

СОГЛАСОВАНО:
Директор



№ 25
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Столовые-догоготовочные
1 неделя

1 день



Прием пищи, наименование блюда

№ рецептур	Сборник рецептур	№ рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур																	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг																
Завтрак																																						
250/5	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	548	250,5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002																					
50	ЧАЙ С САХАРОМ	548	50	3,8	1,5	26,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	548	2002																					
200/15	Итого за прием пищи:	548	200/15	0,2	0	16,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	548	Сб.р.																					
520	Итого за прием пищи:	548	520	12,9	9,8	83,6	476,0	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3	548	Сб.р.																					
Обед																																						
250	КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	627	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	36,5	30,8	79,5	1,4	627	1994																					
90	ХЛЕБ ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	1994	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	1994	1994																					
150	ЧАЙ С САХАРОМ	2011	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	150	2011																					
45	Итого за прием пищи:	1994	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	45	Сб.р.																					
200/15	Итого за прием пищи:	1994	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	200/15	Сб.р.																					
750	Итого за прием пищи:	1994	750	19,3	21,3	98,6	664,4	0,4	9,7	0,2	9,0	90,2	175,6	356,4	7,9	750	Сб.р.																					
Полдник																																						
60	СОК в упаковке	1994	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	60	1994																					
200	Итого за прием пищи:	1994	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	200	1994																					
260	Итого за прием пищи:	1994	260	4,6	5,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3	260	1994																					
36,8	Итого за прием пищи:	1994	36,8	36,7	222,6	1369,5	0,6	18,6	0,2	10,5	296,0	245,9	651,7	14,5	36,8	1994																						

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
***ЧАЙ С САХАРОМ	250/5	7,8	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	1994				
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994				
Итого за прием пищи:	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	26,3	0,5	С6.р.	С6.р.				
***ЦДН ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	515	11,2	10,2	79,5	455,4	0,2	0,7	0	0,8	166,9	54,0	208,9	2,1	С6.р.	С6.р.				
Обед																			
***ПИОВ С ФЛЕ КУРЫ	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				
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994				
***ЧАЛИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С6.р.	С6.р.				
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002				
***СОК в упаковке	720	19,7	25,5	93,5	684,8	0,2	15,5	0,5	7,3	91,3	74,1	184,5	3,4						
Полдник																			
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Итого за прием пищи:	100	7,3	6,5	62,5	337,0	0,1	0,1	0	1,4	24,0	12,3	73,2	1,3	685, 687, 735.	1994				
Всего за день:	300	8,3	6,7	82,7	423,0	0,1	4,1	0	1,4	38,0	20,3	87,2	4,1						
		39,2	42,4	255,7	1563,2	0,5	20,3	0,5	9,5	296,2	148,4	480,5	9,6						

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
№1 УЛЛЯШ из филе курицы	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994				
№2 ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994				
№3 НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	06.p.	06.p.				
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002				
№4 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	500	25,0	27,7	84,6	690,0	0,4	3,1	0	8,8	60,0	145,1	260,8	6,8						
Обед																			
№5 КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	250	8,7	7,0	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994				
№6 ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324	2006				
№7 ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,8	1,2	472	2006				
№8 ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	06.p.	06.p.				
Итого за прием пищи:	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994				
№9 СОК в упаковке	725	25,3	20,3	80,3	603,5	0,6	16,2	0,2	8,1	128,0	107,0	369,3	5,6						
Полдник																			
№10 КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Итого за прием пищи:	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	82,6	1,2						
Итого за день:	280	6,5	19,3	84,2	633,2	0,1	6,6	0	0,1	41,7	27,4	76,6	4,0						
		56,8	67,3	249,1	1826,7	1,1	25,9	0,2	17,0	229,7	279,5	706,7	16,4						

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6.р.	С6.р.		
Итого за прием пищи:	505	12,0	11,5	94,7	530,3	0,3	0,7	0	0,8	171,9	56,8	228,4	1,9				
Обед																	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,6	16,8	127,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ и морк	180	2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	1,4	394	1994		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.		
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
СОК в упаковке	705	8,1	13,0	68,0	422,7	0,3	17,8	0,4	5,2	84,7	82,3	202,6	5,0				
Полдник																	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	388	2011		
Всего за день:	100	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,987	1994		
	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1				
		28,9	33,5	221,1	1301,6	0,7	31,5	0,4	7,9	311,6	163,8	526,3	11,0				

Принем пищи, наименование блюда

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ																			
Котлета мясная с соусом	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994				
Хлеб ржаной	90	4,0	7,0	10,2	121,6	0	0,3	0,1	1,9	16,1	8,4	32,4	0,6	288	2011				
Чай с сахаром	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	С5.р.	С5.р.				
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	827	1994				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ																			
Ежки мясные	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	49,8	1,3	110	1894				
Рис отварной	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	1894				
Хлеб ржаной	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011				
Чай с сахаром	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С5.р.	С5.р.				
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	827	1994				
СОК в упаковке																			
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Итого за прием пищи:	60	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012				
Всего за день:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3						
Полдник																			
Сок в упаковке	745	15,8	16,6	84,0	551,6	0	9,2	0,2	3,4	95,7	80,4	246,6	4,6						

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,2	17,5	36,0	409,0	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,5	1,0	297	1994		
***ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.		
***ФРУКТЫ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994		
Итого за прием пищи:	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011		
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	515	28,9	18,9	84,3	629,5	0	3,9	0,1	0,5	277,3	76,4	341,7	1,8				
Обед																	
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	250/20	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,9	0,2	1,5	29,7	24,8	67,9	1,1	131	1994		
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847	2002		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006		
***ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	3,0	0,8	Сб.р.	Сб.р.		
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	Сб.р.		
***СОК в упаковке	765	20,2	19,0	71,0	637,7	0,3	19,2	0,3	3,7	111,5	85,7	289,4	5,2		1994		
Полдник																	
Булочка	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Итого за прием пищи:	100	5,8	5,1	48,5	264,8	0,1	1,8	0	1,4	19,8	11,1	55,1	1,5	687,35	1994		
Всего за день:	300	6,8	5,3	68,7	350,8	0,1	5,8	0	1,4	33,8	19,1	69,1	4,3				
		55,9	43,2	224,0	1518,0	0,4	28,9	0,4	5,6	422,6	181,2	680,2	14,3				

СОГЛАСОВАНО.
Директор



2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Столовые-готововочные
2 недели

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг		
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,8	62,3	214,7	1,5	5,48	2002				
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:	515	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6.р.	С6.р.				
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	4,6	4,2	25,6	156,8	0,1	8,3	0,2	1,4	34,0	33,0	80,4	1,2	101	2011				
РИС ОТВАРНОЙ	80	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	1994				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.				
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	С6.р.	С6.р.				
СУП	725	21,6	27,1	94,9	711,6	0,3	10,0	0,2	5,2	74,7	81,4	219,4	3,8	827	1994				
Полдник																			
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Всего за день:	300	7,8	8,3	36,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994				
		8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1						
		42,9	48,1	228,9	1520,8	0,8	23,7	0,2	8,5	313,9	180,8	569,3	10,6						

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	1994			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994			
Итого за прием пищи:	50	3,9	1,5	26,9	137	0,1	0	0	0	9,9	6,8	3,4	0,5	Сб.р.	Сб.р.			
Итого за прием пищи:	520	13,3	10,8	86,6	497,4	0,4	0,6	0	1,4	169,9	64,8	238,8	2,7					
Обед																		
РАССОЛЫНИК 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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994			
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	Сб.р.	Сб.р.			
Итого за прием пищи:	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:	745	23,2	22,3	71,1	578,5	0,5	20,8	0,2	6,2	90,9	99,5	333,7	6,7					
Полдник																		
Булочка	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011			
Итого за прием пищи:	100	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2011			
Всего за день:	300	5,5	13,2	64,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2					
Итого за день:	42,0	46,3	212,3	1433,1	0,9	25,4	0,2	7,8	338,5	182,0	666,3	12,6						

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,8	8,4	12,3	147,6	0	0,1	0	2,4	14,3	12,7	45,0	0,9	268	2011			
КОМЛОТ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	С6.р.	С6.р.			
Итого за прием пищи:	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994			
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	500	17,2	15,2	95,1	688,0	0,3	0,1	0	6,6	65,6	156,9	312,3	7,3					
Обед																		
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	250	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	160	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1894			
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.			
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002			
СОК в Уляковке	740	28,4	25,8	85,7	696,8	0,5	23,4	7,9	7,0	109,6	52,9	156,3	4,5					
Полдник																		
Булочка	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011			
Итого за прием пищи:	100	14,2	9,9	35,9	298,5	0,2	5,4	2,4	1,8	22,0	17,3	175,6	3,3	1091	1983			
Всего за день:	300	15,2	10,1	56,1	384,6	0,2	9,4	2,4	1,8	36,0	25,3	189,6	6,1					
		60,8	51,1	236,9	1669,3	1,0	32,9	10,3	15,4	211,2	235,1	658,2	17,9					

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fе, мг	K, мг	Na, мг			
																В2, мг		
Завтрак																		
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6.р.	С6.р.			
КОМПОТ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585	1994			
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,6	94,4	528,8	0,3	2,3	0	1,1	170,4	53,6	209,2	2,2					
Обед																		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250/5	8,4	6,7	23,0	185,0	0,3	5,6	0,2	4,5	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1894			
ЕФТЕЛИ С СОУСОМ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	28	78	0,6	323	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	86,2	1,4	847	2002			
ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.			
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994			
СОК в упаковке	760	23,3	21,7	98,9	583,6	0,43	6,9	0,33	6,9	102,8	101,7	314,2	6,3					
Полдник																		
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011			
Итого за прием пищи:	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	119,1	17,9	116,8	0,7	24	2012			
Всего за день:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5					
		43,3	49,4	259,9	1656,3	0,83	13,4	0,33	8,2	405,3	181,2	654,2	12,0					

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																		
150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994				
90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	288	2011				
45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	С6.Р.	С6.Р.				
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:	500	15,6	18,1	614,6	0,2	32,4	0,1	5,2	128,0	67,7	181,1	5,3						
Обед																		
СОК в упаковке																		
250	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994				
150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994				
100	14,2	21,0	4,1	268,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	0	245	2011				
30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	С6.Р.	С6.Р.				
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				
730	25,4	32,6	92,7	784,1	0,3	89,1	0,4	7,7	112,5	54,5	181,0	3,9						
Поддник																		
200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
100	15,8	10,0	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	196,8	3,7	1091	1983				
300	16,6	10,2	56,7	397,7	0,2	11,5	2,7	1,2	36,9	25,3	210,8	6,5						
Итого за день:	57,6	60,9	211,0	1656,7	0,7	133,0	3,2	14,1	277,4	147,5	542,9	15,7						

6 День

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	47,2	2006		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	12,0	8,7	13,4	179,8	0,1	0,4	0	3,5	33,7	40,5	173,9	1,4	32,4	2006		
ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2	0,2	2008		
Итого за прием пищи:	200/15	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	0,5	С6.Р.		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с яйцом	535	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	С6.Р.		
ПЛОД С ФИЛЕ КУРЫ	19,4	19,4	15,5	76,1	521,5	0,4	12,2	0	3,7	104,7	86,5	305,9	4,0	1994			
Обед																	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	10,6	13,6	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	18,2	30,0	82,0	0,9	422	1994		
Итого за прием пищи:	200/15	3,8	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	С6.Р.	С6.Р.		
СОК в упаковке	700	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	С6.Р.		
Итого за прием пищи:	200	17,4	20,3	94,7	631,7	0,2	11,2	0,4	6,0	82,8	92,4	251,4	5,1	1994			
Полдник																	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Всего за День:	260	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	89,8	0,4	67	2012		
		5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2				
		42,3	49,0	225,4	1510,4	0,6	27,4	0,4	9,9	265,2	196,6	642,1	12,3				

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 25 марта 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор



" марта 2024г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Столовые-догоготовочные
3 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																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002	
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:	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	520	12,9	9,8	83,6	475,0	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
ПЛОВ	180	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	210/15	0,2	0	15,8	63,7	0	0	0	0	13,9	6,2	8,2	0,8	627	1994	
Итого за прием пищи:	700	19,2	19,1	87,0	596,5	0,2	8,0	0,4	5,8	80,1	90,4	284,6	5,6			
Полдник																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	10,6	13,0	36,0	303,1	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	300	11,6	13,2	56,2	389,1	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2			
Всего за день:		43,7	42,1	226,8	1460,6	0,5	12,6	0,5	8,7	300,2	164,8	663,6	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															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ															
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	11,3	11,4	43,5	322,8	0,1	0	0,1	1,5	179,5	16,6	133,6	1,5	442	1983
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ															
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250/5	4,0	6,3	20,2	153,3	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	180	11,7	11,4	20,1	229,8	0,1	10,1	0,2	2,9	27,0	38,3	147,6	2,5	394	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
Полдник															
***СОК в упаковке															
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9		
Всего за день:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7		
		43,9	50,3	225,2	1529,8	0,5	24,9	0,7	8,1	354,3	158,0	623,2	14,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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																
***НАПИТОК																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	250/5	9,1	7,7	43,3	279,7	0,2	0,6	0	0,1	154,6	41,8	208,7	2,1	548	2002	
Итого за прием пищи:	505	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ																
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250/5	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
760	17,0	20,1	91,3	614,7	0,2	8,2	0,2	5,9	102,2	66,3	197,8	5,3				
Полдник																
***СОК в упаковке																
Булочка	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	100	7,1	8,2	35,6	244,3	0,1	4,4	0,2	1,8	52,8	15,0	74,3	1,2	687,735	1994	
Всего за день:	300	8,1	8,4	55,8	330,3	0,1	8,4	0,2	1,8	66,8	23,0	88,3	4,0			
		38,1	37,8	241,7	1459,9	0,6	18,2	0,4	8,0	345,7	141,3	529,7	12,4			

4 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 ФИЛЕ КУРЫ															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ															
ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	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
Полдник															
СОК в упаковке															
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	2011
Итого за прием пищи:	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
Всего за день:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
		51,9	60,1	206,3	1589,7	0,6	131,2	1,0	11,4	288,7	171,5	560,9	12,7		

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																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	250/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149		1994
КАКАО С МОЛОКОМ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642		1994
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ																
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	250/20	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60		1994
РАГУ ОВОЩНОЕ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268		2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344		2011
КОМПОТ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588		1994
Полдник																
СОК в упаковке																
Булочка	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		2011
Итого за прием пищи:	100	10,4	12,9	33,5	292,4	0,1	0,1	0	3,9	55,6	13,2	99,4	0,6	1092		1983
Всего за день:	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4			
		42,3	51,2	228,6	1547,1	0,6	30,1	0,5	12,6	426,6	185,9	647,1	11,3			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ГУЛЯШ из филе кури																
***РИС ОТВАРНОЙ	100	14,0	21,0	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
	500	20,1	27,3	72,3	615,7	0,2	2,1	0	4,7	44,5	51,8	149,7	3,0			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ																
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994	
***ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	13,6	31,2	20,9	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	847,	2002	
***ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
	755	22,0	43,1	88,5	829,9	0,6	22,5	0,4	6,3	135,3	105,9	335,0	6,3			
Полдник																
***СОК в упаковке																
Булочка	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	100	12,4	26,5	77,3	596,3	0,1	0,2	0	0,3	196,6	29,8	194,5	0,9	24	2012	
Всего за день:	300	13,4	26,7	97,5	682,3	0,1	4,2	0	0,3	210,6	37,8	208,5	3,7			
		55,5	97,1	258,3	2127,9	0,9	28,8	0,4	11,3	390,4	195,5	693,2	13,0			

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	250/5	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	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	500	14,9	14,9	89,1	551,5	0,2	1,2	0	0,8	267,8	76,1	297,6	2,3			
Обед																
**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994	
**ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002	
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
***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:	760	25,6	30,8	97,2	769,0	0,2	10,9	0,4	6,3	108,7	96,1	336,5	6,2			
Полдник																
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	65	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012	
Итого за прием пищи:	265	8,9	17,4	70,7	473,8	0,1	4,2	0	0,2	141,8	27,5	140,5	3,5			
Итого за день:		49,4	63,1	257,0	1794,3	0,5	16,3	0,4	7,3	518,3	199,7	774,6	12,0			

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															
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	14,0	20,4	3,4	259,3	0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	76	0,6	323	2008
***ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	500	20,1	25,4	70,0	595,1	0,23	1,0	0,03	3,7	51,9	51,4	149,7	2,7		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ															
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
***НАПИТОК	40	2,8	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	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
	735	21,6	20,0	88,2	630,5	0,4	102,7	0,4	6,5	146,6	101,5	349,8	5,6		
Полдник															
***СОК в упаковке															
Булочка фигурная	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	2011
Итого за прием пищи:	100	6,1	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,6	36,0	14,7	62,0	0,9	685,687	1994
Всего за день:	300	7,1	9,6	53,9	330,4	0,1	11,2	0	2,6	50,0	22,7	76,0	3,7		
		48,8	55,0	212,1	1556,0	0,73	114,9	0,43	12,8	248,5	175,6	575,5	12,0		

4 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 С МАСЛОМ СЛИВ															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	250	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
ЧАЙ С САХАРОМ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
Полдник															
СОК в упаковке															
Булочка	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	100	7,4	21,5	57,5	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67	2012
Всего за день:	300	8,4	21,7	77,7	537,9	0	4,1	0,1	0,4	120,2	24,2	130,7	3,5		
		42,7	56,0	232,2	1603,2	0,6	26,6	0,3	7,6	369,4	166,2	643,1	10,9		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
РИС ОТВАРНОЙ																
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011	
""ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	505	16,1	19,3	81,4	564,9	0,12	0,6	0,05	3,2	49,0	60,3	192,3	4,4			
Обед																
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,4	1,4	60	1994	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	489	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	32,7	26,2	7,9	411,7	0,6	18,7	14,1	6,3	47,1	11,3	43,4	1,5	748/1044	2002	
""ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""СОК в упаковке	755	43,4	37,5	89,3	881,4	0,9	28,3	14,3	9,9	118,7	69,6	217,3	5,7			
Полдник																
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012	
Всего за день:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3			
		63,7	68,3	226,3	1788,8	1,02	32,9	14,45	14,0	226,1	145,2	481,6	13,4			

6 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	250/5	11,5	16,6	55,7	418,3	0,3	0,8	0,1	1,9	186,9	65,3	246,4	1,9	стр.149	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
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:	510	14,7	17,7	91,3	583,6	0,3	0,8	0,1	1,9	207,6	76,4	279,8	3,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,8	23,0	185,7	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	200/50	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
КОМПОТ	200	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	735	27,4	27,4	114,8	816,0	0,6	7,9	0,5	9,5	97,1	101,4	274,1	5,1		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	7,3	8,2	35,7	245,5	0,1	4,4	0,2	1,8	52,6	15,0	74,3	1,2	687,735	1994
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,4	55,9	331,5	0,1	8,4	0,2	1,8	66,6	23,0	88,3	4,0		
Всего за день:		50,4	53,5	262,0	1731,1	1,0	17,1	0,8	13,2	371,3	200,8	642,2	12,1		