

СОГЛАСОВАНО:

Директор

С.А.Иванов

Иванов С.А.

2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

С.А.Иванов

2021г.

Примерное двухнедельное циклическое меню (завтрак, обед)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
на 2021-2022 учебный год
Возрастная категория 12-18 лет
1-3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/30	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	С6.р.	С6.р.	
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	675	17,0	15,2	95,1	586,2	0,2	4,1	0,2	1,8	279,2	46,7	234,3	6,2			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,2	6,7	18,8	163,9	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
***РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	6,8	25,7	181,1	0,1	19,7	0,6	0,6	55,0	43,3	96,0	2,0	344	2011	
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	80	13,6	13,8	12,3	227,4	0	0,4	0	2,6	18,8	16,5	90,9	1,6	268	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	775	29,0	31,8	92,0	770,8	0,4	24,8	0,8	8,9	137,8	107,8	314,6	6,9			
Всего за день:		46,0	47,0	187,1	1357,0	0,6	28,9	1,0	10,7	417,0	154,5	548,9	13,1			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	28,9	20,3	41,8	472,5	0,1	0,4	0,1	0,6	298,7	43,0	345,9	1,2	297	1994
***БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	50	4,7	5,4	30,6	189,8	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,5	0,5	5	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	445	33,8	25,7	87,4	722,8	0,2	0,4	0,1	1,3	334,6	56,8	401,8	2,4		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	15,7	15,1	27,4	309,6	0,2	14,1	0	3,9	33,9	50,0	197,4	3,2	394	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	750	23,2	25,7	71,4	609,7	0,2	26,3	0,2	7,7	103,1	86,2	289,3	5,5		
Всего за день:		57,0	51,4	158,8	1332,5	0,4	26,7	0,3	9,0	437,7	143,0	691,1	7,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	50/200	21,8	20,4	64,1	528,4	0,2	2,3	0,4	5,9	37,0	65,6	263,0	3,1	422	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,9	0,7	23,1	115,2	0,1	0	0	0	15,7	25,4	81	2,1	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	525	25,9	21,1	102,2	704,1	0,3	2,3	0,4	5,9	65,8	96,9	351,4	5,9			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
***КУРА ФИЛЕ ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,7	6,6	12,0	149,8	0	0,2	0	3,0	22,5	24,1	140,2	1,0	324 ТТК	2006	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	765	22,7	24,8	103,2	725,4	0,3	21,7	0,3	7,5	130,5	102,3	357,2	4,8			
Всего за день:		48,6	45,9	205,4	1429,5	0,6	24,0	0,7	13,4	196,3	199,2	708,6	10,7			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	250/10	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994	
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
***БУЛОЧКА	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	510	15,3	20,1	95,9	627,3	0,3	1,2	0	2,3	267,9	75,9	300,1	2,1			
Обед																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994	
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	80	13,6	13,8	12,3	227,4	0	0,4	0	2,6	18,8	16,5	90,9	1,6	268	2011	
***РИС ОТВАРНОЙ с маслом	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011	
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30/2	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	827	29,7	28,9	116,0	842,4	0,2	8,2	0,3	6,4	88,6	90,7	301,0	4,6			
Всего за день:		45,0	49,0	211,9	1469,7	0,5	9,4	0,3	8,7	356,5	166,6	601,1	6,7			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	80	13,6	13,9	12,3	228,2	0	0,4	0	2,6	18,8	16,5	90,9	1,6	268	2011	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,1	0	0,1	1,6	19,0	10,2	55,7	1,4	469	1994	
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с витамином С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	540	25,6	21,4	111,5	753,2	0,2	80,4	0,3	5,0	74,5	59,8	239,7	5,8			
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994	
***ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,4	13,5	2,8	205,1	0,3	9,6	7,7	3	21,8	4,1	19,5	0,7	408,553	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	810	35,0	32,2	96,6	817,8	0,6	17,7	8,0	12,6	120,4	193,9	339,1	8,5			
Всего за день:		60,6	53,6	208,1	1571,0	0,8	98,1	8,3	17,6	194,9	253,7	578,8	14,3			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КОТЛЕТА ОСОБАЯ	80	11,9	20,8	12,3	284,7	0,2	0,2	0	2,5	22,0	21,6	124,7	1,9	659	1983	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	555	20,8	29,8	86,7	699,3	0,5	14,0	0,1	2,9	101,9	74,7	285,6	4,8			
Всего за день:		20,8	29,8	86,7	699,3	0,5	14,0	0,1	2,9	101,9	74,7	285,6	4,8			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	278,0	276,7	1058,0	7859,0	3,4	201,1	10,7	62,3	1704,3	991,7	3414,1	57,5
Среднее значение за период	39,7	39,5	151,1	1122,7	0,5	28,7	1,5	8,9	243,5	141,7	487,7	8,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	31,7	54,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	542	785

СОГЛАСОВАНО:

Директор

С.А. Шавченко



2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

С.А. Шавченко



2021г.

Примерное двухнедельное циклическое меню (завтрак, обед)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
на 2021-2022 учебный год
Возрастная категория 12-18 лет
2-4 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/30	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983	
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	С6.р.	С6.р.	
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	690	19,4	15,6	119,8	699,5	0,2	4,1	0,2	1,8	290,4	63,9	299,6	7,2			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
***КУРА ФИЛЕ ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	80	11,4	11,5	10,2	190,1	0	0,4	0	2,2	15,7	13,8	75,6	1,4	268	2011	
***РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30/2	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	782	26,5	30,6	89,8	741,0	0,4	24,7	0,7	11,7	133,8	105,1	298,3	6,7			
Всего за день:		45,9	46,2	209,6	1440,5	0,6	28,8	0,9	13,5	424,2	169,0	597,9	13,9			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
***БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	50	4,7	5,4	30,6	189,8	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,5	0,5	5	2013
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	610	13,6	15,8	113,1	650,5	0,3	4,7	0	1,7	188,7	82,8	242,5	2,4		
Обед															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМ. с говядиной	200/30	15,7	15,1	27,4	309,6	0,2	14,1	0	3,9	33,9	50,0	197,4	3,2	394	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30/2	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	732	23,2	25,6	75,3	624,7	0,2	22,2	0,2	7,8	104,0	89,3	293,1	5,7		
Всего за день:		36,8	41,4	188,4	1275,2	0,5	26,9	0,2	9,5	292,7	172,1	535,6	8,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БЕФСТРОГА ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/50	14,2	21,0	4,1	268,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	0	245	2011	
**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,5	6,6	54,8	313,1	0,1	0	0,1	1,9	21,1	11,9	65,0	1,5	469	1994	
**ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	26,2	90	2,3	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	575	26,9	28,3	97,7	760,9	0,3	1,0	0,1	5,3	72,4	49,5	176,4	4,5			
Обед																
**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,9	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994	
**КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
**КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,7	6,6	12,0	149,8	0	0,2	0	3,0	22,5	24,1	140,2	1,0	324 ТТХ	2006	
**ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006	
**ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**БУЛОЧКА РЖАНАЯ	60	8,9	8,8	40,1	275,3	0,2	0	0	3,4	15,1	18,2	82,5	1,1	3	2012	
Итого за прием пищи:	810	27,0	28,8	106,6	792,7	0,5	22,5	0,3	9,2	144,0	109,3	392,8	5,5			
Всего за день:		53,9	57,1	204,3	1553,6	0,8	23,5	0,4	14,5	216,4	158,8	569,2	10,0			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/30	28,9	20,3	41,8	472,5	0,1	0,4	0,1	0,8	298,7	43,0	345,9	1,2	297	1994	
***БУЛОЧКА	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	445	32,9	26,8	86,7	726,7	0,2	0,4	0,1	2,1	320,5	54,6	385,1	2,2			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	80	16,1	16,1	14,2	266,0	0	0,6	0	3,0	22,0	19,4	106,2	1,9	268	2011	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,1	0	0,1	1,6	19,0	10,2	55,7	1,4	469	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30/2	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	782	31,3	33,4	112,8	874,7	0,2	7,3	0,3	8,5	94,1	70,6	269,4	5,7			
Всего за день:		64,2	60,2	199,5	1601,4	0,4	7,7	0,4	10,6	414,6	125,2	654,5	7,9			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ПЛОВ	50/200	17,8	22,6	64,1	532,7	0,2	2,8	0,4	6,1	30,3	49,8	136,6	1,3	422	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	525	22,0	23,3	102,9	712,0	0,3	2,8	0,4	6,1	60,8	83,9	234,0	4,3			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,9	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012	
***КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30/2	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	812	36,2	30,8	105,1	849,7	0,7	16,8	8,0	12,4	99,4	197,2	375,2	8,4			
Всего за день:		58,2	54,1	208,0	1561,7	1,0	19,6	8,4	18,5	160,2	281,1	609,2	12,7			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	80	13,6	13,9	12,3	228,2	0	0,4	0	2,8	18,8	16,5	90,9	1,8	268	2011	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,8	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,8	472	2006	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	565	22,5	22,9	86,7	642,8	0,3	14,2	0,1	3,0	98,7	69,6	251,8	4,5			
Всего за день:		22,5	22,9	86,7	642,8	0,3	14,2	0,1	3,0	98,7	69,6	251,8	4,5			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	281,5	281,9	1096,5	8075,2	3,6	120,7	10,4	69,6	1606,8	975,8	3218,2	57,1
Среднее значение за период	40,2	40,3	156,6	1153,6	0,5	17,2	1,5	9,9	229,5	139,4	459,7	8,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	31,4	54,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	567	784