

СОГЛАСОВАНО:  
Директор



2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.  
в столовых дотоготовочных  
Возрастная категория 12-18 лет  
1 неделя

1 день



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

2024г.

| 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               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ               | 300          | 13,1             | 11,6    | 53,6         | 371,2                         | 0,3      | 0,7   | 0     | 5,1   | 184,1                | 151,6  | 302,5 | 4,9    | 262          | 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.            |  |
| Итого за прием пищи:           | 565          | 17,1             | 13,1    | 94,3         | 562,7                         | 0,4      | 0,7   | 0     | 5,1   | 186,7                | 164,0  | 342,4 | 6,1    |              |                  |  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ    | 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             |  |
| ***КОТЛЕТА С СОУСОМ            | 110          | 5,2              | 6,4     | 11,7         | 139,5                         | 0        | 0,1   | 0     | 2,2   | 12,4                 | 8,8    | 38,2  | 0,7    | 268          | 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             |  |
| ***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                | 0       | 14,6         | 58,1                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 6,4                  | 1,4    | 0     | 0      | 627          | 1994             |  |
| Итого за прием пищи:           | 805          | 20,3             | 21,0    | 103,4        | 697,4                         | 0,5      | 9,7   | 0,3   | 10,3  | 91,5                 | 205,4  | 386,6 | 8,6    |              |                  |  |
| 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          | 6,1              | 8,8     | 33,7         | 240,6                         | 0,1      | 7,2   | 0     | 2,3   | 34,5                 | 14,6   | 62,1  | 1,0    | 685,687      | 1994             |  |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 7,1              | 9,0     | 53,9         | 326,6                         | 0,1      | 11,2  | 0     | 2,3   | 48,5                 | 22,6   | 76,1  | 3,8    |              |                  |  |
| Всего за день:                 |              | 44,5             | 43,1    | 251,6        | 1586,7                        | 1,0      | 21,6  | 0,3   | 17,7  | 326,7                | 392,0  | 805,1 | 18,5   |              |                  |  |

2. день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |       | № рецептур     | Сборник рецептур |        |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|----------------|------------------|--------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>ы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | Р, мг |                |                  | Fe, мг |
|                                   |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |                      |        |        |       |                |                  |        |
| Завтрак                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |                      |        |        |       |                |                  |        |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ              | 280          | 8,7              | 10,0    | 46,2                          | 0,2             | 0,8    | 0     | 0,9    | 165,5                | 47,7   | 193,1  | 1,0   | 262            | 1994             |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0                          | 0               | 0      | 0     | 0      | 10,9                 | 5,4    | 7,4    | 0,7   | 627            | 1994             |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 60           | 4,5              | 1,7     | 30,8                          | 0,1             | 0      | 0     | 0      | 11,4                 | 7,8    | 39     | 0,6   | С6.р.          |                  |        |
| Итого за прием пищи:              | 555          | 13,4             | 11,7    | 92,0                          | 0,3             | 0,8    | 0     | 0,9    | 187,8                | 60,9   | 239,5  | 2,3   |                |                  |        |
| Обед                              |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |                      |        |        |       |                |                  |        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300          | 2,3              | 6,0     | 10,5                          | 0               | 14,6   | 0,2   | 2,6    | 58,0                 | 25,5   | 51,4   | 1,2   | 120            | 1994             |        |
| ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ                  | 250          | 16,5             | 12,8    | 51,2                          | 0,2             | 2,3    | 0,3   | 4,9    | 24,4                 | 39,8   | 109,1  | 1,0   | 422            | 1994             |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50           | 3,3              | 0,6     | 19,8                          | 0,1             | 0      | 0     | 0      | 14,5                 | 23,5   | 75     | 2     | С6.р.          |                  |        |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК           | 200          | 0,1              | 0,1     | 25,6                          | 0               | 1      | 0     | 0,2    | 12,6                 | 3,7    | 2,4    | 0,5   | 1234           | 2002             |        |
| Итого за прием пищи:              | 800          | 22,2             | 19,5    | 107,1                         | 0,3             | 17,9   | 0,5   | 7,7    | 109,5                | 92,5   | 237,9  | 4,7   |                |                  |        |
| Полдник                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |                      |        |        |       |                |                  |        |
| СОК в упаковке                    | 200          | 1                | 0,2     | 20,2                          | 0               | 4      | 0     | 0      | 14                   | 8      | 14     | 2,8   | 389            | 2011             |        |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ                  | 100          | 7,3              | 6,5     | 62,5                          | 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                          | 0,1             | 4,1    | 0     | 1,4    | 38,0                 | 20,3   | 87,2   | 4,1   |                |                  |        |
| Всего за день:                    |              | 43,9             | 37,9    | 281,8                         | 0,7             | 22,8   | 0,5   | 10,0   | 335,3                | 173,7  | 564,6  | 11,1  |                |                  |        |

3 день

3 день

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |          |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|----------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг |              |                  |          |
|                                 |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |          |
| Завтрак                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |          |
| 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     |
| ТУЛЯШ из филе кури              | 100          | 14,0             | 12,4    | 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   | 75    | 2      |              | С6.р.            | С6.р.    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 200          | 0,1              | 0,1     | 25,6            | 104,2                         | 0        | 1     | 0     | 0,2   | 12,6                 | 3,7    | 2,4   | 0,5    |              | 1234             | 2002     |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК         | 550          | 27,5             | 21,3    | 96,2            | 764,5                         | 0,5      | 3,1   | 0,1   | 10,3  | 67,1                 | 182,8  | 316,8 | 8,2    |              |                  |          |
| Обед                            |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ     | 250          | 8,7              | 5,9     | 23,0            | 188,7                         | 0,3      | 5,7   | 0,2   | 4,6   | 48,6                 | 39,6   | 95,6  | 2,4    |              | 138              | 1994     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом         | 100          | 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 |
| 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     |
| 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.    |
| 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:            | 805          | 27,6             | 21,3    | 95,4            | 692,3                         | 0,7      | 19,7  | 0,3   | 8,3   | 147,7                | 126,3  | 427,9 | 6,8    |              |                  |          |
| Полдник                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |          |
| 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:                  |              | 61,6             | 61,9    | 275,8           | 1990,0                        | 1,3      | 29,4  | 0,4   | 18,7  | 256,5                | 336,5  | 821,3 | 19,0   |              |                  |          |

## 4 день

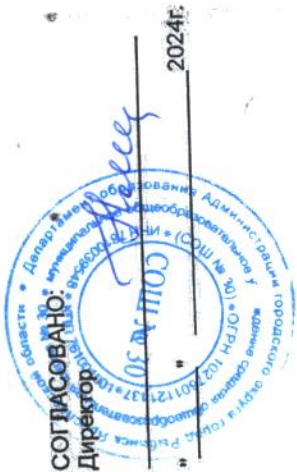
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                |              | 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         | 300/10       | 9,3              | 12,0    | 49,8                          | 344,2       | 0,2    | 0,8   | 0,1   | 1,1                  | 177,1  | 51,3   | 207,2 | 1,2          | 149              | 1994   |
| ""КОМПОТ                       | 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          | Сб.р.            |        |
| Итого за прием пищи:           | 560          | 13,6             | 13,6    | 102,9                         | 587,8       | 0,3    | 0,8   | 0,1   | 1,1                  | 201,3  | 65,4   | 262,9 | 2,2          |                  |        |
| Обед                           |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |        |
| ""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ     | 300          | 3,1              | 6,4     | 20,2                          | 154,9       | 0,1    | 8,0   | 0,2   | 2,7                  | 38,6   | 31,1   | 70,3  | 1,3          | 129              | 1994   |
| ""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ и морж   | 250          | 3,4              | 9,6     | 28,0                          | 212,4       | 0,2    | 13,9  | 0,2   | 4,2                  | 32,0   | 40,0   | 99,6  | 1,8          | 394              | 1994   |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 20           | 0,2              | 0       | 0,3                           | 2,6         | 0      | 1     | 0     | 0                    | 4,6    | 2,8    | 4,8   | 0,1          |                  | 2008   |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30           | 2                | 0,4     | 11,9                          | 59,4        | 0,1    | 0     | 0     | 0                    | 8,7    | 14,1   | 45    | 1,2          | 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          | 927              | 1994   |
| Итого за прием пищи:           | 815          | 8,9              | 16,4    | 75,4                          | 489,8       | 0,4    | 22,9  | 0,4   | 6,9                  | 97,0   | 93,9   | 227,1 | 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          | 7,8              | 8,8     | 38,2                          | 262,6       | 0,1    | 9     | 0     | 1,9                  | 41,0   | 16,7   | 81,3  | 1,3          | 685,687          | 1994   |
| 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:                 |              | 31,3             | 39,0    | 236,7                         | 1426,2      | 0,8    | 36,7  | 0,5   | 9,9                  | 353,3  | 184,0  | 585,3 | 11,4         |                  |        |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|------------|------------------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |            |                  |       |
|                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |       |
|                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |       |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180          | 6,6              | 5,8     | 42,4            | 248,3                         | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 1,4                  | 17,1   | 9,3   | 50,7   | 1,2        | 489              | 1994  |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом        | 110          | 5,2              | 6,4     | 11,7            | 139,5                         | 0        | 0,1   | 0     | 0     | 2,2                  | 12,4   | 8,8   | 38,2   | 0,7        | 268              | 2011  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 45           | 3                | 0,5     | 17,8            | 89,1                          | 0,1      | 0     | 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     | 0                    | 13,1   | 5,9   | 7,4    | 0,7        | 627              | 1994  |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 15,0             | 12,7    | 86,9            | 537,4                         | 0,2      | 0,1   | 0     | 0     | 3,6                  | 55,7   | 45,2  | 163,8  | 4,4        |                  |       |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |       |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   | 250          | 1,8              | 5,0     | 12,7            | 103,4                         | 0        | 8,1   | 0,2   | 0     | 2,3                  | 49,4   | 24,3  | 46,8   | 1,3        | 110              | 1994  |
| ЕЖИКИ МЯСНЫЕ                   | 110          | 8,9              | 5,5     | 9,9             | 126,4                         | 0        | 1,1   | 0     | 0     | 0,8                  | 17,8   | 16,5  | 88,2   | 1,3        | 284              | 1994  |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 200          | 4,9              | 7,9     | 51,3            | 295,6                         | 0,1      | 0     | 0,1   | 0,5   | 12,7                 | 32,5   | 99,1  | 0,7    | 304        | 2011             |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2                | 0,4     | 11,9            | 59,4                          | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 0                    | 6,7    | 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     | 0                    | 13,1   | 5,9   | 7,4    | 0,7        | 627              | 1994  |
| Итого за прием пищи:           | 805          | 17,8             | 18,8    | 100,8           | 645,3                         | 0,2      | 9,2   | 0,3   | 3,6   | 101,7                | 93,3   | 286,5 | 5,2    |            |                  |       |
| Полдник                        |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |       |
| СОК в упаковке                 | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 0                    | 14     | 8     | 14     | 2,8        | 389              | 2011  |
| Булочка                        | 100          | 8,6              | 24,9    | 68,9            | 527,6                         | 0,1      | 0,1   | 0,1   | 0,5   | 123,4                | 18,8   | 135,7 | 0,9    | 67         |                  | 2012  |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 9,6              | 25,1    | 87,1            | 613,6                         | 0,1      | 4,1   | 0,1   | 0,5   | 137,4                | 26,8   | 149,7 | 3,7    |            |                  |       |
| Всего за день:                 |              | 42,4             | 56,6    | 274,8           | 1796,3                        | 0,5      | 13,4  | 0,4   | 7,7   | 294,8                | 165,3  | 600,0 | 13,3   |            |                  |       |

6 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                             |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |            |                  |         |        |
| ***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   |
| ***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 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.  |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200/15       | 0                | 0       | 14,6                          | 58,1        | 0      | 0     | 0                    | 0     | 6,4    | 1,4    | 0          | 0                | 627     | 1994   |
| ФРУКТЫ                              | 160          | 1,7              | 0,6     | 24,4                          | 111,7       | 0      | 4,8   | 0                    | 0     | 8,6    | 45,4   | 30,2       | 0,6              | 338     | 2011   |
| Итого за прием пищи:                | 555          | 29,2             | 19,0    | 90,4                          | 657,4       | 0      | 5,1   | 0,1                  | 0,5   | 279,4  | 87,8   | 349,2      | 1,9              |         |        |
| Обед                                |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |            |                  |         |        |
| ***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   |
| ***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   |
| ***ТЮРЕ 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                      | 40           | 2,6              | 0,5     | 15,8                          | 79,2        | 0,1    | 0     | 0                    | 0     | 11,8   | 18,8   | 60         | 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   |
| Итого за прием пищи:                | 815          | 22,8             | 19,9    | 82,0                          | 600,6       | 0,4    | 20,7  | 0,3                  | 3,9   | 123,1  | 100,0  | 311,0      | 6,2              |         |        |
| Полдник                             |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |            |                  |         |        |
| ***СОК в упаковке                   | 200          | 1                | 0,2     | 20,2                          | 86          | 0      | 4     | 0                    | 0     | 14     | 8      | 14         | 2,8              | 389     | 2011   |
| Булочка                             | 100          | 5,8              | 5,1     | 48,5                          | 264,8       | 0,1    | 1,8   | 0                    | 1,4   | 19,8   | 11,1   | 55,1       | 1,5              | 687,735 | 1994   |
| Итого за прием пищи:                | 300          | 6,8              | 5,3     | 68,7                          | 350,8       | 0,1    | 5,8   | 0                    | 1,4   | 33,8   | 19,1   | 69,1       | 4,3              |         |        |
| Всего за день:                      |              | 58,8             | 44,2    | 241,1                         | 1608,8      | 0,5    | 31,6  | 0,4                  | 5,8   | 436,3  | 206,9  | 729,3      | 12,4             |         |        |



СОГЛАСОВАНО:  
Директор

2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.  
в столовых дотоготовочных  
Возрастная категория 12-18 лет  
2 неделя

1 день

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |      |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |
| 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                 | 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:           | 565          | 14,7             | 11,7    | 92,2                          | 531,6           | 0,4    | 0,8   | 0     | 0,1   | 200,7                | 61,8   | 285,0 | 3,6    |              |                  |      |
| Обед                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ     | 300          | 5,5              | 4,0     | 30,8                          | 192,0           | 0,1    | 10,0  | 0,3   | 1,6   | 40,8                 | 39,5   | 96,4  | 1,6    | 101          | 2011             |      |
| ГУЛЯШ из филе кури             | 100          | 14,0             | 12,5    | 4,9                           | 264,2           | 0,1    | 2,1   | 0     | 4,4   | 11,6                 | 5,1    | 15,6  | 0,4    | 401          | 1994             |      |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 150          | 3,6              | 5,8     | 38,5                          | 221,5           | 0      | 0     | 0     | 0,3   | 9,6                  | 24,4   | 74,3  | 0,5    | 304          | 2011             |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,5     | 15,8                          | 79,2            | 0,1    | 0     | 0     | 0     | 11,8                 | 18,8   | 60    | 1,6    | Сб.р.        | Сб.р.            | 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          |                  |      |
| Итого за прием пищи:           | 805          | 25,9             | 22,8    | 105,0                         | 817,4           | 0,3    | 12,1  | 0,3   | 6,3   | 86,7                 | 93,7   | 253,7 | 4,8    |              |                  |      |
| 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          | 7,8              | 8,8     | 38,2                          | 262,6           | 0,1    | 9     | 0     | 1,9   | 41,0                 | 16,7   | 81,3  | 1,3    | 685,687      | 1994             |      |
| 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:                 |              | 49,4             | 43,5    | 255,6                         | 1697,6          | 0,8    | 25,9  | 0,3   | 8,3   | 342,4                | 180,2  | 634,0 | 12,5   |              |                  |      |

2 день

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |         |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------------------------|------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|---------|-------|
|                                |              | Белок, г         | Жир, г |                               | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг |              |                  | Fe, мг  |       |
|                                |              |                  |        |                               |            |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |         |       |
| Завтрак                        |              |                  |        |                               |            |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |         |       |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ            | 280/5        | 10,2             | 10,4   | 50,0                          | 335,7      | 0,3    | 0,7   | 0     | 0                    | 1,6    | 167,0  | 58,8  | 221,2        | 1,6              | стр.149 | 1994  |
| Чай с сахаром                  | 200/15       | 0,2              | 0      | 15,0                          | 60,5       | 0      | 0     | 0     | 0                    | 0      | 10,9   | 5,4   | 7,4          | 0,7              | 827     | 1994  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,9              | 1,5    | 26,9                          | 137        | 0,1    | 0     | 0     | 0                    | 0      | 9,9    | 6,8   | 34           | 0,5              | Сб.р.   | Сб.р. |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 14,3             | 11,9   | 91,9                          | 533,2      | 0,4    | 0,7   | 0     | 0                    | 1,6    | 187,8  | 71,0  | 262,6        | 2,8              |         |       |
| Обед                           |              |                  |        |                               |            |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |         |       |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 300          | 2,5              | 6,3    | 20,2                          | 147,6      | 0,1    | 8,0   | 0,2   | 0                    | 2,7    | 38,6   | 31,1  | 70,3         | 1,3              | 129     | 1994  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 250          | 18,8             | 16,6   | 27,4                          | 335,3      | 0,3    | 14,1  | 0     | 0                    | 3,9    | 36,7   | 53,6  | 222,7        | 3,6              | 394     | 1994  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,5    | 15,8                          | 79,2       | 0,1    | 0     | 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                    | 0      | 13,1   | 5,9   | 7,4          | 0,7              | 627     | 1994  |
| Итого за прием пищи:           | 805          | 24,1             | 23,4   | 78,4                          | 622,6      | 0,5    | 22,1  | 0,2   | 0                    | 6,6    | 100,0  | 109,4 | 360,4        | 7,2              |         |       |
| Полдник                        |              |                  |        |                               |            |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |         |       |
| 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                    | 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                    | 0,2    | 77,7   | 17,6  | 83,8         | 3,2              |         |       |
| Всего за день:                 |              | 43,9             | 48,5   | 224,9                         | 1513,0     | 0,9    | 26,8  | 0,2   | 0                    | 8,4    | 365,5  | 198,0 | 706,8        | 13,2             |         |       |

3 день

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                           |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| 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   |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ           | 110          | 7,2              | 8,0     | 14,8                          | 180,5       | 0      | 0,2   | 0     | 3,0                  | 17,5   | 15,4   | 55,2  | 1,1        | 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.            | 1994   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4                          | 112,6       | 0      | 0     | 0     | 0                    | 14,7   | 7,6    | 23,2  | 0,5        | 588              |        |
| КОМПОТ                            | 550          | 20,4             | 16,8    | 103,9                         | 669,9       | 0,4    | 0,2   | 0,1   | 8,7                  | 72,3   | 192,3  | 362,3 | 8,5        |                  |        |
| Итого за прием пищи:              |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| Обед                              |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300          | 3,7              | 6,3     | 10,5                          | 122,0       | 0      | 14,7  | 0,2   | 2,6                  | 58,0   | 25,5   | 51,4  | 1,2        | 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                       | 40           | 2,6              | 0,5     | 15,8                          | 79,2        | 0,1    | 0     | 0     | 0                    | 11,6   | 18,8   | 60    | 1,6        | Сб.р.            | 1994   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 200          | 0,1              | 0,1     | 25,6                          | 104,2       | 0      | 1     | 0     | 0,2                  | 12,6   | 3,7    | 2,4   | 0,5        | 1234             | 2002   |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК           | 800          | 29,7             | 26,1    | 91,3                          | 736,9       | 0,5    | 25,9  | 7,9   | 7,4                  | 122,0  | 61,9   | 179,7 | 5,0        |                  |        |
| Итого за прием пищи:              |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| Полдник                           |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| 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   |
| Булочка                           | 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        |                  |        |
| Итого за прием пищи:              |              | 65,3             | 53,0    | 251,3                         | 1791,3      | 1,1    | 35,5  | 10,4  | 17,9                 | 230,3  | 279,5  | 731,6 | 19,6       |                  |        |
| Всего за день:                    |              |                  |         |                               |             |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | Р, мг |             |                  | Fe, мг |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |             |                  |        |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |             |                  |        |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |             |                  |        |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 300          | 9,3              | 12,0    | 49,8                          | 344,2           | 0,2    | 0,8   | 0,1   | 1,1                  | 177,1  | 51,3   | 207,2 | 1,2         | 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         | Сб.р.            | Сб.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:           | 550          | 13,3             | 13,7    | 102,6                         | 586,3           | 0,3    | 2,4   | 0,1   | 1,4                  | 199,8  | 62,2   | 243,7 | 2,5         |                  |        |
| Обед                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |             |                  |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 300          | 10,1             | 6,9     | 27,6                          | 221,8           | 0,3    | 6,8   | 0,2   | 5,4                  | 58,1   | 47,5   | 114,6 | 2,9         | 138              | 1994   |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ 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         | 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:           | 805          | 25,0             | 21,9    | 103,5                         | 720,4           | 0,43   | 8,1   | 0,33  | 7,7                  | 112,3  | 109,6  | 333,2 | 6,8         |                  |        |
| Полдник                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |             |                  |        |
| 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    | 48,4                          | 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    | 68,6                          | 443,9           | 0,1    | 4,2   | 0     | 0,2                  | 132,1  | 25,9   | 130,8 | 3,5         |                  |        |
| Всего за день:                 |              | 46,6             | 51,7    | 272,7                         | 1750,6          | 0,83   | 14,7  | 0,43  | 9,3                  | 444,2  | 197,7  | 707,7 | 12,8        |                  |        |

5 день

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг |            |                  | Fe, мг |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                | 200          | 4,7              | 7,0     | 18,8                          | 163,7           | 0,1    | 42,6  | 0,1   | 3,0                  | 111,3  | 38,4   | 76,5  | 2,4        | 482              | 1994   |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом        | 100          | 10,0             | 9,5     | 15,4                          | 225,0           | 0      | 0,6   | 0     | 3,2                  | 20,5   | 13,1   | 54,3  | 1,2        | 268              | 2011   |
| 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   |
| Итого за прием пищи:           | 560          | 17,9             | 17,0    | 68,0                          | 538,3           | 0,2    | 43,2  | 0,1   | 6,2                  | 155,0  | 78,6   | 205,7 | 6,1        |                  |        |
| Обед                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| БОРЩ с КАПУСТОЙ и КАРТОФЕЛЕМ   | 300          | 3,6              | 6,2     | 15,3                          | 140,0           | 0      | 9,6   | 0,3   | 2,7                  | 59,4   | 29,1   | 56,1  | 1,5        | 110              | 1994   |
| 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   |
| БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ        | 100          | 14,2             | 12,5    | 4,1                           | 268,5           | 0,1    | 1,0   | 0     | 3,4                  | 20,8   | 3,5    | 14,0  | 0          | 245              | 2011   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,5     | 15,8                          | 79,2            | 0,1    | 0     | 0     | 0                    | 11,8   | 18,8   | 80    | 1,6        | 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:           | 820          | 27,7             | 25,3    | 106,4                         | 868,5           | 0,3    | 90,6  | 0,5   | 8,3                  | 128,2  | 65,6   | 183,9 | 4,8        |                  |        |
| 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          | 15,6             | 10,0    | 38,5                          | 311,7           | 0,2    | 7,5   | 2,7   | 1,2                  | 22,9   | 17,3   | 198,8 | 3,7        | 1091             | 1983   |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 16,6             | 10,2    | 58,7                          | 397,7           | 0,2    | 11,5  | 2,7   | 1,2                  | 36,9   | 25,3   | 210,8 | 6,5        |                  |        |
| Всего за день:                 |              | 62,2             | 52,5    | 231,1                         | 1804,5          | 0,7    | 145,3 | 3,3   | 15,7                 | 323,1  | 169,5  | 600,4 | 17,4       |                  |        |

6 день

6 день

| Продукты, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |  |
|------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-------|------------|------------------|--|
|                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |       |            |                  |  |
|                              |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |            |                  |  |
| Завтрак                      |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |            |                  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ            | 180          | 3,8              | 6,3     | 25,8            | 175,6                         | 0,2      | 12,5  | 0     | 0,3   | 49,9   | 35,4                 | 103,2 | 1,5    | 472   |            | 2006             |  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом      | 100          | 12,3             | 10,5    | 16,0            | 207,3                         | 0,1      | 0,8   | 0,1   | 3,8   | 42,8   | 43,1                 | 180,0 | 1,5    | 324   | ТТК        | 2006             |  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ               | 30           | 0,2              | 0       | 0,5             | 3,9                           | 0        | 1,5   | 0     | 0     | 6,9    | 4,2                  | 7,2   | 0,2    |       |            | 2008             |  |
| 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.            |  |
| 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:         | 575          | 20,3             | 18,3    | 83,0            | 578,3                         | 0,4      | 14,8  | 0,1   | 4,1   | 122,2  | 95,1                 | 330,3 | 4,4    |       |            |                  |  |
| Обед                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |            |                  |  |
| 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             |  |
| ГЛЮВ С ФИЛЕ КУРЫ             | 250          | 14,8             | 12,8    | 53,5            | 443,5                         | 0,1      | 2,2   | 0,3   | 5,1   | 25,5   | 41,6                 | 113,8 | 1,1    | 422   |            | 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             |  |
| Итого за прием пищи:         | 815          | 22,1             | 20,4    | 111,4           | 774,3                         | 0,4      | 13,7  | 0,5   | 7,9   | 95,7   | 107,7                | 291,5 | 5,6    |       |            |                  |  |
| Полдник                      |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |            |                  |  |
| СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14     | 8                    | 14    | 2,8    | 389   |            | 2011             |  |
| Кондитерское изделие         | 60           | 4,5              | 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:         | 260          | 5,5              | 13,2    | 54,6            | 357,2                         | 0        | 4     | 0     | 0,2   | 77,7   | 17,6                 | 83,8  | 3,2    |       |            |                  |  |
| Всего за день:               |              | 47,9             | 51,9    | 249,0           | 1709,8                        | 0,8      | 32,5  | 0,6   | 12,2  | 295,6  | 220,4                | 705,6 | 13,2   |       |            |                  |  |

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор

2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.  
в столовых дошкольных  
Возрастная категория 12-18 лет  
3 неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Среднее количество потребляемой энергии (ккал) | Среднее количество потребляемого жира (г) | Среднее количество потребляемого белка (г) | Среднее количество потребляемого углеводов (г) |
|--------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Завтрак                        | 250                                            | 10                                        | 10                                         | 30                                             |
| Первый завтрак                 | 150                                            | 5                                         | 5                                          | 15                                             |
| Второй завтрак                 | 100                                            | 5                                         | 5                                          | 15                                             |
| Обед                           | 400                                            | 15                                        | 20                                         | 40                                             |
| Полдник                        | 150                                            | 5                                         | 10                                         | 20                                             |
| Ужин                           | 250                                            | 10                                        | 10                                         | 30                                             |
| Всего                          | 1100                                           | 45                                        | 55                                         | 135                                            |

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |           |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |           |       |              |                  |
|                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |           |       |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |           |       |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ                  | 300          | 10,5             | 11,4    | 54,0            | 361,5                         | 0,3      | 0,8   | 0,1   | 0,2   | 206,9  | 47,1                 | 309,5 | 1,3    | таблица 4 | 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                 | 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:           | 565          | 14,5             | 12,9    | 94,7            | 553,0                         | 0,4      | 0,8   | 0,1   | 0,2   | 229,5  | 59,5                 | 349,4 | 2,5    |           |       |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |           |       |              |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 300          | 3,9              | 6,6     | 20,2            | 163,6                         | 0,1      | 8,1   | 0,2   | 2,7   | 38,6   | 31,1                 | 70,3  | 1,3    | 129       | 1994  |              |                  |
| ПЛОВ                           | 250          | 18,2             | 17,0    | 53,5            | 439,9                         | 0,1      | 1,8   | 0,3   | 4,9   | 31,1   | 54,8                 | 219,1 | 2,6    | 422       | 1994  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,5     | 15,8            | 79,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 11,8   | 18,8                 | 60    | 1,6    | Сб.р.     | Сб.р. |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,1            | 60,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,6   | 6,2                  | 8,2   | 0,8    | 627       | 1994  |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 805          | 24,9             | 24,1    | 104,6           | 743,4                         | 0,3      | 9,9   | 0,5   | 7,6   | 94,9   | 110,9                | 357,6 | 6,3    |           |       |              |                  |
| 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    | 695,687   | 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:                 |              | 51,0             | 50,2    | 255,5           | 1685,5                        | 0,8      | 14,7  | 0,7   | 10,6  | 373,6  | 191,3                | 841,8 | 13,0   |           |       |              |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |
|                                 |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| ""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ     | 280          | 17,4             | 18,4    | 58,9            | 472,6                         | 0,1      | 0,1   | 0,2   | 2,1   | 313,4                | 25,2   | 218,5 | 2,0    | 442          | 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                   | 80           | 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:            | 555          | 21,6             | 19,1    | 97,7            | 651,9                         | 0,2      | 0,1   | 0,2   | 2,1   | 343,9                | 59,3   | 315,9 | 5,0    |              |                  |
| Обед                            |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 300          | 4,8              | 6,7     | 24,3            | 183,8                         | 0,1      | 8,0   | 0,2   | 3,0   | 40,4                 | 29,1   | 70,8  | 1,3    | 139          | 1994             |
| ""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ           | 250          | 16,2             | 15,8    | 28,0            | 319,6                         | 0,2      | 13,9  | 0,2   | 4,2   | 37,6                 | 53,2   | 204,9 | 3,3    | 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           | 2,8              | 0,5     | 15,8            | 79,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 11,8                 | 18,8   | 60    | 1,6    | Сб.р.        | Сб.р.            |
| ""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК       | 200          | 0,1              | 0,1     | 25,6            | 104,2                         | 0        | 1     | 0     | 0,2   | 12,8                 | 3,7    | 2,4   | 0,5    | 1234         | 2002             |
| Итого за прием пищи:            | 815          | 23,9             | 23,1    | 94,1            | 690,1                         | 0,4      | 24,2  | 0,4   | 7,4   | 108,0                | 108,3  | 344,1 | 6,9    |              |                  |
| Полдник                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| ""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                 | 14,8   | 46,8  | 0,9    |              |                  |
| Итого за прием пищи:            | 260          | 5,0              | 14,5    | 68,4            | 421,4                         | 0        | 5,9   | 0     | 0     | 34,5                 | 22,6   | 60,8  | 3,7    |              |                  |
| Всего за день:                  |              | 50,5             | 56,7    | 260,2           | 1763,4                        | 0,6      | 30,2  | 0,6   | 9,5   | 486,4                | 190,2  | 720,8 | 15,6   |              |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       | Минеральные вещества |       |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |         |        |
|--------------------------------|------------------|----------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--------|------------|------------------|---------|--------|
|                                | Масса порции     | Белки, г |                               | Жиры, г  |        | В1, мг | С, мг | А, мг                | Е, мг | Са, мг | Mg, мг |            |                  | P, мг   | Fe, мг |
|                                |                  |          |                               | Углевод  |        |        |       |                      |       |        |        |            |                  |         |        |
|                                |                  |          |                               | ы, г     | ы, г   |        |       |                      |       |        |        |            |                  |         |        |
| Завтрак                        |                  |          |                               |          |        |        |       |                      |       |        |        |            |                  |         |        |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 300              | 10,9     | 9,4                           | 52,0     | 335,5  | 0,3    | 0,8   | 0                    | 0,1   | 185,7  | 50,3   | 250,4      | 2,5              | 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.  |
| 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:           | 550              | 14,8     | 11,0                          | 103,3    | 570,7  | 0,4    | 1,8   | 0                    | 0,3   | 207,8  | 60,5   | 285,3      | 3,5              |         |        |
| Обед                           |                  |          |                               |          |        |        |       |                      |       |        |        |            |                  |         |        |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   | 300              | 3,6      | 6,2                           | 15,3     | 140,0  | 0      | 9,6   | 0,3                  | 2,7   | 59,4   | 29,1   | 56,1       | 1,5              | 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        | 100              | 6,4      | 7,6                           | 14,0     | 168,4  | 0      | 0,2   | 0                    | 2,7   | 15,3   | 10,7   | 46,3       | 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:           | 805              | 18,3     | 19,2                          | 95,3     | 655,1  | 0,2    | 9,8   | 0,3                  | 6,6   | 113,7  | 72,2   | 211,9      | 5,5              |         |        |
| Полдник                        |                  |          |                               |          |        |        |       |                      |       |        |        |            |                  |         |        |
| 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:                 |                  | 41,2     | 38,6                          | 254,4    | 1556,1 | 0,7    | 20,0  | 0,5                  | 8,7   | 388,3  | 155,7  | 585,5      | 13,0             |         |        |

4 день

4 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       | Минеральные вещества |       |        |        | № рецеп-туры | 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                           |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |              |                  |       |        |
| ПЮФ С ФИЛЕ КУРЫ                   | 300          | 19,8             | 15,3    | 61,6                          | 0,2         | 2,8    | 0,3   | 5,8                  | 29,3  | 47,7   | 130,9  | 1,3          | 422              | 1994  |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50           | 3,3              | 0,8     | 19,8                          | 99          | 0,1    | 0     | 0                    | 14,5  | 23,5   | 75     | 2            | Сб.р.            | Сб.р. |        |
| 200/15                            |              | 0,2              | 0       | 15,0                          | 60,5        | 0      | 0     | 0                    | 13,1  | 5,9    | 7,4    | 0,7          | 627              | 1994  |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 565          | 23,3             | 15,9    | 96,4                          | 702,9       | 0,3    | 2,8   | 0,3                  | 5,8   | 56,9   | 77,1   | 213,3        | 4,0              |       |        |
| Итого за прием пищи:              |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |              |                  |       |        |
| Обед                              |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |              |                  |       |        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300          | 3,7              | 6,3     | 10,5                          | 122,0       | 0      | 14,7  | 0,2                  | 2,6   | 58,0   | 25,5   | 51,4         | 1,2              | 120   | 1994   |
| 100                               |              | 23,1             | 19,9    | 0,2                           | 273,2       | 0,1    | 1,1   | 0,1                  | 0,4   | 23,1   | 22,6   | 186,3        | 1,6              | 439   | 1994   |
| ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН         | 160          | 3,7              | 5,6     | 15,7                          | 130,9       | 0,1    | 34,1  | 0,1                  | 2,5   | 88,9   | 30,8   | 61,0         | 1,8              | 482   | 1994   |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 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.  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 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   |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА              | 800          | 33,8             | 32,6    | 71,0                          | 737,8       | 0,3    | 129,9 | 0,6                  | 6,3   | 200,9  | 102,6  | 361,8        | 6,7              |       |        |
| Итого за прием пищи:              |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |              |                  |       |        |
| Полдник                           |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |              |                  |       |        |
| 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   |
| 260                               |              | 4,2              | 11,5    | 55,6                          | 342,5       | 0      | 4     | 0,1                  | 0,9   | 58,4   | 15,3   | 72,0         | 3,3              |       |        |
| Итого за прием пищи:              |              | 61,3             | 60,0    | 223,0                         | 1783,2      | 0,6    | 136,7 | 1,0                  | 13,0  | 316,2  | 195,0  | 647,1        | 14,0             |       |        |
| Всего за день:                    |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |              |                  |       |        |

5 день

5 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |            |                  |
|                                       |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                  | 300          | 7,4              | 9,6     | 39,7            | 274,8                         | 0,1      | 0,6   | 0     | 0,8   | 141,7                | 41,0   | 165,8 | 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    | Сб.р.      | Сб.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             |
| Итого за прием пищи:                  | 550          | 15,0             | 14,8    | 89,8            | 552,7                         | 0,2      | 1,1   | 0     | 0,8   | 262,7                | 75,0   | 293,9 | 2,3    |            |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 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             |
| КОТЛЕТКА МЯСНАЯ С соусом              | 100          | 10,0             | 9,5     | 15,4            | 225,0                         | 0        | 0,6   | 0     | 3,2   | 20,5                 | 13,1   | 54,3  | 1,2    | 268        | 2011             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ                          | 180          | 3,4              | 7,4     | 22,9            | 173,6                         | 0,1      | 17,7  | 0,4   | 3,3   | 48,5                 | 39,0   | 85,4  | 1,8    | 344        | 2011             |
| 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.            |
| КОМПОТ                                | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4            | 112,6                         | 0        | 0     | 0     | 0     | 14,7                 | 7,6    | 23,2  | 0,5    | 588        | 1994             |
| Итого за прием пищи:                  | 800          | 20,2             | 23,6    | 104,8           | 753,0                         | 0,3      | 27,9  | 0,6   | 8,9   | 133,7                | 113,8  | 317,4 | 6,9    |            |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                  | 300          | 11,4             | 13,1    | 53,7            | 378,4                         | 0,1      | 4,1   | 0     | 3,9   | 69,6                 | 21,2   | 113,4 | 3,4    |            |                  |
| Всего за день:                        |              | 46,6             | 51,5    | 248,3           | 1684,1                        | 0,6      | 33,1  | 0,6   | 13,6  | 466,0                | 210,0  | 724,7 | 12,6   |            |                  |

6 день

0 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг |              |                  |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |
| ""Гуляш из филе кури           | 100          | 14,0             | 12,5    | 4,9                           | 264,2           | 0,1    | 2,1   | 0     | 4,4                  | 11,6   | 5,1    | 15,6  | 0,4          | 1994             |
| ""Рис отварной                 | 200          | 4,9              | 7,9     | 51,3                          | 295,6           | 0,1    | 0     | 0,1   | 0,5                  | 12,7   | 32,5   | 99,1  | 0,7          | 2011             |
| ""Хлеб ржаной                  | 35           | 2,3              | 0,4     | 13,9                          | 69,3            | 0,1    | 0     | 0     | 0                    | 10,2   | 16,5   | 52,5  | 1,4          | 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          | 1994             |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 21,4             | 20,8    | 85,1                          | 689,6           | 0,3    | 2,1   | 0,1   | 4,9                  | 47,6   | 60,0   | 174,6 | 3,2          |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |
| ""Суп картофельный с яйцом     | 300          | 3,8              | 7,0     | 23,1                          | 171,3           | 0,2    | 11,5  | 0,2   | 2,8                  | 42,8   | 36,7   | 95,3  | 1,8          | 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          | 2006             |
| ""Тестели сочные               | 110          | 13,6             | 29,1    | 20,9                          | 419,5           | 0,2    | 2,6   | 0,2   | 3,7                  | 36,5   | 25,8   | 117,2 | 1,8          | 2002             |
| ""Хлеб ржаной                  | 30           | 2                | 0,4     | 11,9                          | 59,4            | 0,1    | 0     | 0     | 0                    | 8,7    | 14,1   | 45    | 1,2          | 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          | 1994             |
| Итого за прием пищи:           | 805          | 22,8             | 42,0    | 92,3                          | 858,4           | 0,7    | 24,4  | 0,4   | 6,7                  | 142,4  | 112,0  | 350,8 | 6,7          |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |              |                  |
| ""Сок в упаковке               | 200          | 1                | 0,2     | 20,2                          | 86              | 0      | 4     | 0     | 0                    | 14     | 8      | 14    | 2,8          | 2011             |
| Булочка                        | 100          | 12,4             | 26,5    | 77,3                          | 596,3           | 0,1    | 0,2   | 0     | 0,3                  | 196,6  | 29,8   | 194,5 | 0,9          | 2012             |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 13,4             | 26,7    | 97,5                          | 682,3           | 0,1    | 4,2   | 0     | 0,3                  | 210,6  | 37,8   | 208,5 | 3,7          |                  |
| Всего за день:                 |              | 57,6             | 89,5    | 274,9                         | 2230,3          | 1,1    | 30,7  | 0,5   | 11,9                 | 400,6  | 209,8  | 733,9 | 13,6         |                  |



2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.  
в столовых договорочных  
Возрастная категория 12-18 лет  
4 неделя

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

2024г.



1 день

| Прием пищи, наименование блюда |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |               |       |  | Сборник рецептов |
|--------------------------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|------|---------------|-------|--|------------------|
| Масса порции                   | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |      | № рецеп-туры  |       |  |                  |
|                                | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг | Fe, мг |      |               |       |  |                  |
| Завтрак                        |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |               |       |  |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ жидкая           | 300              | 7,6     | 9,2          | 46,0                          | 298,9    | 0,1   | 0,8   | 0     | 0,3    | 174,0                | 39,6  | 177,0  | 0,7  | 262           | 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. |  |                  |
| Итого за прием пищи:           | 565              | 11,6    | 10,7         | 86,7                          | 488,4    | 0,2   | 0,8   | 0     | 0,3    | 196,6                | 52,0  | 216,9  | 1,9  |               |       |  |                  |
| Обед                           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |               |       |  |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ  | 300              | 3,4     | 6,4          | 24,3                          | 167,8    | 0,1   | 7,9   | 0,2   | 3,0    | 40,4                 | 29,1  | 70,8   | 1,3  | 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        | 100              | 6,7     | 9,4          | 16,6                          | 195,9    | 0     | 0,6   | 0,1   | 3,0    | 24,4                 | 13,3  | 52,4   | 0,9  | 268           | 2011  |  |                  |
| 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  |  |                  |
| Итого за прием пищи:           | 815              | 21,2    | 22,5         | 110,0                         | 746,3    | 0,4   | 8,5   | 0,3   | 10,2   | 113,8                | 184,6 | 373,5  | 8,8  |               |       |  |                  |
| 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              | 7,4     | 6,5          | 62,7                          | 338,0    | 0,1   | 0,1   | 0     | 1,5    | 24,3                 | 12,4  | 73,7   | 1,4  | 685, 687, 735 | 1994  |  |                  |
| Итого за прием пищи:           | 300              | 8,4     | 6,7          | 82,9                          | 424,0    | 0,1   | 4,1   | 0     | 1,5    | 38,3                 | 20,4  | 87,7   | 4,2  |               |       |  |                  |
| Всего за день:                 |                  | 41,2    | 39,9         | 279,6                         | 1658,7   | 0,7   | 13,4  | 0,3   | 12,0   | 348,7                | 257,0 | 678,1  | 14,9 |               |       |  |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг |            |                  | Fe, мг |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 300          | 9,3              | 12,0    | 49,8                          | 0,2             | 0,8    | 0,1   | 1,1   | 177,1                | 51,3   | 207,2  | 1,2   | 149        | 1994             |        |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,8              | 3,7     | 24,4                          | 0               | 0,5    | 0     | 0     | 111,5                | 27,5   | 95,6   | 0,9   | 642        | 1994             |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,8              | 1,5     | 25,7                          | 0,1             | 0      | 0     | 0     | 9,5                  | 6,5    | 32,5   | 0,5   | С6.р.      | С6.р.            |        |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 16,9             | 17,2    | 99,9                          | 0,3             | 1,3    | 0,1   | 1,1   | 298,1                | 85,3   | 335,3  | 2,6   |            |                  |        |
| Обед                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 300          | 3,7              | 6,3     | 13,0                          | 0,1             | 10,3   | 0,2   | 2,8   | 45,4                 | 25,9   | 57,8   | 1,1   | 132        | 1994             |        |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ               | 110          | 16,8             | 18,4    | 20,9                          | 0               | 2,4    | 0,2   | 3,6   | 38,4                 | 30,0   | 161,6  | 2,7   | 847        | 2002             |        |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 150          | 3,6              | 5,9     | 38,5                          | 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.      | 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:           | 805          | 26,3             | 31,0    | 99,3                          | 0,2             | 12,7   | 0,4   | 6,7   | 116,2                | 100,3  | 346,1  | 6,2   |            |                  |        |
| Полдник                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| СОК в упаковке                 | 200          | 1                | 0,2     | 20,2                          | 0               | 4      | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14     | 2,8   | 389        | 2011             |        |
| Кондитерское изделие           | 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:                 |              | 52,1             | 65,6    | 269,9                         | 0,6             | 18,2   | 0,5   | 8,0   | 556,1                | 213,1  | 821,9  | 12,3  |            |                  |        |

3 день

| 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 | Mg, мг | P, мг  |              |                  | Fe, мг |      |
|                                   |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |        |      |
| Завтрак                           |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |        |      |
| БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ         | 100          | 14,0             | 11,9    | 3,4                           | 259,3        | 0,1    | 1,0   | 0     | 3,4                  | 17,6   | 3,0    | 11,8   | 0            | 245              | 2011   |      |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ         | 200          | 4,79             | 6,12    | 50,14                         | 273,98       | 0,04   | 0     | 0,04  | 0,4                  | 14,63  | 34,58  | 103,74 | 0,8          | 323              | 2008   |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 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.  | 1994 |
|                                   | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0                          | 60,5         | 0      | 0     | 0     | 0                    | 13,1   | 5,9    | 7,4    | 0,7          | 627              |        |      |
| Чай с сахаром                     | 550          | 21,29            | 18,42   | 82,44                         | 663,08       | 0,24   | 1,0   | 0,04  | 3,8                  | 55,53  | 59,98  | 175,44 | 2,9          |                  |        |      |
| Итого за прием пищи:              |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |        |      |
| Обед                              |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |        |      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300          | 3,7              | 6,3     | 10,5                          | 122,0        | 0      | 14,7  | 0,2   | 2,6                  | 58,0   | 25,5   | 51,4   | 1,2          | 120              | 1994   |      |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                    | 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 |
| 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                       | 50           | 3,3              | 0,6     | 19,8                          | 99           | 0,1    | 0     | 0     | 0                    | 14,5   | 23,5   | 75     | 2            | Сб.р.            | Сб.р.  | 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          | 773              |        |      |
| Итого за прием пищи:              | 800          | 24,4             | 21,1    | 95,5                          | 689,3        | 0,4    | 105,3 | 0,4   | 7,3                  | 161,8  | 113,4  | 390,7  | 6,2          |                  |        |      |
| Полдник                           |              |                  |         |                               |              |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |        |      |
| 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:                    |              | 52,79            | 49,12   | 231,84                        | 1682,78      | 0,74   | 117,5 | 0,44  | 13,7                 | 267,33 | 196,08 | 642,14 | 12,8         |                  |        |      |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|------------|------------------|------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |            |                  |      |
|                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
|                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 300          | 9,3              | 12,0    | 49,8            | 344,2                         | 0,2      | 0,8   | 0,1   | 1,1   | 177,1                | 51,3   | 207,2 | 1,2    | 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    | Сб.р.      | Сб.р.            | 1994 |
| 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:           | 565          | 13,1             | 13,5    | 90,1            | 533,3                         | 0,3      | 0,8   | 0,1   | 1,1   | 193,0                | 59,2   | 239,7 | 1,7    |            |                  |      |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 300          | 3,9              | 6,6     | 20,2            | 163,6                         | 0,1      | 8,1   | 0,2   | 2,7   | 38,6                 | 31,1   | 70,3  | 1,3    | 129        | 1994             |      |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 250          | 23,6             | 20,9    | 34,2            | 419,2                         | 0,3      | 17,7  | 0     | 4,9   | 45,9                 | 67,1   | 278,5 | 4,5    | 394        | 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.            | 2002 |
| 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:           | 800          | 30,9             | 28,2    | 99,8            | 786,0                         | 0,5      | 26,8  | 0,2   | 7,8   | 115,6                | 125,4  | 426,2 | 8,3    |            |                  |      |
| Полдник                        |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |      |
| 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             |      |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 8,4              | 21,7    | 77,7            | 537,9                         | 0        | 4,1   | 0,1   | 0,4   | 120,2                | 24,2   | 130,7 | 3,5    |            |                  |      |
| Всего за день:                 |              | 52,4             | 63,4    | 267,6           | 1857,2                        | 0,8      | 31,7  | 0,4   | 9,3   | 424,8                | 208,8  | 796,6 | 13,5   |            |                  |      |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг |            |                  | Fe, мг |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
|                                |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 200          | 4,92             | 8,38    | 43,82                         | 0,03            | 0      | 0,07  | 0,4   | 3,98                 | 25,27  | 81,13  | 0,8   | 325        | 2008             |        |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом        | 100          | 9,2              | 10,3    | 16,4                          | 0               | 1,0    | 0,1   | 3,2   | 27,5                 | 14,5   | 55,0   | 1,2   | 268        | 2011             |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,8              | 0,5     | 15,8                          | 0,1             | 0      | 0     | 0     | 11,8                 | 18,8   | 60     | 1,6   | 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:           | 555          | 16,92            | 19,18   | 90,82                         | 0,13            | 1,0    | 0,17  | 3,6   | 56,19                | 64,47  | 203,53 | 4,3   |            |                  |        |
| Обед                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ       | 300          | 3,8              | 7,0     | 23,1                          | 0,2             | 11,5   | 0,2   | 2,8   | 42,6                 | 36,7   | 95,3   | 1,8   | 60         | 1994             |        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          | 5,5              | 4,9     | 35,2                          | 0,1             | 0      | 0     | 1,2   | 14,3                 | 7,7    | 42,1   | 0,9   | 469        | 1994             |        |
| ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 110          | 32,7             | 26,2    | 7,9                           | 0,6             | 18,7   | 14,1  | 6,3   | 47,1                 | 11,3   | 43,4   | 1,5   | 748/1044   | 2002             |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,8              | 0,5     | 15,8                          | 0,1             | 0      | 0     | 0     | 11,8                 | 18,8   | 60     | 1,6   | 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:           | 815          | 44,8             | 38,6    | 97,0                          | 1,0             | 30,2   | 14,3  | 10,3  | 128,7                | 80,4   | 248,2  | 6,5   |            |                  |        |
| Полдник                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| 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    | 58,0  | 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:                 |              | 65,92            | 69,28   | 243,42                        | 1,13            | 35,2   | 14,57 | 14,8  | 243,29               | 160,17 | 523,73 | 14,1  |            |                  |        |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |            |                  |
|                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 300          | 13,8             | 19,8    | 68,8            | 502,1                         | 0,3      | 1     | 0,2   | 2,2   | 224,4                | 78,3   | 295,8 | 2,3    | стр.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    | 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:           | 565          | 17,6             | 21,3    | 107,5           | 693,6                         | 0,4      | 1     | 0,2   | 2,2   | 247,0                | 90,7   | 335,7 | 3,5    |            |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 300          | 10,2             | 6,9     | 27,6            | 222,6                         | 0,3      | 6,8   | 0,2   | 5,4   | 58,1                 | 47,5   | 114,6 | 2,9    | 138        | 1994             |
| ПЛОД С ФИЛЕ КУРЫ               | 250          | 16,5             | 12,8    | 51,2            | 452,8                         | 0,2      | 2,3   | 0,3   | 4,9   | 24,4                 | 39,8   | 109,1 | 1,0    | 422        | 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.            |
| 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:           | 800          | 30,5             | 20,4    | 127,3           | 892,5                         | 0,6      | 9,1   | 0,5   | 10,3  | 112,4                | 118,7  | 323,1 | 6,4    |            |                  |
| 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:                 |              | 56,4             | 50,1    | 290,7           | 1917,6                        | 1,1      | 18,5  | 0,9   | 14,3  | 426,0                | 232,4  | 747,1 | 13,9   |            |                  |