

СОГЛАСОВАНО  
 Директор *С.В. Шереметев*  
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор *С.В. Шереметев*  
 2024г.



Примерное циклическое меню  
 для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
 Столовая дошкольная. Возрастная категория 7-11  
 1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	
<b>Завтрак</b>															
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	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	0,5	32,5	0,5	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
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		
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с яйцом	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	0,6	0,2	2,4	35,5	30,5	79,5	1,4	60	1994
Котлета мясная с соусом	90	5,7	6,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
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
Чай с сахаром	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.
Чай с сахаром	200/15	0	0	14,5	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	750	19,3	21,3	86,6	664,4	0,4	0,7	0,2	9,0	90,2	175,5	356,4	7,9		
<b>Полдник</b>															
Выпечное изделие	60	3,6	6,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994
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:	260	4,6	6,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3		
Итого за день:		36,8	36,7	222,6	1369,5	0,6	18,6	0,2	10,5	296,0	245,9	651,7	14,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,6	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	282	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	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	515	11,2	10,2	79,5	455,4	0,2	0,7	0	0,8	166,9	54,0	208,9	2,1			
<b>Обед</b>																
***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	
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	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	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,5	0	0	0	0	6,8	9,4	30	0,8	С6.р.	С6.р.	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,8	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
Итого за прием пищи:	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			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	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	
Итого за прием пищи:	300	8,3	6,7	82,7	423,0	0,1	4,1	0	1,4	38,0	20,3	87,2	4,1			
Всего за день:		39,2	42,4	255,7	1663,2	0,5	20,3	0,5	9,5	296,2	148,4	480,6	9,6			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур	
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	107,9	3,9	463	1994
ТУШЕНАЯ ИЗ ФИЛЕ ЛОСОСЯ	100	14,0	20,8	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	С6.р.	С6.р.
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
Итого за прием пищи:	500	25,0	27,7	84,6	690,0	0,4	3,1	0	8,8	60,0	145,1	260,8	6,8		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	7,0	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,8	46,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	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	ТК 2006
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	3,0	0,8	С6.р.	С6.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	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		
<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	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2		
Итого за прием пищи:	280	6,5	19,3	84,2	533,2	0,1	6,6	0	0,1	41,7	27,4	76,6	4,0		
Всего за день:		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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
***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
***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
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	0,5	32,5	0,5	Сб.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	
<b>Обед</b>														
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,6	16,8	127,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	56,6	1,2	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ и марж	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
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1	2008
***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.
***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
Итого за прием пищи:	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	
<b>Полдник</b>														
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389
Выпечное изделие	100	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1	
Всего за день:		28,9	33,5	221,1	1301,6	0,7	31,5	0,4	7,9	311,6	163,8	526,3	11,0	

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>														
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	4,0	7,0	10,2	121,6	0	0,3	0,1	1,9	16,1	8,4	32,4	0,6	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	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	1994
Итого за прием пищи:	500	12,7	12,4	78,2	478,2	0,2	0,3	0,1	3,1	56,6	43,2	149,4	4,0	
<b>Обед</b>														
***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
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,9	5,5	9,9	128,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	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	1994
Итого за прием пищи:	745	15,8	16,6	84,0	551,6	0	9,2	0,2	3,4	95,7	80,4	246,6	4,6	
<b>Полдник</b>														
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389
Кондитерское изделие	60	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67
Итого за прием пищи:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3	
Всего за день:		34,6	44,4	222,6	1432,5	0,2	13,6	0,3	6,7	240,2	142,8	491,4	11,9	



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
Столовая д/готовочная Возрастная категория 7-11  
2 недели

**1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7			
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,2	25,6	0,1	8,3	0,2	1,4	34,0	33,0	80,4	1,2	101	2011	
***ГУЛЯШ из филе кури	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
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	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	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	725	21,6	27,1	94,9	0,3	10,0	0,2	5,2	74,7	81,4	219,4	3,8			
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	2011	
Выпечное изделие	100	7,8	8,8	38,2	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	665,667	1994	
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1			
Всего за день:		42,9	48,1	228,9	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				№ 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					
																9,2	9,3	44,7
<b>Завтрак</b>																		
***КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250/5	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,9	1,5	26,9	137	0,1	0	0	0	0	0	0	9,9	6,8	34	0,5	Сб.р.	Сб.р.
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	13,3	10,8	86,6	497,4	0,4	0,6	0	1,4	169,9	64,8	238,8	2,7					
<b>Обед</b>																		
***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			
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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			
***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:	745	23,2	22,3	71,1	578,5	0,5	20,8	0,2	6,2	90,9	99,6	333,7	6,7					
<b>Полдник</b>																		
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Булочка	100	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012			
Итого за прием пищи:	300	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2					
Всего за день:		42,0	46,3	212,3	1433,1	0,9	25,4	0,2	7,8	338,5	182,0	656,3	12,6					

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
<b>Завтрак</b>															
***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
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	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
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	Сб.р.	Сб.р.
***КОМПОТ	210	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:	500	17,2	15,2	95,1	588,0	0,3	0,1	0	6,6	65,6	156,9	312,3	7,3		
<b>Обед</b>															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	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.
***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
Итого за прием пищи:	740	28,4	25,8	85,7	686,8	0,5	23,4	7,9	7,0	109,6	52,9	156,3	4,5		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	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
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,1	56,1	384,5	0,2	9,4	2,4	1,8	36,0	25,3	189,6	6,1		
Всего за день:		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

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
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																
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,7	23,0	185,0	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	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	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	
Итого за прием пищи:	760	23,3	21,7	98,9	683,6	0,43	6,9	0,33	6,9	102,8	101,7	314,2	6,3			
Полдник																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	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	
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	445,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5			
Всего за день:	43,3	49,4	259,9	1656,3	0,83	13,4	0,33	8,2	405,3	181,2	654,2	12,0				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
			Белки, г								Кал				
<b>Завтрак</b>															
***КАПУСТА ТУШЕНАЯ	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
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,5	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	57,5	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	827	1994
Итого за прием пищи:	500	15,6	18,1	61,6	474,9	0,2	32,4	0,1	5,2	128,0	67,7	181,1	5,3		
<b>Обед</b>															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	21,0	4,1	288,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	0	245	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.
***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
Итого за прием пищи:	730	25,4	32,6	92,7	784,1	0,3	89,1	0,4	7,7	112,5	54,5	151,0	3,9		
<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	15,6	10,0	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	196,8	3,7	1091	1993
Итого за прием пищи:	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		
Всего 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		

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор  
 \_\_\_\_\_ 2024г.

ЧЕРВЯКОВА  
 Директор  
 \_\_\_\_\_ 2024г.

Примерное циклическое меню  
 для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
 Столовая дотоготовочная Возрастная категория 7-11  
 3 недели

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг		Р, мг	Fe, мг	
														Углеводы, г
<b>Завтрак</b>														
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/6	8,9	8,3	42,9	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	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	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	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3		
<b>Обед</b>														
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	56,6	1,2	129	1994
***ПЛОВ	180	13,0	12,3	38,6	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	210/15	0,2	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	0,2	8,0	0,4	5,8	80,1	90,4	284,6	5,6		
<b>Полдник</b>														
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	10,6	13,0	36,0	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	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2		
Всего за день:		43,7	42,1	226,8	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 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	200	11,3	11,4	43,5	0,1	0	0,1	1,5	179,5	16,6	133,6	1,5	442	1983	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	4,3	0,8	25,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	С6.р.	С6.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,2	0	17,6	0	0	0	0	15,4	6,9	8,9	0,9	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,8</b>	<b>12,2</b>	<b>86,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>213,8</b>	<b>54,1</b>	<b>240,0</b>	<b>4,9</b>			
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	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
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2	2008	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,8	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.
***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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,6</b>	<b>18,3</b>	<b>82,1</b>	<b>569,8</b>	<b>0,3</b>	<b>19,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,6</b>	<b>90,8</b>	<b>88,7</b>	<b>275,0</b>	<b>6,0</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>39,4</b>	<b>45,0</b>	<b>237,3</b>	<b>1513,7</b>	<b>0,5</b>	<b>24,9</b>	<b>0,5</b>	<b>7,1</b>	<b>339,1</b>	<b>165,4</b>	<b>575,8</b>	<b>14,6</b>		

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>															
***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
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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
***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.
Итого за прием пищи:	505	13,0	9,3	94,6	514,9	0,3	1,5	0	0,3	176,7	52,0	243,6	3,1		
<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
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	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
***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
Итого за прием пищи:	750	17,0	20,1	91,3	614,7	0,2	8,2	0,2	5,9	102,2	66,3	197,8	5,3		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		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				№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		Р, мг	Fe, мг	
															Сборник рецептур
<b>Завтрак</b>															
***ТЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	0,3	4,9	24,4	39,9	109,1	1,0	422	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	98	0,1	0	0	14,5	23,5	7,5	2	С6,р.	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	515	20,0	20,7	86,0	612,1	0,3	0,3	4,9	52,0	69,2	191,5	3,7			
<b>Обед</b>															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	0	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	16,1	149,0	1,2	439	1994
***КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	26,7	57,3	1,7	482	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	С6,р.	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
Итого за прием пищи:	715	27,7	27,9	64,7	635,1	0,3	124,9	0,6	5,6	178,3	87,0	297,4	5,7		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	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	59,0	0,5	36	2012
Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
Всего за день:	51,9	60,1	206,3	1599,7	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			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	260/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	148	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.
""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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,8</b>	<b>13,1</b>	<b>83,3</b>	<b>506,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>239,0</b>	<b>68,0</b>	<b>266,1</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	260/20	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	36,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	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
""РАТУ ОВОЩНОЕ	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
""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.
""КОМПЮТ	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>17,1</b>	<b>25,9</b>	<b>91,6</b>	<b>662,0</b>	<b>0,3</b>	<b>25,0</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>116,0</b>	<b>96,7</b>	<b>267,6</b>	<b>5,7</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
Булочка	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>13,1</b>	<b>53,7</b>	<b>378,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>69,6</b>	<b>21,2</b>	<b>113,4</b>	<b>3,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>42,3</b>	<b>51,2</b>	<b>228,6</b>	<b>1647,1</b>	<b>0,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0,5</b>	<b>12,6</b>	<b>426,6</b>	<b>185,9</b>	<b>647,1</b>	<b>11,3</b>			

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор  
 \_\_\_\_\_  
 2024г.

Примерное циклическое меню  
 для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
 Столовая договорочная Возрастная категория 7-11  
 4 недели

**1 день**

УТВЕРЖДАЮ:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор  
 \_\_\_\_\_  
 2024г.

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	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	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>515</b>	<b>13,2</b>	<b>10,8</b>	<b>85,4</b>	<b>491,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>171,7</b>	<b>65,0</b>	<b>237,3</b>	<b>2,7</b>			
<b>Обед</b>																
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
"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	
"КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	288	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>18,3</b>	<b>20,5</b>	<b>94,0</b>	<b>634,3</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>90,8</b>	<b>166,8</b>	<b>320,8</b>	<b>7,8</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	
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	339,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	695,687,735	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>82,9</b>	<b>424,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>38,3</b>	<b>20,4</b>	<b>87,7</b>	<b>4,2</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>39,9</b>	<b>38,0</b>	<b>262,3</b>	<b>1545,7</b>	<b>0,9</b>	<b>11,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,0</b>	<b>300,8</b>	<b>252,2</b>	<b>645,8</b>	<b>14,7</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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			
														В1, мг		
<b>Завтрак</b>																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	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	0	0,5	0	0	111,5	27,5	85,6	0,9	642	1994		
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	С6.р.			
Итого за прием пищи:	500	14,9	14,9	89,1	0,2	1,2	0	0,8	267,8	76,1	297,6	2,3				
<b>Обед</b>																
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	0,1	6,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994		
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	0	2,4	0,2	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002	
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,6	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	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	0,2	10,9	0,4	6,3	108,7	96,1	336,5	6,2				
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Кондитерские изделия	65	7,9	17,2	50,5	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	0,1	4,2	0	0,2	141,8	27,5	140,5	3,5				
Всего за день:		49,4	63,1	257,0	0,5	16,3	0,4	7,3	518,3	199,7	774,6	12,0				

3 день

Принем 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			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	89,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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
Итого за прием пищи:	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		
<b>Обед</b>															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,9	13,4	189,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324	ТТК 2006
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	6,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	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.р.	С6.р.
***НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	18,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
Итого за прием пищи:	735	21,6	20,0	88,2	630,5	0,4	102,7	0,4	6,5	146,5	101,5	349,8	5,6		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка фигурная	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
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,6	53,9	330,4	0,1	11,2	0	2,6	50,0	22,7	76,0	3,7		
Всего за день:		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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,6	147,7	42,7	172,7	0,9	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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>10,7</b>	<b>11,1</b>	<b>76,8</b>	<b>449,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>161,7</b>	<b>49,3</b>	<b>198,7</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
***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
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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
***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.
***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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>23,6</b>	<b>23,2</b>	<b>77,7</b>	<b>615,7</b>	<b>0,4</b>	<b>21,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>87,5</b>	<b>92,7</b>	<b>313,7</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
Булочка	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>21,7</b>	<b>77,7</b>	<b>537,9</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>120,2</b>	<b>24,2</b>	<b>130,7</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,7</b>	<b>56,0</b>	<b>232,2</b>	<b>1603,2</b>	<b>0,6</b>	<b>26,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>369,4</b>	<b>166,2</b>	<b>643,1</b>	<b>10,9</b>		

5 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			
						150							90	50	200/15
<b>Завтрак</b>															
РИС ОТВАРНОЙ	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	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	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	С6,р.	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	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:	16,1	19,3	81,4	564,9	0,12	0,6	0,05	3,2	49,0	60,3	192,3	4,4			
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	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	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	С6,р.	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	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:	43,4	37,5	89,3	881,4	0,9	28,3	14,3	9,9	118,7	69,6	217,3	5,7			
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012	
Итого за прием пищи:	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3			
Всего за день:	63,7	68,3	226,3	1788,8	1,02	32,9	14,45	14,0	226,1	145,2	481,6	13,4			