



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 12 лет и старше на 2024-2025 учебный год
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могилыный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон осень-зима

средняя стоимость обеда 90,0 рублей

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД, день 1														
23	Салат из свежих помидоров с р/м	150	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83	
88	Щи из свежей капусты с картоф. курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65	
243	Сосиска отварная	120	13,60	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46	
304	Рис отварной	220	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52	
388	Компот из шиповника	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62	
	Итого:		24,98	22,95	99,25	748,75	0,68	103,09	69,76	154,08	344,69	194,22	3,89	

ОБЕД, день 2

54 Салат свеклы с яблоками	150	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72	
96 Рассольник ленинградский	250/15	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03	
259 Жаркое по-домашнему	250	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93	
ПТ Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
ПТ Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПТ Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62	
Итого:		25,04	29,97	96,40	755,75	0,50	28,64	10,14	128,17	428,88	202,07	10,43	

ОБЕД, день 3

70 Огурец соленый порционно	100	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46	
101 Суп картофельный с крупой	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20	
309 Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00	
260 Гуляш из мяса	120	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00	
349 Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96	
338 Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4	
ПТ Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПТ Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62	
Итого:		24,97	24,88	118,02	826,92	0,64	21,00	1057,82	129,28	623,22	130,25	14,97	

ОБЕД, день 4

71 Помидор порционный	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02	
-----------------------	-----	------	-----	-----	-------	-----	----	---	------	------	------	------	--

111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	120	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Итого:		23,05	15,66	128,10	759,78	1,52	22,40	66,25	346,65	495,35	141,18	7,41

ОБЕД, день 5

29	Салат из сырых овощей	150	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
119	Суп гороховый	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
265	Плов	250	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		28,18	29,77	88,65	781,44	0,41	134,50	19,82	93,30	438,52	138,93	7,33

ОБЕД, день 6

71	Огурец свежий	100	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
95	Рассольник домашний с говядиной	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
271	Котлета домашняя	120	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
139	Капуста тушеная	200	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
379	Кофейный напиток	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		20,71	13,90	120,02	730,81	0,34	25,49	27,53	83,18	344,31	162,25	4,03

ОБЕД, день 7

45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	150	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
260	Гуляш из говядины	120	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		32,04	33,57	80,49	881,86	1,56	78,17	30,19	122,01	441,94	345,46	11,48

ОБЕД, день 8

71	Помидор порционный	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
----	--------------------	-----	------	------	-----	------	------	----	---	------	------	------	------

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
234	Котлета рыбная	120	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		23,11	25,19	108,46	784,11	1,43	18,91	49,16	124,39	377,69	148,58	6,13

ОБЕД , день 9

52	Салат из свеклы	150	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
279	Тефтели	120	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
143	Рагк из овощей	200	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
382	Какао на молоке	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		21,22	21,35	135,99	840,35	0,26	24,98	32,82	149,62	396,10	171,21	8,07

ОБЕД , день 10

20	Салат из свежих огурцов	150	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
299	Суфле из куры	100	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	200/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,70	27,86	123,02	833,94	0,38	18,63	12,50	186,81	758,03	153,55	13,01