

СОГЛАСОВАНО  
Директор



2026г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



2026г.

Примерное циклическое меню  
для общеобразовательных учреждений  
Буфет-раздаточный  
Возрастная категория 12-18 лет  
2-4 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	255	15,8	16,7	53,7	431,3	0,1	0,1	0,2	1,9	285,9	22,9	199,3	1,8	442	1983
***ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,2	0	17,6	71,0	0	0	0	0	15,3	6,9	8,9	0,9	627	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	550	20,0	17,4	95,1	621,1	0,2	0,1	0,2	1,9	318,6	58,0	298,2	5,0		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	5,6	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
***КОТЛЕТА мясная с соусом	100	14,3	10,7	12,8	237,5	0	0,5	0	2,7	19,6	17,2	94,5	1,7	268	2011
***РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	810	27,7	25,0	88,0	729,7	0,5	24,8	0,7	10,6	141,7	118,2	335,7	8,1		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	65	4,9	14,1	37,2	293,6	0	0,1	0	0,2	68,9	10,5	75,5	0,5	67	2012
Итого за прием пищи:	265	5,9	14,3	57,4	379,6	0	4,1	0	0,2	82,9	18,5	89,5	3,3		
Всего за день:		53,6	56,7	240,5	1730,4	0,7	29,0	0,9	12,7	543,2	194,7	723,4	16,4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ жидкая															
Хлеб пшеничный	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994
""НАПИТОК	60	5,8	6,5	36,8	227,6	0,1	0	0	0,8	27,5	9,4	58,0	0,6	5	2013
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
	560	15,2	18,6	112,2	675,6	0,3	1,8	0,1	2,1	217,2	64,3	267,4	2,3		
<b>Обед</b>															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ															
""ГУЛЯШ из филе кури	250/5	3,0	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	100	14,0	12,5	5,0	285,3	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,8	0,4	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	800	24,1	24,1	95,9	780,8	0,3	10,2	0,2	7,1	95,3	81,9	213,7	4,3		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке															
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	100	4,9	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	9,3	44,4	0,8	1092	1983
Всего за день:	300	5,9	13,1	71,6	426,7	0,1	4,1	0	5,2	30,1	17,3	58,4	3,6		
		45,2	55,8	279,7	1883,1	0,7	16,1	0,3	14,4	342,6	163,5	539,5	10,2		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	11,2	53,6	359,9	0,3	0,8	0	1,7	178,9	63,0	236,8	1,8	стр.149	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15,0</b>	<b>12,7</b>	<b>94,3</b>	<b>551,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>201,5</b>	<b>75,4</b>	<b>276,7</b>	<b>3,0</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	6,3	13,0	132,2	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>19,8</b>	<b>22,0</b>	<b>86,3</b>	<b>633,1</b>	<b>0,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,3</b>	<b>4,2</b>	<b>145,9</b>	<b>110,4</b>	<b>339,3</b>	<b>6,6</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>50,8</b>	<b>247,2</b>	<b>1628,4</b>	<b>0,9</b>	<b>30,2</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>479,5</b>	<b>211,7</b>	<b>746,8</b>	<b>13,1</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ															
Хлеб пшеничный	300	11,0	11,2	53,6	359,9	0,3	0,8	0	1,7	178,9	63,0	236,8	1,8	стр.149	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,8	6,5	29,9	193,6	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,7	0,3	424	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,1</b>	<b>5,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,7</b>	<b>627</b>	<b>1994</b>
	<b>565</b>	<b>15,0</b>	<b>17,7</b>	<b>98,5</b>	<b>614,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>200,7</b>	<b>74,6</b>	<b>275,9</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ															
""ПЛОВ С МЯСОМ	300	3,9	6,6	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	5,2	10,4	51,2	319,6	0,1	1,8	0,3	4,7	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	55	8,1	8,2	36,9	262,4	0,1	0	0	3,1	14,0	16,9	76,2	1,0	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>15,0</b>	<b>60,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,1</b>	<b>5,9</b>	<b>7,4</b>	<b>0,7</b>	<b>627</b>	<b>1994</b>
	<b>820</b>	<b>17,4</b>	<b>25,2</b>	<b>123,3</b>	<b>796,1</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,5</b>	<b>10,5</b>	<b>90,1</b>	<b>93,7</b>	<b>263,0</b>	<b>4,0</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке															
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>14,7</b>	<b>9,9</b>	<b>36,3</b>	<b>302,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>22,7</b>	<b>17,7</b>	<b>180,7</b>	<b>3,5</b>	<b>1091</b>	<b>1983</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>300</b>	<b>15,7</b>	<b>10,1</b>	<b>56,5</b>	<b>388,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>36,7</b>	<b>25,7</b>	<b>194,7</b>	<b>6,3</b>		
		<b>48,1</b>	<b>53,0</b>	<b>278,3</b>	<b>1798,6</b>	<b>0,9</b>	<b>20,4</b>	<b>2,9</b>	<b>15,5</b>	<b>327,5</b>	<b>194,0</b>	<b>733,6</b>	<b>13,1</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ															
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	150	7,6	5,9	34,3	221,3	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	10,9	11,8	15,4	210,1	0	0,3	0	3,1	24,8	20,7	117,8	2,2	659	1983
""ЧАЙ С САХАРОМ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	510	21,7	18,2	82,5	581,0	0,3	0,3	0	7,3	72,4	160,6	360,6	8,6		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ															
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	300	4,6	3,7	23,9	155,0	0,1	8,0	0,2	1,9	29,6	30,4	94,2	1,2	80	2012
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	14,8	11,5	27,4	339,6	0,3	14,6	0	4,1	30,0	37,8	96,3	1,8	394	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	805	22,2	15,7	82,1	634,3	0,5	22,6	0,2	6,0	84,3	92,9	257,9	5,3		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке															
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012
Всего за день:	265	4,3	12,5	58,6	364,1	0	4	0,2	0,9	62,5	15,8	77,3	3,3		
		48,2	46,4	223,2	1579,4	0,8	26,9	0,4	14,2	219,2	269,3	695,8	17,2		