

Утверждено:  
 Директор МБОУ ТСОШ №1  
 им А. А. Мезенцева  
 И.В. Анашкина.  
 « 01 » 09 2024 г.

**Примерное цикличное меню**

Рацион: буфет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>завтрак</b>															
95	каша рисовая с маслом	200\10	5	6	17	163			1			68	82	20	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			70	61	16	2
6	хлеб пшеничный40г.	40	3		19	95						8	26	6	
304	Булочка Домашняя	50	4	6	28	186						7	29	5	
5	Сыр порциями	020	7	9		108						300	162	15	
<b>Итого за завтрак</b>			21	23	82	638			2			453	361	62	3
<b>обед</b>															
64,01	Суп картофельный с клецками	250	4	8	15	144			15	1		32	78	24	1
95	каша рисовая с маслом	200\10	5	6	17	163			1			68	82	20	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			70	61	16	2
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
304	Булочка Домашняя	50	4	6	28	186						7	29	5	
5	Сыр порциями	020	7	9		108						300	162	15	
<b>Итого за обед</b>			27	30	116	878			17	2		493	464	91	5
<b>Итого за день</b>			48	53	197	1516		1	18	2		946	825	153	8

Рацион: буфет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>завтрак</b>																
328	огурцы свежие	100	1		3	14			10			23	42	14	1	
38	Макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313						29	71	13	1	
348	котлета мясная	75	15	16	16	268			1			21	29	7	1	
236	Соус для подачи к блюдам	50	2	7	17	132			1	1		66	55	12		
210	Компот из сухофруктов	200			22	87						34	12	5	1	
6	хлеб пшеничный40г.	40	3		19	95						8	26	6		
<b>Итого за завтрак</b>			30	30	129	909			13	1		180	234	55	4	
<b>обед</b>																
47	Щи из свежей капусты	250	3	6	12	117			40	1		54	62	28	1	
328	огурцы свежие	100	1		3	14			10			23	42	14	1	
38	Макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313						29	71	13	1	
348	котлета мясная	75	15	16	16	268			1			21	29	7	1	
236	Соус для подачи к блюдам	50	2	7	17	132			1	1		66	55	12		
210	Компот из сухофруктов	200			22	87						34	12	5	1	
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1	
<b>Итого за обед</b>			36	36	161	1121			53	2		242	321	89	6	
<b>Итого за день</b>			65	66	290	2030		1	1	65	3		423	555	144	10

Рацион: буфет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	-------------------------	---------------	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--



			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>завтрак</b>															
26	Салат из свежей капусты	100	2	4	9	77			40	1		57	34	18	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343						31	262	174	6
229	тефтели в соусе	60\50	14	28	14	362			6	1		30	52	18	1
202	напиток из шиповника	200			18	69									
6	хлеб пшеничный40г.	40	3		19	95						8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			29	41	114	947			46	2		126	373	215	8
<b>обед</b>															
295	суп с рыбными консервами	250	3	6	27	182			32	1		34	104	42	2
26	Салат из свежей капусты	100	2	4	9	77			40	1		57	34	18	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	54	343						31	262	174	6
229	тефтели в соусе	60\50	14	28	14	362			6	1		30	52	18	1
202	напиток из шиповника	200			18	69									
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
<b>Итого за обед</b>			36	48	160	1224			77	3		168	503	262	10
<b>Итого за день</b>			65	89	274	2171	1	1	123	5		294	876	477	18

Рацион: буфет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>завтрак</b>															
21	Свекла маринованная .	100	2	10	11	141			12			53	55	27	2
226	Картофельное пюре	180	5	8	35	234			41			68	148	52	2
272	рыба жареная	100	1	7	5	86						9	7	2	
198	Чай с лимоном	200			15	59			3			8	10	5	1
280	хлеб пшеничный	40	3		19	95						8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			11	25	85	616			57			145	246	92	5
<b>обед</b>															
63,01	Суп картофельный с горохом	250	8	7	31	219			23	2		55	134	54	3
21	Свекла маринованная .	100	2	10	11	141			12			53	55	27	2
226	Картофельное пюре	180	5	8	35	234			41			68	148	52	2
272	рыба жареная	100	1	7	5	86						9	7	2	
198	Чай с лимоном	200			15	59			3			8	10	5	1
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
<b>Итого за обед</b>			22	32	135	930	1		80	2		209	406	151	8
<b>Итого за день</b>			33	58	220	1546	1	1	136	2		354	652	243	14

Рацион: буфет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>завтрак</b>															
343	помидоры свежие	100	1		4	23			25	1		14	26	20	1
271	плов из говядины	150\75	22	21	85	410			3	1		15	13	7	
275	напиток из ягоды	200			22	86						8	26	6	
280	хлеб пшеничный	40	3		19	95									
<b>Итого за завтрак</b>			26	21	130	614			28	2		38	65	33	2
<b>обед</b>															
49	Борщ с картофелем	250	3	6	23	166			25	2		54	95	43	2
328	огурцы свежие	100	1		3	14			10			23	42	14	1
271	плов из говядины	150\75	22	21	85	410			3	1		15	13	7	
275	напиток из ягоды	200			22	86									
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1



Итого за обед	32	28	171	866			38	3		109	202	75	4
Итого за день	58	50	301	1480			66	5		146	267	108	5

Рацион: буфет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>завтрак</b>															
96	каша пшеничная с маслом	200\10	11	11	45	321			1			81	153	45	1
36	какао на молоке	200	3	3	28	155									
6	хлеб пшеничный40г.	40	3		19	95						8	26	6	
416	рогалик с маком	50	5	2	8	150									
277	яйцо вареное	50	6	6		79									
<b>Итого за завтрак</b>			28	23	101	799			1			89	179	50	2
<b>обед</b>															
68	Суп картофельный с рисом	250	3	7	22	164			22	1		29	84	33	1
96	каша пшеничная с маслом	200\10	11	11	45	321			1			81	153	45	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			70	61	16	2
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
416	рогалик с маком	50	5	2	8	150									
<b>Итого за обед</b>			27	22	132	911			24	1		196	350	105	5
<b>полдник</b>															
277	яйцо вареное	50	6	6		79									
<b>Итого за полдник</b>			6	6		79									
<b>Итого за день</b>			61	51	233	1789	1		24	2		285	530	155	7

Рацион: буфет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>завтрак</b>															
284	винегрет овощной	100	2	10	11	141			20	1		45	54	24	1
38	Макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313						29	71	13	1
273	тортик из печени	100	24	16	2	244		2	33	9		49	413	26	8
209	Компот из яблок	200			19	77			7			8	5	4	1
6	хлеб пшеничный40г.	40	3		19	95						8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			37	33	105	870	1	2	60	11		138	569	72	12
<b>обед</b>															
295	суп с рыбными консервами	250	3	6	27	182			32	1		34	104	42	2
284	винегрет овощной	100	2	10	11	141			20	1		45	54	24	1
38	Макаронные изделия отварные	180	8	7	54	313						29	71	13	1
273	тортик из печени	100	24	16	2	244		2	33	9		49	413	26	8
209	Компот из яблок	200			19	77			7			8	5	4	1
280	хлеб пшеничный	80	6	1	39	190						16	52	11	1
<b>Итого за обед</b>			44	40	151	1147	1	3	92	12		180	699	119	14
<b>Итого за день</b>			81	73	255	2017	1	5	153	23		318	1267	191	26

Рацион: буфет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>завтрак</b>															
300	зеленый горошек с лук	100	2	20	4	204			6			14	36	11	
308	рис припущенный с овощами	180	3	28	30	390						13	66	22	1



