

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

Р.В. Пронькин
2025 г.



М.В. Бабич
20.02.25г

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
весенне-летний период 2025 г.г

всего: летний период 2023 г.																
I неделя																
№ п/п	№ Рес.	Вариант № 1	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	Минеральные вещества				Витамины				
								Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В ₁	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	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	11,87	5,47	56,5	327,3	19,47	186,67	6,68	0,27	0,01	0,22	0	0	
4	50	Кабачковая икра	50	0,85	4,4	3,85	58,4	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,03	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	0,2	
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:	930	38,14	49,34	145,25	1143,71	177,33	297,34	385,86	8,99	5,87	0,45	5,07	17,49	
Вариант № 2																
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	4,1	5,8	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	0,01	1,54	0,15	0	
		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:	990	41,9	28,24	130,5	933	208,29	191,16	611,45	5,43	11,68	1,8	2,85	13,26	
Вариант №3																
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 рубленные 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	309	Макароны отварные с маслом	180	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	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	0,4	0,2	
		Итого:	950	36,6	33,19	133,67	1015,53	200,56	104,75	485,6	3,91	0,03	0,44	8,52	31,55	
Вариант № 4																
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	0,6	2,8	12,36	
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	312	Пюре картофельное с маслом	200	4,1	5,8	35,3	205,8	51	35,6	102,6	1,14	0,01	1,54	0,15	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	
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	963,81	188,33	128,77	27,6	427,04	5,87	2,28	5,22	13,49	
Вариант № 5																
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	290	Птица тушеная 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	309	Макароны отварные с маслом	180	6,8	10	38	289,2	16	10	46	1	0	0,08	2,6	0	
4	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	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	74,2	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:	900	69,48	40,4	161,46	1317,58	161	167,1	417,09	6,19	0,03	1,4	5,9	7,59	

2 неделя															
	№ Реп	Вариант № 6	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	Минеральные вещества				Витамины			
								Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В ₁	Е	С
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	6,8	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	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	0,01	0,48	0,2
		Итого:	950	37,01	45,15	140,89	1104,16	211	126,23	521,18	7,35	5,86	0,41	8,27	19,64
		Вариант № 7													
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5,88	6,39	27,8	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	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:	880	41,94	35,97	187,16	1246	165,85	335,59	446,77	5,43	6,67	1,34	3,67	7,92
		Вариант № 8													
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	0,6	2,8	12,36
2	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	0,3	20
3	304	Рис отварной с маслом	180	4,89	7,23	48,89	310,15	3,48	25,34	82	0,7	36	0,03	0,8	0
4	50	Икра кабачковая	50	0,85	4,4	3,85	58,4	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,03	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:	900	34,03	43,03	140,14	1098,4	162,17	128,68	385,86	7,14	36,03	0,9	5	37,16
		Вариант № 9													
1	102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,3	26,7	200,4	49,77	45,9	165,33	2,19	0	0,18	1,2	6,99
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	0,2
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	37,1
		Итого:	940	33,34	20,5	146,96	1090,78	185,57	164,17	450,69	11,3	66,23	4,57	3,43	44,37
		Вариант № 10													
1	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5,88	6,39	27,8	200,4	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	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
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	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