



Согласовано
 Начальник ТОУ Роспотребнадзора
 по СК в г. Буденновске
 Буденновский район
 В. В. Фролкин
 2024 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
 весенне-летний период 2024 г.



Утверждено
 Директор РГПОУ БНК
 М. В. Байон
 2024 г.

№ п/п	№ Рецп	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества							Витамины				
							Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В ₁	В ₂	С	В ₁	В ₂	С	
1 неделя																		
Вариант № 1																		
1	102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,39	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99			
2	392	Пельмени отварные со сметаной или сливочным маслом	200/25/5	25,12	18,3	90,7	627,98	43,5	67,1	250,5	13,25	0,04	0,24	2,4	0,08			
3	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2			
4	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4			
5	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2			
		Итого:	815	41,9	26,93	177,2	1119,98	146,12	141,4	522,88	16,92	0	0,46	4,7	7,87			
Вариант № 2																		
1	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	15,56	14,1	178,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0	0,06	2,8	12,36			
2	268	Котлета из говядины с/с	100/30	12,33	21,67	11	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	1,17	0,33			
3	312	Пюре картофельное с маслом	200/7	4,1	5,8	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	0,01	1,54	0,15	5			
4	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2			
5	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4			
6	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2			
		Итого:	920	29,52	45,27	120,2	963,31	188,36	128,77	448,28	6,36	5,93	1,74	30,42	19,49			
Вариант № 3																		
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5,88	6,39	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99			
2	268	Биточки из говядины с/с	100/30	12,33	21,67	11	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	1,17	0,33			
3	302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160/56	11,87	5,47	56,5	327,3	19,47	186,67	6,68	0,27	0,01	0,22	0	0			
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	46	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0			
5	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4			
6	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2			
		Итого:	930	43,39	39,97	197,13	1331,6	203,75	350,2	476,52	6,58	5,87	1,36	4,22	18,72			
Вариант № 4																		
1	102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,39	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99			
2	295	Котлеты рубленые из птицы с/с	100/30	15,2	13,6	13,5	260,3	44	26	96	0,08	0	0,2	0,38	20			
3	304	Рис отварной с маслом	180/8,1	4,89	7,23	48,89	310,15	3,48	25,34	82	0,7	36	0,03	0,8	0			
4	70,71	Огурцы соленые или свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05	11,5	7	21	0,02	0	5	0,4	0			
5	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2			
6	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4			
7	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2			
		Итого:	950	37,27	29,51	150,14	1069,5	161,6	132,64	471,38	4,47	36,03	5,45	3,88	27,79			
Вариант № 5																		
1	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	15,56	14,1	178,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0	0,06	2,8	12,36			
2	290	Птица тушенная с/с	100/30	44,5	21,57	4,9	398	41,8	41,2	103	2,36	0	0,3	0,80	0			
3	312	Пюре картофельное с маслом	200/7	4,1	5,8	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	44,2	1,54	0,2	0			
4	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	46	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0			
5	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4			
6	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2			
		Итого:	920	62,65	45,37	146,16	1211,86	187,58	178,2	368,99	5,55	44	3,28	5,1	12,96			

		2 Неделя													
		Вариант № 6													
1	102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,39	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99
2	395	Вареники отварные с картофелем и сметаной	200/25,5	16,5	8,7	67,2	483,1	51,4	29,1	17	0,04	2,5	0,01	0,6	0
3	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2
4	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
5	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого	815	33,28	17,33	153,7	75,6	154,02	10,4	289,38	3,71	2,5	0,23	2,9	7,79
		Вариант № 7													
1	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	15,56	14,1	178,08	41,34	31,4	63,63	1,41	0	0,6	2,8	12,36
2	268	Виточки из говядины с/с	100/30	12,33	21,67	11	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	1,17	0,33
3	312	Пюре картофельное с маслом	200/7	4,1	5,8	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	0,01	1,54	0,15	5
4	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0,2	
5	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
6	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого	920	29,52	45,27	120,2	963,81	188,72	128,73	448,28	6,36	5,8	2,28	5,22	18,49
		Вариант № 8													
1	102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,39	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99
2	268	Котлеты из говядины с/с	100/30	12,33	21,67	11	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	1,17	0,33
3	309	Макароны отварные с маслом	180/6,3	6,8	10	38	289,2	16	10	46	1	0	0,08	2,6	0
4	75	Икра свекольная	50	1,1	4,85	5,39	34,63	49,21	8,6	27,8	0,35	0	0,02	2,2	3,25
5	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	46	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0
6	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
7	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого	950	37,97	45,35	172,95	1242,5	287,82	167,8	513,89	6,51	5,86	1,22	8,47	11,17
		Вариант № 9													
1	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	15,56	14,1	178,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0	0,6	2,8	12,36
2	295	Котлеты рубленые из птицы с/с	100/30	15,2	13,6	13,5	260,3	44	26	96	0,08	0	0,2	0,3	20
3	304	Рис отварной с маслом	180/8,1	4,89	7,23	48,89	310,15	3,48	25,34	82	0,7	36	0,03	0,8	0
4	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0,2	
5	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
6	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого	900	33,18	38,63	136,29	1040	141,67	111,2	348,68	3,67	36,03	0,87	5	33,16
		Вариант № 10													
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,57	10,3	27,8	225,6	26,3	32,4	79,7	1,34	0	1,43	0,39	20
2	289	Рагу из птицы	100/250	15,6	11,67	28,4	460,4	82,3	48,27	185,6	8,47	66,2	1,57	0,93	0,08
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	46	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0
3	ПП	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,4
4	ПП	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	0,2
		Итого	940	31,03	24,41	153,46	1115,98	162,04	150,67	365,06	10,35	66,23	3,84	2,62	20,68

№ п/п	№ Рец.	Вариант № 11	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Минеральные вещества							Витамины				
								Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	Е	С				
1	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	15,56	14,1	178,08	41,34	31,44	63,63	1,41	0	0,06	2,8	12,36				
2	392	Пельмени мясные отварные со сметаной или сливочным маслом	200/25/5	251,12	18,3	90,7	627,98	43,5	67,1	250,5	13,25	0,04	0,24	2,4	0,08				
3	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,2				
4	3	Бутерброды с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,68	0,11				
5	376	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	17,2	10	35,6	0,3	0,01	0,01	0,3	0,1				
	30	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	32,9				
		Итого:	821	266,61	43,76	164,63	1175,66	259,69	126,39	481,58	16,33	59,06	0,37	6,66	45,75				
		Вариант № 12																	
1	101	Суп картофельный с рисом	300	7,44	10,3	27,8	225,6	26,3	30,1	77,4	1,11	0	0,12	1,6	7,46				
2	229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19,5	9,9	7,6	210	78,14	97,06	324,4	1,7	11,64	0,1	0	5				
3	312	Пюре картофельное с маслом	200/7	4,1	5,8	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	0,01	1,54	0,15	0				
4	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	46	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0,4				
5	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,4				
6	376	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,2				
	30	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	16,7				
		Итого:	942	38,4	49,8	146,8	1120	206	288,4	380,2	5,84	5,87	0,44	7,27	6,99				
		Вариант № 13																	
1	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	15,56	14,1	178,08	41,31	31,44	63,63	1,41	0	0,06	2,8	0,33				
2	268	Биточки из говядины с/с	100/30	12,33	21,67	11	288,33	43,17	33,33	175	2,33	5,83	0,1	1,17	0				
3	302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160/5,6	11,87	5,47	56,5	327,3	19,47	186,67	6,68	0,27	0,01	0,22	0	3,25				
4	75	Икра свекольная	50	1,1	4,85	5,39	34,63	49,21	8,6	27,8	0,35	0	0,02	2,2	0,2				
5	376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,4				
6	376	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,2				
	30	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	16,7				
		Итого:	942	38,4	49,8	146,8	1120	206	288,4	380,2	5,84	5,87	0,44	7,27	6,99				
		Вариант № 14																	
1	96	Рассольник Ленинградский	300	2,6	2,5	16,98	139,8	38,5	31,75	208,75	1	0	0,1	2,4	7,5				
2	295	Котлеты рубленые из птицы с/с	100/30	15,2	13,6	13,5	260,3	44	26	96	0,08	0	0,2	0,38	0				
3	304	Рис отварной с маслом	180/8,1	4,89	7,23	48,89	310,15	3,48	25,34	82	0,7	36	0,03	0,8	8,5/9,9				
4	45/47	Салат из капусты (свежая/квашенная)	50/50	0,65/0,85	16,3/2,5	3,2/4,22	30,2/42,8	12,5/26,1	7,5/8	14,2/16,9	0,23/0,33	0/0	4,2/0,01	1,1/0,49	0				
5	376	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,2	58	5,25	4,4	8,25	0,86	0	0	0	0,4				
6	376	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,2				
7	376	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	37,1				
		Итого:	964	34,24	41,87	142,37	1032,05	151,33	118,99	203,25	3,49	36,03	4,57	5,78	53,7				
		Вариант № 15																	
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,57	10,3	27,8	225,6	26,3	32,4	79,7	1,24	0	1,43	0,39	20				
2	289	Плов из птицы	100/200	29,9	25,1	55,2	546,4	29,6	24,7	46,6	3,02	0,1	0,13	0	2,5				
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	5,84	46	0,96	0,02	0	0,8	0,2	0				
4	376	Хлеб пшеничный	60	6,8	1,28	29,6	158	34,4	20	71,2	0,6	0,02	0,02	0,62	0,2				
5	376	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	16,7				
		Итого:	890	45,33	37,84	174,86	1202	109,34	127,1	226,06	4,9	0,13	2,4	1,69	28,96				

Составил:
Зав. производством Носик Марина Николаевна