

Согласовано  
Начальник ГОУ Роспотребнадзора  
по СК в г. Буденновске и  
Буденновском районе

В.В. Процкий  
2024 г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ  
осенне-зимний период 2024 -2025гг.

№ п/п	№ Рец.	Вариант № 1	I неделя												
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины			
								Кальций	Магний	Фосфор	Железо	A	B <sub>1</sub>	E	C
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	ПР	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	ПР	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	ПР	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	ПР	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
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	ПР	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	ПР	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	ПР	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	ПР	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	31,4	63,63	1,41	0	0,6	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	ПР	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	ПР	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	1	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,03	0,64	0
3	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
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	ПР	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
	ПР	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:	855	35,64	24,82	168,59	1111,1	162,42	107,6	311,8	4,06	42,5	0,26	3,54	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	Печень говяжья по строгановски с/с	100/30	15,6	11,23	3,52	185	43,13	33,24	239,32	5	5,78	0,2	1,17	0,33
4	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	0,4	8,45
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	ПР	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
	ПР	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	32,79	34,83	112,72	860,48	188,32	128,64	512,6	9,03	5,8	2,38	5,47	21,94
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
5	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
6	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
7	ПР	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
	ПР	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
3	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
4	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
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	ПР	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
	ПР	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	1,24	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
4	ПР	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
	ПР	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

3 неделя																
№ п/п	№ Рец.	Вариант № 11	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины				
								Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В <sub>1</sub>	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	ПР	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	
	ПР	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	
1		Вариант № 12														
2	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	
3	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	
4	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	
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	0,4	
6	ПР	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	
	ПР	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:	990	42,9	28,4	161,6	1071	209	232,8	604,2	4,6	11,7	2,6	3,05	12,36	
1		Вариант № 13														
2	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	
	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	ПР	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	
	ПР	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	
1		Вариант № 14														
2	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	
3	295	Котлеты рубленные 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	
4			180/8,1												8,5/9,9	
	304	Рис отварной с маслом		4,89	7,23	48,89	310,15	3,48	25,34	82	0,7	36	0,03	0,8		
5	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	
6	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	
7	ПР	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	
	ПР	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	
1		Вариант № 15														
2	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	
4	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	
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	ПР	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	
	ПР	Хлеб ржаной	30	3,9	0,86	15	75,6	13,2	4	27,6	0,02	0,01	0,02	0,48	6,71	
		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