



Согласовано:
Заведующая столовой ФГБОУ ВО "СГУГиТ"
Г.П. Карabanь

Утверждаю:
Директор МБОУ "Технический лицей при СГУГиТ"
А.П. Червоненко

26 августа 2026 г.



Цикличное меню на 2 недели

День: Понедельник
Неделя: Первая
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб 2004/2	Бутерброд с повидлом и маслом	20/30/10	1,7	8,8	29,8	202
Сб 1996/285	Омлет с сыром имаслом	170/5	23,8	35,8	3,8	433
ТТК	Какао-напиток с молоком	200	3,7	3,6	17	116
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за завтрак	465	31,18	48,56	60,8	805,3
	Обед					
Сб 2013/106	Огурцы свежие порц.	20	0,2	0	0,3	2,6
Сб 1996/138	Суп картоф. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,3	15,1	108
Сб 2004/492	Плов из птицы (филе)	240	18,3	18,2	43,3	410,3
Сб 1996/585	Компот из вишни	200	0,5	0,2	23,1	96
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	800	27,74	23,58	120	806,8
	Итого за день		58,92	72,14	180,8	1612,1

День: Вторник
Неделя: Первая
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб 2004/1	Бутерброд с маслом	30/10	2,2	9,1	15,5	153
Сб 1996/257	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	6,4	7,7	37,9	246
Сб 1996/630	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,3	15,9	81
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Сб 2013/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак	590	12,88	18,66	87	572,3
	Обед					
Сб 2013/106	Помидоры свежие порц.	20	0,2	0	0,8	4,8
сб 1996/132	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	6,1	10,4	105
Сб 2000/64	Котлета (говядина)	90	16	15,7	12,9	257
Сб 2004/601	Соус сметанный с томатом	50	1,72	10,6	3,2	115
Сб 1996/472	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166
Сб 1996/588	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	890	30,46	41,18	105,2	918,7
	Итого за день		43,34	59,84	192,2	1491

День: Среда
Неделя: Первая
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб 2004/3	Бутерброд с сыром и маслом	30/25/10	8,1	16,5	15,5	244
Сб 1996/257	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	8,8	14,5	32,3	295
Сб 2004/690	Кофейный напиток на молоке сгущ.	200	2,9	2	20,9	113
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Сб 2013/112	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	600	22,18	33,76	88,7	753,3

	Обед					
Сб 2013/106	Огурцы свежие порц.	20	0,2	0	0,3	2,6
сб 1996/113	Борщ сибирский со сметаной	250/10	4	6,6	14,2	132
Сб 2013/346	Котлета рыбная любительская	90	11	7,3	5,6	133
Сб 2013/436	Соус молочный	50	1,31	3,19	3,89	49,6
Сб 2004/512	Рис припущенный	180	4,2	7,3	38,9	238
Сб 1996/590	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23	96
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	890	27,25	25,27	124,09	841,1
	Итого за день		49,43	59,03	212,79	1594,4

День:

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб, 2004/1	Бутерброд с маслом	30/10	2,2	9,1	15,5	153
Сб 1996/297	Запеканка из творога со сгущен. мол.	150/10	24,7	26,1	29,5	428
Сб 2004/685	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за завтрак	445	28,98	35,56	70,2	695,3
	Обед					
Пт.	Кукуруза десертная консерв. порц.	20	0,7	0,3	4	22
сб 1996/129	Рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,3	6,8	16,6	137
Сб 2000/70	Курица, тушенная с капустой	75/150	27,5	11,2	13,2	263,9
Сб 2000/83	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	27,8	97
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	795	37,64	19,48	99,8	709,8
	Итого за день		66,62	55,04	170	1405,1

День:

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб 2004/3	Бутерброд с сыром	30/20	6,9	6,8	15,4	151
Сб 1996/257	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,4	12,1	37,9	286
Сб 2004/686	Чай с лимоном	200/15/7	1	0	15,2	61
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Сб 2013/112	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	607	16,68	19,66	88,5	599,3
	Обед					
Сб 2013/106	Помидоры свежие порц.	20	0,2	0	0,8	4,8
сб 1996/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,6	2,8	18,6	110
Сб 2004/461	Тефтели в томатном соусе	90/45	13	13,3	11,2	216
Сб 1996/463	Гречка отварная	180	10,3	9,4	44,5	304
Сб 2004/634	Компот из клюквы	200	0,3	0	17,2	71
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	875	32,84	25,9	130,5	895,7
	Итого за день		49,52	45,56	219	1495

День:

Суббота

Неделя:

Первая

Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб 2004/3	Бутерброд с сыром	30/20	6,9	6,8	15,4	151
Сб 96/257	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,9	13,2	38,1	306
Сб 2004/692	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за завтрак	485	20,98	23,06	79,6	590,3
	Обед					
Сб 2013/106	Огурцы свежие порц.	20	0,2	0	0,3	2,6

С6 1996/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	2	6,5	8,1	99
С6 2004/431	Печень по-строгановски	75/45/3	20,1	15,4	4,8	238
С6 1996/463	Гречка отварная	180	10,3	9,4	44,5	304
С6 1996/590	Кисель из брусники	200	0,1	0	23	96
С6 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
С6 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	873	39,14	32,18	118,9	929,5
	Итого за день		60,12	55,24	198,5	1519,8

Среднее значение за период

Первая неделя	Пищевые вещества, (г)			Эн.цен.
	Б	Ж	У	(ккал)
Итого за день	54,66	57,81	195,55	1519,57

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб. 2004/1	Бутерброд с маслом	30/10	2,2	9,1	15,5	153
Сб. 1996/284	Омлет натуральный с маслом	170/5	15,1	23,4	4	285
Пт.	Зеленый горошек консервированный	20	0,6	0	1,3	8
Сб 2004/690	Кофейный напиток на молоке сгущ.	200	2,9	2	20,9	113
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Сб 2013/112	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	565	23,18	35,26	61,7	660,3
	Обед					
Пт.	Кукуруза десертная консерв. порц.	20	0,7	0,3	4	22
сб 1996/110	Борщ с капустой, картоф. и смет.	250/10	2,1	6,5	11	111
Сб 2013/346	Котлета рыбная любительская с масл	90/5	11	7,3	5,6	133
Сб 2004/512	Рис припущенный	180	4,2	7,3	38,9	238
Сб 1996/585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	845	24,94	22,48	120,8	789,9
	Итого за день		48,12	57,74	182,5	1450,2

День: Вторник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб 2004/3	Бутерброд с сыром и маслом	30/25/10	8,1	16,5	15,5	244
Сб 96/1257	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,4	12,1	37,9	286
ТТК	Какао-напиток с молоком	200	3,7	3,6	17	116
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за завтрак	500	20,18	32,56	80,6	700,3
	Обед					
Сб 2013/106	Огурцы свежие порц.	20	0,2	0	0,3	2,6
сб 1996/128	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	6,7	13,2	122
Сб 2000/64	Биточки (говядина)	90	16	19,8	12,9	295
Сб 1996/540	Соус томатный	50	0,6	2,1	3,7	35,8
Сб 2004/516	Макароны отварные	180	6,8	8,1	34,8	174
Сб 2004/639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	890	32,84	37,58	130,1	929,3
	Итого за день		53,02	70,14	210,7	1629,6

День: Среда
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб 2004/97	Сыр п/тв. порц.	15	3,5	4,4	0	54,6
Сб 1996/257	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	6,4	7,7	37,9	246
Сб 1996/630	Чай с молоком	150/50/15	1,5	1,3	15,9	81
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за завтрак	505	16,42	14,08	83,68	529,9
	Обед					
Сб 2013/106	Помидоры свежие порц.	20	0,2	0	0,8	4,8
Сб 2013/153	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	9,2	7,2	16	166
Сб 2004/492	Плов из птицы (филе)	240	18,3	18,2	43,3	410,3
Сб 1996/588	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	800	34,44	26,28	118,4	852
	Итого за день		50,86	40,36	202,08	1381,9

День: Четверг
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб 2004/2	Бутерброд с повидлом и маслом	20/30/10	1,7	8,8	29,8	202
Сб 1996/297	Запеканка из творога со сгущ. мол.	170/20	28,6	30,3	38,2	547
Сб 2004/685	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за завтрак	495	32,38	39,46	93,2	863,3
	Обед					
Пт.	Кукуруза десертная консерв. порц.	20	0,7	0,3	4	22
Сб 1996/138	Суп картоф. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,3	15,1	108
Сб 2004/498	Котлета рублен. из птицы с маслом	90/5	13,5	13,7	8,4	207
Сб 1996/472	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166
Сб 1996/588	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	835	27,04	27,08	105,4	773,9
	Итого за день		59,42	66,54	198,6	1637,2

День: Пятница
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
С6 2004/3	Бутерброд с сыром	30/20	6,9	6,8	15,4	151
С6 96/257	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,9	13,2	38,1	306
С6 2004/692	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79
С6 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за завтрак	485	20,98	23,06	79,6	590,3
	Обед					
С6 2013/106	Огурцы свежие порц.	20	0,2	0	0,3	2,6
С6 1996/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	2	6,5	8,1	99
С6 2004/431	Печень по-строгановски	75/45/3	20,1	15,4	4,8	238
С6 1996/463	Гречка отварная	180	10,3	9,4	44,5	304
С6 1996/590	Кисель из брусники	200	0,1	0	23	96
С6 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
С6 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	873	39,14	32,18	118,9	929,5
	Итого за день		60,12	55,24	198,5	1519,8

День: Суббота
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Сб 2004/1	Бутерброд с маслом	30/10	2,2	9,1	15,5	153
Сб 1996/297	Запеканка из творога со сгущен. мол.	150/10	24,7	26,1	29,5	428
Сб 2004/685	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за завтрак	445	28,98	35,56	70,2	695,3
	Обед					
Пт.	Кукуруза десертная консерв. порц.	20	0,7	0,3	4	22
сб 1996/129	Рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,3	6,8	16,6	137
Сб 2000/70	Курица, тушенная с капустой	75/150	27,5	11,2	13,2	263,9
Сб 2000/83	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	27,8	97
Сб 2013/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Сб 2013/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	Итого за обед	795	37,64	19,48	99,8	709,8
	Итого за день		66,62	55,04	170	1405,1

Среднее значение за период

Вторая неделя	Пищевые вещества, (г)			Эн.цен. (ккал)
	Б	Ж	У	

Итого за день	56,36	57,51	193,73	1503,97
---------------	-------	-------	--------	---------

Список справочной литературы:

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд, мучных изделий, рекомендованных для применения в предприятиях общественного питания, Новосибирск 2000г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, Пермь 2013г.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издательство "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания, В.А.Тутельян, Москва 2012г.