

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

\_\_\_\_\_ 2024г.



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024 г.  
в столовых дотоготовочных  
Возрастная категория 12-18  
2-4 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			
<b>Завтрак</b>																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	14,4	15,1	48,4	388,4	0,1	0,1	0,2	1,8	257,6	20,6	179,6	1,6	442	1983	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011	
***НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,9</b>	<b>21,5</b>	<b>93,4</b>	<b>676,2</b>	<b>0,2</b>	<b>80,1</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>	<b>313,3</b>	<b>49,7</b>	<b>329,1</b>	<b>4,9</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
***КОТЛЕТА мясная с соусом	100	14,3	14,4	12,8	237,5	0	0,5	0	2,7	19,6	17,2	94,5	1,7	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	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,7</b>	<b>29,5</b>	<b>88,0</b>	<b>729,7</b>	<b>0,5</b>	<b>24,8</b>	<b>0,7</b>	<b>10,6</b>	<b>141,7</b>	<b>118,2</b>	<b>335,7</b>	<b>8,1</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	65	4,9	14,1	37,2	293,6	0	0,1	0	0,2	68,9	10,5	75,5	0,5	67	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>5,9</b>	<b>14,3</b>	<b>57,4</b>	<b>379,6</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>82,9</b>	<b>18,5</b>	<b>89,5</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>65,3</b>	<b>238,8</b>	<b>1785,5</b>	<b>0,7</b>	<b>109,0</b>	<b>1,3</b>	<b>14,4</b>	<b>537,9</b>	<b>186,4</b>	<b>754,3</b>	<b>16,3</b>			

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		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994
Хлеб пшеничный	60	5,8	6,5	36,8	227,6	0,1	0	0	0,8	27,5	9,4	58,0	0,6	5	2013
***НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,2</b>	<b>18,6</b>	<b>112,2</b>	<b>675,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>217,2</b>	<b>64,3</b>	<b>267,4</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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
***ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	21,0	5,0	265,3	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,8	0,4	401	1994
***РИС ОТВАРНОЙ	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
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,1</b>	<b>33,4</b>	<b>95,9</b>	<b>780,8</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>95,3</b>	<b>81,9</b>	<b>213,7</b>	<b>4,3</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	4,8	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	9,3	44,4	0,8	1092	1993
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>13,1</b>	<b>71,6</b>	<b>426,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>	<b>30,1</b>	<b>17,3</b>	<b>58,4</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>65,1</b>	<b>279,7</b>	<b>1883,1</b>	<b>0,7</b>	<b>16,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,4</b>	<b>342,6</b>	<b>163,5</b>	<b>539,5</b>	<b>10,2</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	11,2	53,6	359,9	0,3	0,8	0	1,7	178,9	63,0	236,8	1,8	стр.149	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15,0</b>	<b>12,7</b>	<b>94,3</b>	<b>551,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>201,5</b>	<b>75,4</b>	<b>276,7</b>	<b>3,0</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	7,2	13,0	132,2	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994
***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
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>19,8</b>	<b>22,9</b>	<b>86,3</b>	<b>633,1</b>	<b>0,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,3</b>	<b>4,2</b>	<b>145,9</b>	<b>110,4</b>	<b>339,3</b>	<b>6,6</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>51,7</b>	<b>247,2</b>	<b>1628,4</b>	<b>0,9</b>	<b>30,2</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>479,5</b>	<b>211,7</b>	<b>746,8</b>	<b>13,1</b>		

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		
<b>Завтрак</b>															
""КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	11,2	53,6	359,9	0,3	0,8	0	1,7	178,9	63,0	236,8	1,8	стр.149	1994
Хлеб пшеничный	50	3,8	6,5	29,9	193,6	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15,0</b>	<b>17,7</b>	<b>98,5</b>	<b>614,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>200,7</b>	<b>74,6</b>	<b>275,9</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	7,5	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
""ПЛОВ С МЯСОМ	250	5,2	10,4	51,2	319,6	0,1	1,8	0,3	4,7	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	3	2012
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>15,1</b>	<b>24,0</b>	<b>123,9</b>	<b>771,4</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>0,5</b>	<b>9,8</b>	<b>86,6</b>	<b>88,0</b>	<b>238,3</b>	<b>3,5</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	14,7	9,9	36,3	302,5	0,2	5,7	2,4	1,8	22,7	17,7	180,7	3,5	1091	1983
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,7</b>	<b>10,1</b>	<b>56,5</b>	<b>388,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>36,7</b>	<b>25,7</b>	<b>194,7</b>	<b>6,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>51,8</b>	<b>278,9</b>	<b>1773,9</b>	<b>0,8</b>	<b>20,9</b>	<b>2,9</b>	<b>14,8</b>	<b>324,0</b>	<b>188,3</b>	<b>708,9</b>	<b>12,6</b>		

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		
<b>Завтрак</b>															
***РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,1	274,0	0,1	0	0	2,4	11,8	32,4	97,7	0,7	304	2011
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	10,9	11,8	15,4	210,1	0	0,3	0	3,1	24,8	20,7	117,8	2,2	659	1983
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,0</b>	<b>17,9</b>	<b>99,3</b>	<b>633,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>5,5</b>	<b>62,8</b>	<b>80,2</b>	<b>290,4</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,22	274,39	0,04	0	0,04	0,4	14,65	34,63	103,9	0,8	323	2008
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,3</b>	<b>24,23</b>	<b>104,92</b>	<b>754,99</b>	<b>0,54</b>	<b>15,7</b>	<b>7,04</b>	<b>5,5</b>	<b>88,55</b>	<b>90,73</b>	<b>272,3</b>	<b>4,9</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>4,3</b>	<b>12,5</b>	<b>58,6</b>	<b>364,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>62,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,3</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>54,63</b>	<b>262,82</b>	<b>1752,79</b>	<b>0,74</b>	<b>20,0</b>	<b>7,24</b>	<b>11,9</b>	<b>213,85</b>	<b>186,73</b>	<b>640,0</b>	<b>13,6</b>		



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		
<b>Завтрак</b>															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,5	19,1	41,1	451,7	0,1	0,4	0,1	0,6	263,9	39,1	317,2	1,0	297	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
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>31,3</b>	<b>20,9</b>	<b>91,4</b>	<b>687,5</b>	<b>0,1</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>308,6</b>	<b>62,2</b>	<b>367,1</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
***РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	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
***ГУЛЯШ	100	16,2	12,6	4,9	197,2	0,1	1,5	0	2,2	17,5	20,9	142,4	2,1	401	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.
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>27,6</b>	<b>26,3</b>	<b>120,0</b>	<b>839,3</b>	<b>0,5</b>	<b>93,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,2</b>	<b>100,6</b>	<b>109,1</b>	<b>384,5</b>	<b>6,3</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>	<b>442,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>116,8</b>	<b>26,8</b>	<b>135,3</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,2</b>	<b>59,0</b>	<b>286,7</b>	<b>1969,7</b>	<b>0,7</b>	<b>112,5</b>	<b>0,5</b>	<b>9,9</b>	<b>526,0</b>	<b>198,1</b>	<b>886,9</b>	<b>15,3</b>		

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

\_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

\_\_\_\_\_ 2024г.



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024 г.  
в столовых дотоготовочных  
Возрастная категория 12-18  
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		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ДРУЖБА	300/5	9,4	15,5	49,7	375,9	0,2	0,8	0,1	1,2	177,3	51,2	207,7	1,2	149	1994
***НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>14,6</b>	<b>17,5</b>	<b>109,3</b>	<b>665,6</b>	<b>0,3</b>	<b>80,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>208,0</b>	<b>63,9</b>	<b>249,8</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	8,8	8,0	22,5	198,7	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	39,5	94,5	2,3	138	1994
***РИС ОТВАРНОЙ	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
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	20,4	4,4	264,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	0,1	245	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>29,4</b>	<b>34,6</b>	<b>101,1</b>	<b>842,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>104,6</b>	<b>92,0</b>	<b>249,2</b>	<b>4,6</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	8,3	11,4	55,2	356,1	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,8	428	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,6</b>	<b>75,4</b>	<b>442,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>116,5</b>	<b>26,8</b>	<b>135,2</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,3</b>	<b>63,7</b>	<b>285,8</b>	<b>1949,8</b>	<b>0,9</b>	<b>92,1</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>	<b>429,1</b>	<b>182,7</b>	<b>634,2</b>	<b>10,5</b>		

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	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	275,9	0,1	0	0,1	1,6	19,1	10,3	56,1	1,4	469	1994	
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	98,5	1,5	268	2011	
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	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>20,3</b>	<b>15,9</b>	<b>86,2</b>	<b>570,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>58,3</b>	<b>50,0</b>	<b>220,0</b>	<b>5,2</b>			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,4	6,9	10,5	118,4	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
***ПЛОВ С МЯСОМ	250	16,5	20,1	51,2	452,7	0,2	2,3	0,3	4,9	24,5	39,9	109,3	1,1	403	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С6.р.	С6.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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>21,4</b>	<b>27,2</b>	<b>84,6</b>	<b>671,2</b>	<b>0,2</b>	<b>16,9</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	<b>101,4</b>	<b>80,7</b>	<b>198,1</b>	<b>3,8</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,0</b>	<b>14,5</b>	<b>68,4</b>	<b>421,4</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,5</b>	<b>22,6</b>	<b>60,8</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>57,6</b>	<b>239,2</b>	<b>1663,2</b>	<b>0,4</b>	<b>22,9</b>	<b>0,6</b>	<b>10,7</b>	<b>194,2</b>	<b>153,3</b>	<b>478,9</b>	<b>12,7</b>			



## 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		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	280	8,7	11,2	46,4	321,1	0,2	0,8	0,1	1,0	165,6	47,8	193,2	1,0	149	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 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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,4</b>	<b>12,9</b>	<b>92,2</b>	<b>538,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>190,1</b>	<b>61,5</b>	<b>239,6</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	4,1	7,7	20,2	165,7	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,0	26,0	311,8	0,2	13,9	0,2	3,8	39,3	53,6	204,9	3,3	394	1994
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,5	0,5	1234	2002
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>30,4</b>	<b>107,6</b>	<b>812,1</b>	<b>0,4</b>	<b>23,0</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>103,4</b>	<b>103,7</b>	<b>347,0</b>	<b>6,1</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	6,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>9,2</b>	<b>53,9</b>	<b>327,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>49,2</b>	<b>22,7</b>	<b>75,3</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,1</b>	<b>52,5</b>	<b>253,7</b>	<b>1678,0</b>	<b>0,8</b>	<b>35,0</b>	<b>0,5</b>	<b>13,0</b>	<b>342,7</b>	<b>187,9</b>	<b>661,9</b>	<b>12,1</b>		

## 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			
<b>Завтрак</b>																
***КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,1	74,8	257,7	1,9	548	2002	
Хлеб пшеничный	60	4,6	7,9	35,8	232,3	0,1	0	0	1,8	10,8	7,0	38,4	0,4	424	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,7</b>	<b>23,9</b>	<b>94,3</b>	<b>668,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>335,8</b>	<b>104,8</b>	<b>397,1</b>	<b>2,9</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	18,5	140,5	0,1	9,1	0,2	1,7	35,5	29,7	69,5	1,3	131	1994	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	100	13,5	8,4	15	188,1	0,1	0,3	0	3,7	28,5	30,0	175,3	1,3	324 ТТК	2006	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.p.	С6.p.	
***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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>27,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,7</b>	<b>616,0</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>	<b>130,2</b>	<b>113,9</b>	<b>398,1</b>	<b>6,1</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	116,1	17,9	116,8	0,7	24	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,2</b>	<b>58,3</b>	<b>246,6</b>	<b>1728,3</b>	<b>1,0</b>	<b>25,3</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>596,1</b>	<b>244,6</b>	<b>926,0</b>	<b>12,5</b>			

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			
<b>Завтрак</b>																
***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	
***ГУЛЯШ из филе кури	100	28,1	41,8	9,6	528,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	0,7	401	1994	
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>42,2</b>	<b>50,9</b>	<b>104,1</b>	<b>1057,2</b>	<b>0,5</b>	<b>84,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>85,8</b>	<b>189,1</b>	<b>332,9</b>	<b>8,5</b>			
<b>Обед</b>																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	7,1	15,3	140,0	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994	
***КОТЛЕТА мясная с соусом	90	4,2	6,7	9,4	114,2	0	0,1	0	1,8	10,0	7,3	31,4	0,6	268	2011	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,2	28,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	0,7	3	2012	
***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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>20,5</b>	<b>25,8</b>	<b>109,0</b>	<b>748,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>110,3</b>	<b>64,0</b>	<b>201,5</b>	<b>4,7</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	13,1	59,2	386,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,6	64,4	0,7	424	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>13,3</b>	<b>81,6</b>	<b>476,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>33,1</b>	<b>19,6</b>	<b>78,4</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>71,3</b>	<b>90,0</b>	<b>294,7</b>	<b>2281,8</b>	<b>0,7</b>	<b>97,9</b>	<b>0,7</b>	<b>26,6</b>	<b>229,2</b>	<b>272,7</b>	<b>612,8</b>	<b>16,7</b>			

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,1	49,4	245,1	2,4	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	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>15,4</b>	<b>11,9</b>	<b>97,3</b>	<b>557,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>202,6</b>	<b>63,1</b>	<b>291,5</b>	<b>3,7</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	5,3	8,0	24,3	190,9	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	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	
Напиток	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,8	23,2	0,5	588	1994	
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,7	14,3	4,1	223,7	0,3	10,1	7,7	3,4	25,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,8</b>	<b>29,7</b>	<b>97,3</b>	<b>787,5</b>	<b>0,6</b>	<b>37,8</b>	<b>8,5</b>	<b>7,0</b>	<b>147,2</b>	<b>105,0</b>	<b>273,7</b>	<b>6,2</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,2</b>	<b>11,5</b>	<b>55,6</b>	<b>342,5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>58,4</b>	<b>15,3</b>	<b>72,0</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>53,1</b>	<b>250,2</b>	<b>1687,8</b>	<b>1,0</b>	<b>42,6</b>	<b>8,6</b>	<b>8,0</b>	<b>408,2</b>	<b>183,4</b>	<b>637,2</b>	<b>13,2</b>			