

12 – ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
НА 2023-2024ГОД

ДЕТИ 12 – 18 ЛЕТ

День:1

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетич еская	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,5	13,56	53,68	367,5	163,33	196,8	0,75	0,075	0,18	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	2,59	1,5	0,18	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	40	2,66	8,8	14,3	147	5,05	16,11	0,35	0,02	0,09	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	52,2	0,66	0,06		
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	16	11	2,2	0,03	0,02	10
	Итого:	650	15,4	23,36	121,76	759,78	200,77	277,61	4,14	0,185	0,29	11,2
	<i>Обед</i>											
24	Салат из свежих огурцов и помидор с репчатым луком	100	1	6	5,5	80	26,77	30,4	0,76	0,04	0,05	19,1
119	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,49	5,26	16,53	148,25	42,8	88,1	3,12	0,26	0,07	0,21
234	Котлета мясная	100	12,6	14,9	11,5	336,9	16,86	111,8	1,93	0,06	0,08	0,21
321	Капуста тушеная свежая	200	4	7,2	21,2	166	63,86	52,96	1,01	0,06	0,06	37,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	49,5	44,53	1,02	0,03	0	1,22
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
ГП	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	14,5	45	1,05	0,04	0,03	0,35
	Итого:	940	30,22	37,7	124,07	1076,35	237,29	456,79	10,79	0,65	0,29	58,99
	Итого за день:	1590	45,62	61,06	245,83	1836,13	438,06	734,4	14,93	0,835	0,58	70,19

День:2

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	250	6,25	16,5	62	422,5	33,6	75,37	0,95	0,1	0,11	4,05
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	152,2	124,6	0,47	0,05	0,18	1,58
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	22,8	0,6	0,04	0,01	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	43,5	0,55	0,05		
ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	96		28	0,6	0,04	0,05	
	Итого:	655	18,17	24,91	134,98	910	207,3	294,27	3,17	0,28	0,35	5,73
	<i>обед</i>											
ГП 73	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	55,67	0,69	0,04	0	6,51
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	104	49,72	54,6	1,22	0,05	0,042	10,67
228	Рыба припущ.(минтай) в молоке	100	15,56	7,47	0,83	91,25	132,7	177,9	0,81	0,07	0,09	0,76
312	Картофельное пюре	200	3,6	5,76	24,52	164,7	44,36	51,95	1,2	0,16	0,13	21,78
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
389	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	101,6	14	1,4	2,8	0,02	0,04	4
	Итого:	910	27,77	23,79	87,06	657,61	362,2	425,52	8,62	0,5	0,302	43,72
	Итого за день:	1565	45,94	48,7	222,04	1567,61	569,5	719,79	11,79	0,78	0,652	49,45

День: 3

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
210	Омлет натуральный	200	25,41	28,63	41,35	526,47	38	72	0,74	0,025	0,25	0,23
376	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	62	14,2	4,4	0,36	0	0	1,3
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	16	11	2,2	0,03	0,02	10
З	Бутерброд с сыром	60	5,9	8,5	14,2	157	99,3	84,4	0,49	0,03	0,01	0,07
	итого:	560	31,84	37,53	80,55	790,47	167,5	171,8	3,79	0,085	0,28	11,6
	<i>Обед</i>											
29	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	74,8	121,5	3,48	0,27	0,09	19
99	Суп из овощей	250	4,66	5,48	9,3	105,17	32,66	192,44	1,18	0,11	0,1	9,8
279гп/ 331	Тефтели мясные с Соус сметанный с томатом	100	8,32	4,4	17,44	103,3	17,2	60,6	0,49	0,03	0,05	0,29
ГП	Кефир	200	6	0,1	7,6	55	240,01	180	0,2	0,08	0,04	1,4
305	Рис припущенный	100	18,19	2,14	18,33	99,97	1,2	3,03	0,25	0,012	0,009	0
388	Напиток из плодов шип	200	0,67	0,27	20,76	88,2	21,34	3,44	0,63	0,01	0,05	130
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
	Итого:	1010	50,93	19,99	123,36	765,68	410,21	645,01	8,13	0,672	0,339	160,49
	Итого за день:	1570	82,77	57,52	203,91	1556,15	577,71	816,81	11,92	0,757	0,619	172,09

День: 4

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
174	Каша ячневая молочная	250	5,25	7,25	38,25	262,75	60	185	1	0,01	0,025	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	63,39	90	0,13	0,04	0,15	1,3
1	Бутерброд с маслом	60	2,66	8,8	14,3	147	5,05	16,11	0,35	0,02	0,09	0
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	76,8	1	0,03	0,18	0
	Итого:	550	16,17	23,32	68,79	573,35	150,44	367,91	2,48	0,1	0,445	1,3
	<i>Обед</i>											
20	Салат из свежих огурцов	100	1,1	6,1	6,9	87	12,74	23,86	0,82	0,06	0,05	22,75
119	Суп картофельный с горохом лученым	250	5,49	5,26	16,53	148,25	42,8	88,1	3,12	0,26	0,07	0,21
260	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	16,75	119,19	2,23	0,07	0,11	5,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,45	8,12	51,51	325	19,75	244,71	6,07	0,27	0,14	0
ГП	Кисель из концентратов	200	0,2	0	29,74	119,8	11,49	12,54	0,36	0,01	0	4,8
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
	Итого:	910	35,59	33,27	126,99	989,1	126,53	572,4	14,5	0,83	0,37	32,83
	Итого за день:	1460	51,76	56,59	195,78	1562,45	276,97	940,31	16,98	0,93	0,815	34,13

День:5

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Fe	В1	В2	С
	<i>Завтрак</i>											
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,46	5,8	30,4	137	12,14	37,5	0,81	0,05	0,02	
270,ГП	Котлета мясная	100	12,6	14,9	11,5	336,9	16,85	11,5	1,54	0,048	0,07	0,168
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	2,59	1,5	0,18	0	0	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	52,2	0,66	0,3		
	итого:	560	22,9	21,3	85,88	674,18	45,38	102,7	3,19	0,398	0,09	0,168
	<i>Обед</i>											
45	Салат из белокочанной капусты с луком	100	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	14,83	0,32	0,01	0,05	20,97
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	104	49,72	54,6	1,22	0,05	0,041	10,67
312	Картофельное пюре	200	3,6	5,76	24,52	164,7	44,36	51,95	1,2	0,16	0,13	21,78
234,гп / 331	Котлета рыбная с Соус сметанный с томатом	100	9,86	9,45	10,79	168,46	32,91	125,59	62	0,07	0,03	0,78
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	49,5	44,53	1,02	0,03	0	1,22
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
	Итого:	910	20,99	23,97	98,44	703,1	226,29	375,5	67,66	0,48	0,251	55,42
	Итого за день:	1470	43,89	45,27	184,32	1377,28	271,67	478,2	70,85	0,878	0,341	55,588

День:6

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическ ая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жыры	углевод ы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,88	12,78	49,02	344,09	95,67	87,5	0,31	0,06	0,02	0,98
382	Какао смолоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	152,22	124,6	0,47	0,05	0,18	1,58
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	22,8	0,6	0,04	0,01	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,21	10,35	39,15	0,49	0,045		
ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	96		28	0,6	0,04	0,05	
	Итого:	650	18,4	21,14	137,15	819,9	268,24	302,05	2,47	0,235	0,26	2,66
	<i>Обед</i>											
43	Овощи натуральные свежие	100	1,2	3,28	4,6	26	7	13	0,45	0,03	0,03	12,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,16	7,08	6,96	116,5	75,22	29,33	0,5	0,033	0,033	13,45
244	Плов из отварной говядины	200	38,8	19	69,4	6,2	72	318,27	2,87	0,15	0,17	1,69
389	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	24,4	101,6	14	1,4	2,8	0,02	0,04	4
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
	Итого:	810	50,96	30,16	130,56	377,1	191,22	446	8,52	0,393	0,273	31,64
	Итого за день:	1460	69,36	51,3	267,71	1197	459,46	748,05	10,99	0,628	0,533	34,3

День:7

Возрастная категория: от 12до 18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическа я ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	7,8	12,3	46,5	327	69	252	3	0,27	0,27	1,05
377	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	62	14,2	4,4	0,36	0	0	2,83
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	43,5	0,55	0,05		
З	Бутерброд с сыром с маслом	60	5,88	8,49	14,16	156,99	99,3	84,84	0,49	0,07	0,03	0,07
	Итого:	560	17,76	21,29	100,01	662,89	194	384,74	4,4	0,39	0,3	3,95
	<i>Обед</i>											
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	6,9	87	12,74	23,86	0,82	0,06	0,05	22,75
104 / 105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,77	15,38	106	29,7	72,22	1,15	0,12	0,067	1,25
259	Жаркое-по домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14	34,85	235,14	4,41	0,13	0,19	7,75
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	21,34	3,44	0,63	0,01	0,05	130
	Итого:	810	27,27	30,61	87,18	745,14	121,63	418,66	8,91	0,48	0,357	161,8
	Итого за день:	1370	45,03	51,9	187,19	1408,03	315,63	803,4	13,31	0,87	0,657	165,7

День:8

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жыры	углеводы		Са	Р	Fe	В1	В2	С
	<i>Завтрак</i>											
395,ГП	Вареники из полуфабриката с	250	34,75	13,25	36,25	40,25	32,58	103,4	1,41	0,26	0,125	0
1	Бутерброд с маслом	40	2,66	8,8	14,3	147	5,05	6,11	0,35	0,02	0,09	0
378	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81	126,6	92,8	0,41	0,04	0,16	1,33
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	52,2	0,66	0,06		
ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	96		28	0,6	0,04	0,05	
	Итого:	650	45,23	24,5	116,43	504,53	178,03	282,51	3,43	0,42	0,425	1,33
	<i>Обед</i>											
45	Салат из свежей капусты	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	55,67	0,69	0,04	0	6,51
113	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	28,55	38,5	0,65	0,05	0,035	0,5
270,ГП /331	Котлета мясная с Соус сметанный с томатом	100	12,9	15,9	13,9	353,3	23,59	119,39	2,03	0,07	0,09	0,67
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,45	8,12	51,51	325	19,75	244,71	6,07	0,27	0,14	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
ГП	Кисель без консервантов	200	0,2	0	29,74	119,8	11,49	12,54	0,36	0,01	0	4,8
	Итого:	910	32,92	35,21	137,36	1109,91	204,8	554,81	11,7	0,6	0,265	12,48
	Итого за день:	1560	78,15	59,71	253,79	1614,44	382,83	837,32	15,13	1,02	0,69	13,81

День: 9

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4	2,96	24,26	133,64	79,89	45,57	0,37	0,03	0,09	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	2,59	1,5	0,18	0	0	0
209	Яйцо отварное	40	4,41	0,01	14,98	63	15,7	52,3	26,72	0,11	0,05	0,25
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	22,8	0,6	0,04	0,01	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	26,1	0,33	0,03		
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	16	11	2,2	0,03	0,02	10
	Итого:	675	13,68	7,54	106,36	527,78	131,08	159,27	30,4	0,24	0,17	11,75
	<i>Обед</i>											
29	Нарезка из свежих огурцов	100	0,3	0,2	10,1	45,5	30,5	9	0,125	0,01	0,01	0,35
119	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,49	5,26	16,53	148,25	42,8	88,1	3,12	0,26	0,07	0,21
234	Котлета рыбная	100	9,48	8,28	9,2	150	26,18	118,02	0,52	0,064	0,024	0,32
321	Капуста тушеная свежая	200	4	7,2	21,2	166	63,86	52,96	1,01	0,06	0,06	37,9
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
389,ГП	Сок ягодный натуральный	200	1	0	24,4	101,6	14	1,4	2,8	0,02	0,04	4
	Итого:	910	25,07	21,74	106,63	738,15	200,34	353,48	9,475	0,574	0,204	42,78
	Итого за день:	1585	38,75	29,28	212,99	1265,93	331,42	512,75	39,875	0,814	0,374	54,53

День:10

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическ ая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жыры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
203	Макаронные изделия отварные	200	9,69	10,28	54,66	347,93	21,58	66,79	1,44	0,1	0,04	0
279гг	Тефтели мясные с Соус сметанный с томатом	100	8,32	4,4	17,44	103,3	17,2	60,6	0,49	0,03	0,05	0,29
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	43,5	0,55	0,05		
376	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	63,4	90	0,13	0,04	0,15	1,3
	Итого:	550	25,12	17,85	112,19	668,73	113,68	260,89	2,61	0,22	0,24	1,59
	<i>Обед</i>											
45	Салат из белокочанной капусты с луком	100	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	14,83	0,32	0,01		20,97
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,92	104	49,72	54,6	1,22	0,05	0,042	10,67
312	Картофельное пюре	200	3,6	5,76	24,52	164,7	44,36	51,95	1,2	0,16	0,13	21,78
260	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	16,75	119,19	2,23	0,07	0,11	5,07
377	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	62	14,2	4,4	0,36	0	0	2,83
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
ГП	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	14,5	45	1,05	0,04	0,03	0,35
	Итого:	940	25,98	31,06	107,36	822,09	189,33	373,97	8,28	0,49	0,312	61,67
	Итого за день:	1490	51,1	48,91	219,55	1490,82	303,01	634,86	10,89	0,71	0,552	63,26

День:11

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,5	13,56	53,68	367,5	163,33	196,8	0,75	0,075	0,19	1,2
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	152,22	124,6	0,47	0,05	0,18	1,58
З	Бутерброд с сыром с маслом	50	4,9	7,08	11,8	130,83	82,8	70,7	0,41	0,02	0,01	0,06
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	43,5	0,55	0,05		
	Итого:	550	20,42	24,68	107,2	733,83	409,85	435,6	2,18	0,195	0,38	2,84
	<i>Обед</i>											
ГП 70	Огурец соленый	100	0,6	0,4	20,2	91	61	18	0,25	0,02	0,02	0,7
104/10	Суп с мясными фрикадельками	250	2,19	2,77	15,38	106	29,7	72,22	1,15	0,12	0,06	1,25
244	Плов из отварной говядины	200	38,8	19	69,4	6,2	72	318,27	2,87	0,15	0,17	1,69
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	49,5	44,53	1,02	0,03	0	1,22
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
	Итого:	810	46,47	22,97	152	417,6	235,2	537,02	7,19	0,48	0,25	4,86
	Итого за день:	1360	66,89	47,65	259,2	1151,4	645,05	972,62	9,37	0,675	0,63	7,7

День:12

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	250	3,87	6,62	17,4	176,82	35,43	101,81	1,4	0,125	0,087	9,48
376	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	62	14,2	4,4	0,36	0	0	2,83
1	Бутерброд с маслом	40	2,66	8,8	14,3	147	5,05	16,11	0,35	0,02	0,09	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	52,2	0,66	0,06		
	Итого:	550	11,4	16,02	75,88	526,1	68,48	174,52	2,77	0,205	0,177	12,31
	<i>обед</i>											
гп	Икра из кабачков	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	55,67	0,69	0,04	0	6,51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,16	7,08	6,96	116,5	75,22	29,33	0,5	0,033	0,033	13,42
228	Рыба припуш. (минтай) в молоке	100	15,56	7,47	0,83	91,25	132,7	177,9	0,81	0,07	0,09	0,76
305	Рис припущенный	200	36,35	4,28	36,65	199,94	2,41	60,6	0,5	0,02	0,01	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	21,34	3,44	0,63	0,01	0,05	130
	Итого:	910	63,55	24,75	95,79	691,95	353,09	410,94	5,03	0,333	0,183	150,69
	Итого за день:	1460	74,95	40,77	171,67	1218,05	421,57	585,46	7,8	0,538	0,36	163