

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

" 25 " марта 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



" 25 " марта 2024г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6.р.	С6.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12,9</b>	<b>9,8</b>	<b>83,6</b>	<b>475,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>170,9</b>	<b>53,5</b>	<b>244,2</b>	<b>3,3</b>			
<b>Обед</b>																
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 МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	С6.р.	С6.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,3</b>	<b>21,3</b>	<b>98,6</b>	<b>664,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,0</b>	<b>90,2</b>	<b>175,6</b>	<b>356,4</b>	<b>7,9</b>			
<b>Полдник</b>																
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>5,6</b>	<b>40,4</b>	<b>230,1</b>	<b>0</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>34,9</b>	<b>16,8</b>	<b>51,1</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36,8</b>	<b>36,7</b>	<b>222,6</b>	<b>1369,5</b>	<b>0,6</b>	<b>18,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>296,0</b>	<b>245,9</b>	<b>651,7</b>	<b>14,5</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,6	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>11,2</b>	<b>10,2</b>	<b>79,5</b>	<b>455,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>166,9</b>	<b>54,0</b>	<b>208,9</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>19,7</b>	<b>25,5</b>	<b>93,5</b>	<b>684,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7,3</b>	<b>91,3</b>	<b>74,1</b>	<b>184,5</b>	<b>3,4</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,3	6,5	62,5	337,0	0,1	0,1	0	1,4	24,0	12,3	73,2	1,3	685, 687, 735.	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>6,7</b>	<b>82,7</b>	<b>423,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>38,0</b>	<b>20,3</b>	<b>87,2</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,2</b>	<b>42,4</b>	<b>255,7</b>	<b>1563,2</b>	<b>0,5</b>	<b>20,3</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>296,2</b>	<b>148,4</b>	<b>480,6</b>	<b>9,6</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША 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
""ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994
""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.
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,0</b>	<b>27,7</b>	<b>84,6</b>	<b>690,0</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>60,0</b>	<b>145,1</b>	<b>260,8</b>	<b>6,8</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	7,0	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 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	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>25,3</b>	<b>20,3</b>	<b>80,3</b>	<b>603,5</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>128,0</b>	<b>107,0</b>	<b>369,3</b>	<b>5,6</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,5</b>	<b>19,3</b>	<b>84,2</b>	<b>533,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>41,7</b>	<b>27,4</b>	<b>76,6</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>67,3</b>	<b>249,1</b>	<b>1826,7</b>	<b>1,1</b>	<b>25,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,0</b>	<b>229,7</b>	<b>279,5</b>	<b>706,7</b>	<b>16,4</b>		



## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994	
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,0</b>	<b>11,5</b>	<b>94,7</b>	<b>530,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>171,9</b>	<b>56,8</b>	<b>228,4</b>	<b>1,9</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,6	16,8	127,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. и морк	180	2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	1,4	394	1994	
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	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>8,1</b>	<b>13,0</b>	<b>68,0</b>	<b>422,7</b>	<b>0,3</b>	<b>17,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>84,7</b>	<b>82,3</b>	<b>202,6</b>	<b>5,0</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,8</b>	<b>9,0</b>	<b>58,4</b>	<b>348,6</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>55,0</b>	<b>24,7</b>	<b>95,3</b>	<b>4,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>28,9</b>	<b>33,5</b>	<b>221,1</b>	<b>1301,6</b>	<b>0,7</b>	<b>31,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,9</b>	<b>311,6</b>	<b>163,8</b>	<b>526,3</b>	<b>11,0</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	4,0	7,0	10,2	121,6	0	0,3	0,1	1,9	16,1	8,4	32,4	0,6	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,7</b>	<b>12,4</b>	<b>78,2</b>	<b>478,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>56,6</b>	<b>43,2</b>	<b>149,4</b>	<b>4,0</b>			
<b>Обед</b>																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	1994	
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>15,8</b>	<b>16,6</b>	<b>84,0</b>	<b>551,6</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>95,7</b>	<b>80,4</b>	<b>246,6</b>	<b>4,6</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>6,1</b>	<b>15,4</b>	<b>60,4</b>	<b>402,7</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>87,9</b>	<b>19,2</b>	<b>95,4</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,6</b>	<b>44,4</b>	<b>222,6</b>	<b>1432,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>240,2</b>	<b>142,8</b>	<b>491,4</b>	<b>11,9</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	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	76,6	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	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>28,9</b>	<b>18,9</b>	<b>84,3</b>	<b>629,5</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>277,3</b>	<b>76,4</b>	<b>341,7</b>	<b>1,8</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994	
***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	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>20,2</b>	<b>19,0</b>	<b>71,0</b>	<b>537,7</b>	<b>0,3</b>	<b>19,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	<b>111,5</b>	<b>85,7</b>	<b>269,4</b>	<b>5,2</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>5,3</b>	<b>68,7</b>	<b>350,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>33,8</b>	<b>19,1</b>	<b>69,1</b>	<b>4,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,9</b>	<b>43,2</b>	<b>224,0</b>	<b>1518,0</b>	<b>0,4</b>	<b>28,9</b>	<b>0,4</b>	<b>5,6</b>	<b>422,6</b>	<b>181,2</b>	<b>680,2</b>	<b>11,3</b>			





## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	1,5	26,9	137	0,1	0	0	0	9,9	6,8	34	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>13,3</b>	<b>10,8</b>	<b>86,6</b>	<b>497,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>169,9</b>	<b>64,8</b>	<b>238,8</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23,2</b>	<b>22,3</b>	<b>71,1</b>	<b>578,5</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>90,9</b>	<b>99,6</b>	<b>333,7</b>	<b>6,7</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>13,2</b>	<b>54,6</b>	<b>357,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>77,7</b>	<b>17,6</b>	<b>83,8</b>	<b>3,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,0</b>	<b>46,3</b>	<b>212,3</b>	<b>1433,1</b>	<b>0,9</b>	<b>25,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>338,5</b>	<b>182,0</b>	<b>656,3</b>	<b>12,6</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,8	8,4	12,3	147,6	0	0,1	0	2,4	14,3	12,7	45,0	0,9	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р	Сб.р.	
""КОМПОТ	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>15,2</b>	<b>95,1</b>	<b>588,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>65,6</b>	<b>156,9</b>	<b>312,3</b>	<b>7,3</b>			
<b>Обед</b>																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>28,4</b>	<b>25,8</b>	<b>85,7</b>	<b>696,8</b>	<b>0,5</b>	<b>23,4</b>	<b>7,9</b>	<b>7,0</b>	<b>109,6</b>	<b>52,9</b>	<b>156,3</b>	<b>4,5</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,2</b>	<b>10,1</b>	<b>56,1</b>	<b>384,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>36,0</b>	<b>25,3</b>	<b>189,6</b>	<b>6,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>51,1</b>	<b>236,9</b>	<b>1669,3</b>	<b>1,0</b>	<b>32,9</b>	<b>10,3</b>	<b>15,4</b>	<b>211,2</b>	<b>235,1</b>	<b>658,2</b>	<b>17,9</b>			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>11,7</b>	<b>11,6</b>	<b>94,4</b>	<b>528,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>170,4</b>	<b>53,6</b>	<b>209,2</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,7	23,0	185,0	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847,	2002
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>23,3</b>	<b>21,7</b>	<b>98,9</b>	<b>683,6</b>	<b>0,43</b>	<b>6,9</b>	<b>0,33</b>	<b>6,9</b>	<b>102,8</b>	<b>101,7</b>	<b>314,2</b>	<b>6,3</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>49,4</b>	<b>259,9</b>	<b>1656,3</b>	<b>0,83</b>	<b>13,4</b>	<b>0,33</b>	<b>8,2</b>	<b>405,3</b>	<b>181,2</b>	<b>654,2</b>	<b>12,0</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>18,1</b>	<b>61,6</b>	<b>474,9</b>	<b>0,2</b>	<b>32,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>128,0</b>	<b>67,7</b>	<b>181,1</b>	<b>5,3</b>		
<b>Обед</b>															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	21,0	4,1	268,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	0	245	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,4</b>	<b>32,6</b>	<b>92,7</b>	<b>784,1</b>	<b>0,3</b>	<b>89,1</b>	<b>0,4</b>	<b>7,7</b>	<b>112,5</b>	<b>54,5</b>	<b>151,0</b>	<b>3,9</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	15,6	10,0	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	196,8	3,7	1091	1983
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16,6</b>	<b>10,2</b>	<b>56,7</b>	<b>397,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>2,7</b>	<b>1,2</b>	<b>36,9</b>	<b>25,3</b>	<b>210,8</b>	<b>6,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,6</b>	<b>60,9</b>	<b>211,0</b>	<b>1656,7</b>	<b>0,7</b>	<b>133,0</b>	<b>3,2</b>	<b>14,1</b>	<b>277,4</b>	<b>147,5</b>	<b>542,9</b>	<b>15,7</b>		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,0	8,7	13,4	179,8	0,1	0,4	0	3,5	33,7	40,5	173,9	1,4	324 ТТК	2006
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>19,4</b>	<b>15,5</b>	<b>76,1</b>	<b>521,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,2</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>104,7</b>	<b>86,6</b>	<b>306,9</b>	<b>4,0</b>		
<b>Обед</b>															
***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
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	180	10,6	13,6	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	18,2	30,0	82,0	0,9	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17,4</b>	<b>20,3</b>	<b>94,7</b>	<b>631,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,0</b>	<b>82,8</b>	<b>92,4</b>	<b>251,4</b>	<b>5,1</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>13,2</b>	<b>54,6</b>	<b>357,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>77,7</b>	<b>17,6</b>	<b>83,8</b>	<b>3,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,3</b>	<b>49,0</b>	<b>225,4</b>	<b>1510,4</b>	<b>0,6</b>	<b>27,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>265,2</b>	<b>196,6</b>	<b>642,1</b>	<b>12,3</b>		

СОГЛАСОВАНО  
Директор

" 25 " мая 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



мая 2024г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12,9</b>	<b>9,8</b>	<b>83,6</b>	<b>475,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>170,9</b>	<b>53,5</b>	<b>244,2</b>	<b>3,3</b>			
<b>Обед</b>																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
ПЛОВ	180	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	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	210/15	0,2	0	15,8	63,7	0	0	0	0	13,9	6,2	8,2	0,8	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,2</b>	<b>19,1</b>	<b>87,0</b>	<b>596,5</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>80,1</b>	<b>90,4</b>	<b>284,6</b>	<b>5,6</b>			
<b>Полдник</b>																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	10,6	13,0	36,0	303,1	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	685,687	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,6</b>	<b>13,2</b>	<b>56,2</b>	<b>389,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>49,2</b>	<b>20,9</b>	<b>134,8</b>	<b>4,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,7</b>	<b>42,1</b>	<b>226,8</b>	<b>1460,6</b>	<b>0,5</b>	<b>12,6</b>	<b>0,5</b>	<b>8,7</b>	<b>300,2</b>	<b>164,8</b>	<b>663,6</b>	<b>13,1</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,3	11,4	43,5	322,8	0,1	0	0,1	1,5	179,5	16,6	133,6	1,5	442	1983	
***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.	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>20,3</b>	<b>17,5</b>	<b>74,7</b>	<b>538,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>229,0</b>	<b>46,7</b>	<b>287,4</b>	<b>5,0</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250/5	4,0	6,3	20,2	153,3	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	11,4	20,1	229,8	0,1	10,1	0,2	2,9	27,0	38,3	147,6	2,5	394	1994	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	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	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,6</b>	<b>18,3</b>	<b>82,1</b>	<b>569,8</b>	<b>0,3</b>	<b>19,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,6</b>	<b>90,8</b>	<b>88,7</b>	<b>275,0</b>	<b>6,0</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,0</b>	<b>14,5</b>	<b>68,4</b>	<b>421,4</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,5</b>	<b>22,6</b>	<b>60,8</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,9</b>	<b>50,3</b>	<b>225,2</b>	<b>1529,8</b>	<b>0,5</b>	<b>24,9</b>	<b>0,7</b>	<b>8,1</b>	<b>354,3</b>	<b>158,0</b>	<b>623,2</b>	<b>14,7</b>			



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,1	7,7	43,3	279,7	0,2	0,6	0	0,1	154,6	41,8	208,7	2,1	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	6,5	6,5	32,5	0,5	С6.р.	С6.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,0</b>	<b>9,3</b>	<b>94,6</b>	<b>514,9</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>176,7</b>	<b>52,0</b>	<b>243,6</b>	<b>3,1</b>			
<b>Обед</b>																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	3,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>17,0</b>	<b>20,1</b>	<b>91,3</b>	<b>614,7</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>102,2</b>	<b>66,3</b>	<b>197,8</b>	<b>5,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>8,4</b>	<b>55,8</b>	<b>330,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>66,8</b>	<b>23,0</b>	<b>88,3</b>	<b>4,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>37,8</b>	<b>241,7</b>	<b>1459,9</b>	<b>0,6</b>	<b>18,2</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>345,7</b>	<b>141,3</b>	<b>529,7</b>	<b>12,4</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>20,0</b>	<b>20,7</b>	<b>86,0</b>	<b>612,1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>52,0</b>	<b>69,2</b>	<b>191,5</b>	<b>3,7</b>			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994	
***КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>27,7</b>	<b>27,9</b>	<b>64,7</b>	<b>635,1</b>	<b>0,3</b>	<b>124,9</b>	<b>0,6</b>	<b>5,6</b>	<b>178,3</b>	<b>87,0</b>	<b>297,4</b>	<b>5,7</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,2</b>	<b>11,5</b>	<b>55,6</b>	<b>342,5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>58,4</b>	<b>15,3</b>	<b>72,0</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,9</b>	<b>60,1</b>	<b>206,3</b>	<b>1589,7</b>	<b>0,6</b>	<b>131,2</b>	<b>1,0</b>	<b>11,4</b>	<b>288,7</b>	<b>171,5</b>	<b>560,9</b>	<b>12,7</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
***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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,8</b>	<b>13,1</b>	<b>83,3</b>	<b>506,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>239,0</b>	<b>68,0</b>	<b>266,1</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
***РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>17,1</b>	<b>25,0</b>	<b>91,6</b>	<b>662,0</b>	<b>0,3</b>	<b>25,0</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>118,0</b>	<b>96,7</b>	<b>267,6</b>	<b>5,7</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	10,4	12,9	33,5	292,4	0,1	0,1	0	3,9	55,6	13,2	99,4	0,6	1092	1983
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>13,1</b>	<b>53,7</b>	<b>378,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>69,6</b>	<b>21,2</b>	<b>113,4</b>	<b>3,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,3</b>	<b>51,2</b>	<b>228,6</b>	<b>1547,1</b>	<b>0,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0,5</b>	<b>12,6</b>	<b>426,6</b>	<b>185,9</b>	<b>647,1</b>	<b>11,3</b>		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	21,0	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	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.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,1</b>	<b>27,3</b>	<b>72,3</b>	<b>615,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>4,7</b>	<b>44,5</b>	<b>51,8</b>	<b>149,7</b>	<b>3,0</b>		
<b>Обед</b>															
***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
***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
***ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	110	13,6	31,2	20,9	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	847	2002
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>22,0</b>	<b>43,1</b>	<b>88,5</b>	<b>829,9</b>	<b>0,6</b>	<b>22,5</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>135,3</b>	<b>105,9</b>	<b>335,0</b>	<b>6,3</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
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	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>26,7</b>	<b>97,5</b>	<b>682,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>210,6</b>	<b>37,8</b>	<b>208,5</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>97,1</b>	<b>258,3</b>	<b>2127,9</b>	<b>0,9</b>	<b>28,8</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>390,4</b>	<b>195,5</b>	<b>693,2</b>	<b>13,0</b>		

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



2024г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>13,2</b>	<b>10,8</b>	<b>85,4</b>	<b>491,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>171,7</b>	<b>65,0</b>	<b>237,3</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>18,3</b>	<b>20,5</b>	<b>94,0</b>	<b>634,3</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>90,8</b>	<b>166,8</b>	<b>320,8</b>	<b>7,8</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	338,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 735	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>82,9</b>	<b>424,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>38,3</b>	<b>20,4</b>	<b>87,7</b>	<b>4,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,9</b>	<b>38,0</b>	<b>262,3</b>	<b>1549,7</b>	<b>0,9</b>	<b>11,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,0</b>	<b>300,8</b>	<b>252,2</b>	<b>645,8</b>	<b>14,7</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994	
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,9</b>	<b>14,9</b>	<b>89,1</b>	<b>551,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>267,8</b>	<b>76,1</b>	<b>297,6</b>	<b>2,3</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994	
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002	
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,6</b>	<b>30,8</b>	<b>97,2</b>	<b>769,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>108,7</b>	<b>96,1</b>	<b>336,5</b>	<b>6,2</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	65	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>8,9</b>	<b>17,4</b>	<b>70,7</b>	<b>473,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>141,8</b>	<b>27,5</b>	<b>140,5</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>63,1</b>	<b>257,0</b>	<b>1794,3</b>	<b>0,5</b>	<b>16,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,3</b>	<b>518,3</b>	<b>199,7</b>	<b>774,6</b>	<b>12,0</b>			



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,0	20,4	3,4	259,3	0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,1</b>	<b>25,4</b>	<b>70,0</b>	<b>595,1</b>	<b>0,23</b>	<b>1,0</b>	<b>0,03</b>	<b>3,7</b>	<b>51,9</b>	<b>51,4</b>	<b>149,7</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***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	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>21,6</b>	<b>20,0</b>	<b>88,2</b>	<b>630,5</b>	<b>0,4</b>	<b>102,7</b>	<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>146,6</b>	<b>101,5</b>	<b>349,8</b>	<b>5,6</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>9,6</b>	<b>53,9</b>	<b>330,4</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>50,0</b>	<b>22,7</b>	<b>76,0</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,8</b>	<b>55,0</b>	<b>212,1</b>	<b>1556,0</b>	<b>0,73</b>	<b>114,9</b>	<b>0,43</b>	<b>12,8</b>	<b>248,5</b>	<b>175,6</b>	<b>575,5</b>	<b>12,0</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>10,7</b>	<b>11,1</b>	<b>76,8</b>	<b>449,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>161,7</b>	<b>49,3</b>	<b>198,7</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>23,6</b>	<b>23,2</b>	<b>77,7</b>	<b>615,7</b>	<b>0,4</b>	<b>21,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>87,5</b>	<b>92,7</b>	<b>313,7</b>	<b>6,1</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	7,4	21,5	57,5	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>21,7</b>	<b>77,7</b>	<b>537,9</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>120,2</b>	<b>24,2</b>	<b>130,7</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,7</b>	<b>56,0</b>	<b>232,2</b>	<b>1603,2</b>	<b>0,6</b>	<b>26,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>369,4</b>	<b>166,2</b>	<b>643,1</b>	<b>10,9</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>16,1</b>	<b>19,3</b>	<b>81,4</b>	<b>564,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>3,2</b>	<b>49,0</b>	<b>60,3</b>	<b>192,3</b>	<b>4,4</b>		
<b>Обед</b>															
""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	79,4	1,4	60	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
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	32,7	26,2	7,9	411,7	0,6	18,7	14,1	6,3	47,1	11,3	43,4	1,5	748/1044	2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>43,4</b>	<b>37,5</b>	<b>89,3</b>	<b>881,4</b>	<b>0,9</b>	<b>28,3</b>	<b>14,3</b>	<b>9,9</b>	<b>118,7</b>	<b>69,6</b>	<b>217,3</b>	<b>5,7</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,2</b>	<b>11,5</b>	<b>55,6</b>	<b>342,5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>58,4</b>	<b>15,3</b>	<b>72,0</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,7</b>	<b>68,3</b>	<b>226,3</b>	<b>1788,8</b>	<b>1,02</b>	<b>32,9</b>	<b>14,45</b>	<b>14,0</b>	<b>226,1</b>	<b>145,2</b>	<b>481,6</b>	<b>13,4</b>		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	11,5	16,5	55,7	418,3	0,3	0,8	0,1	1,9	186,9	65,3	246,4	1,9	стр.149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>14,7</b>	<b>17,7</b>	<b>91,3</b>	<b>583,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>207,6</b>	<b>76,4</b>	<b>279,8</b>	<b>3,0</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,8	23,0	185,7	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	200/50	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***КОМПОТ	200	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>27,4</b>	<b>27,4</b>	<b>114,8</b>	<b>816,0</b>	<b>0,6</b>	<b>7,9</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>97,1</b>	<b>101,4</b>	<b>274,1</b>	<b>5,1</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>8,4</b>	<b>55,9</b>	<b>331,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>66,6</b>	<b>23,0</b>	<b>88,3</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>53,5</b>	<b>262,0</b>	<b>1731,1</b>	<b>1,0</b>	<b>17,1</b>	<b>0,8</b>	<b>13,2</b>	<b>371,3</b>	<b>200,8</b>	<b>642,2</b>	<b>12,1</b>		