

2024г.

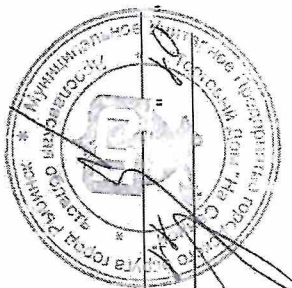
УТВЕРЖДАЮ:
Директор

2024г.

Примерное Циклическое Меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых ДОГотовочных
Возрастная категория 12-18 лет
1 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 Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																					
***КАША МОЛОЧНАЯ	300	13,1	11,6	53,6	371,2	0,3	0,7	0	5,1	164,1	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	С6.р.	С6.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 ЯИЦОМ	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	6,7	14,1	4,5	1,2	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	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	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																			
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	280	8,7	10,0	46,2	310,2	0,2	0,8	0	0,9	185,5	47,7	193,1	1,0	282	1994				
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994				
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.				
Итого за прием пищи:	555	13,4	11,7	92,0	527,9	0,3	0,8	0	0,9	187,8	60,9	239,5	2,3						
Обед																			
***ЦИ ИЛИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	10,5	106,0	0	14,6	0,2	2,6	58,0	26,5	51,4	1,2	120	1994				
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	260	16,5	12,8	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	7,5	2	С6.р.	С6.р.				
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002				
Итого за прием пищи:	800	22,2	19,5	107,1	761,8	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	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				
Итого за прием пищи:	300	8,3	6,7	82,7	423,0	0,1	4,1	0	1,4	38,0	20,3	87,2	4,1						
Всего за день:		43,9	37,9	284,8	1712,7	0,7	22,8	0,5	10,0	335,3	173,7	564,6	11,1						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
***КАША ГРЕНЧЕВАЯ 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				
***УЛИЦИ на 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	7,5	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	500	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	96,6	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	6,0	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				
***ЧАЙ С САХАРОМ	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	1,2	389	2011				
***КОФЕ	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2						
***КОФЕ	280	6,5	19,3	84,2	533,2	0,1	6,6	0	0,1	41,7	27,4	76,6	4,0						
Итого за прием пищи:		61,6	61,9	275,8	1990,0	1,3	29,4	0,4	18,7	256,5	336,5	821,3	19,0						
Всего за день:																			

4 День

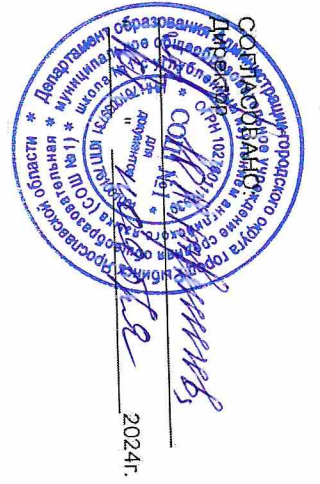
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na	К			
Завтрак																		
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	С6.р.	С6.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																		
***РАССОЛЫНИК 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 морк	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	С6.р.	С6.р.			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994			
Итого за прием пищи:	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 МЯДЛИЕ	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	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
¹⁰⁰ 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		
¹¹⁰ КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	110	5,2	6,4	11,7	139,5	0	0,1	0	2,2	12,4	8,8	36,2	0,7	268	2011		
⁴⁵ 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.		
^{200/15} 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:	550	15,0	12,7	86,9	537,4	0,2	0,1	0	3,6	55,7	45,2	163,8	4,4				
Обед																	
²⁵⁰ 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		
¹¹⁰ 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		
²⁰⁰ 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		
³⁰ 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.		
^{200/15} 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	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																	
²⁰⁰ СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
¹⁰⁰ Булочка	100	8,6	24,9	66,9	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				

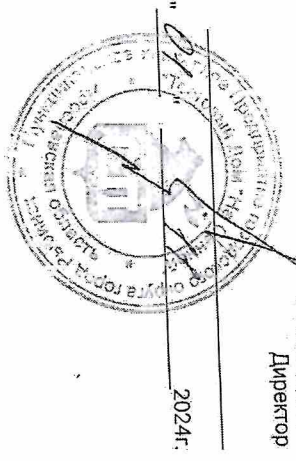
6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,2	17,5	36,0	409,0	0	0,3	0,1	0,5	259,7	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	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		
***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		
***ПРОЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	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	С6.р.	С6.р.		
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	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	6,8	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				



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

1 День



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,1	48,4	245,1	2,4	548	2002				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	66,р.	66,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 КРУПОЙ	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				
УЛЫШ из филе курицы	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 РЖАНОМ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	66,р.	66,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	25,9	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																			
***КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	280/5	10,2	10,4	50,0	335,7	0,3	0,7	0	1,6	167,0	58,8	221,2	1,6	0,7	627	1994			
****ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0	0,5	627	1994			
****ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	1,5	26,9	137	0,1	0	0	0	9,9	6,9	34	0,5	0,5	627	1994			
Итого за прием пищи:	550	14,3	11,9	91,9	533,2	0,4	0,7	0	1,6	187,8	71,0	262,6	2,8	0,5	627	1994			
Обед																			
****РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,5	6,3	20,2	147,6	0,1	8,0	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	1,3	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	3,6	394	1994			
****ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	1,6	627	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	0,7	627	1994			
Итого за прием пищи:	805	24,1	23,4	78,4	622,6	0,5	22,1	0,2	6,6	100,0	109,4	360,4	7,2	7,2	627	1994			
Полдник																			
****СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	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	0,4	67	2012			
Итого за прием пищи:	300	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2	3,2	67	2012			
Итого за день:		43,9	48,5	224,9	1513,0	0,9	26,8	0,2	8,4	365,5	198,0	706,8	13,2	13,2					

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, 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	С6.Р.	С6.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:	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						
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	25,9	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	С6.Р.	С6.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:	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						
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	288,5	0,2	5,4	2,4	1,8	22,0	17,3	175,6	3,3	1091	1983				
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,1	56,1	384,5	0,2	9,4	2,4	1,8	36,0	25,3	189,6	6,1						
Всего за день:		65,3	53,0	251,3	1791,3	1,1	35,5	10,4	17,9	230,3	279,5	731,6	19,6						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
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	585	1994				
КОМПОТ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8						
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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	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	56.р.	56.р.				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	6,9	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						
Голдник																			
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24					
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	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	1730,6	0,83	14,7	0,43	9,3	444,2	197,7	707,7	12,8						

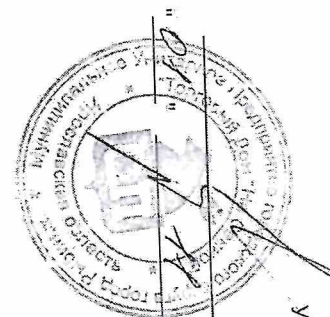
5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг		
Завтрак																		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,7	7,0	19,8	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	1,6	С6.Р.	С6.Р.			
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994			
Итого за прием пищи:	560	17,9	17,0	68,0	538,3	0,2	43,2	0,1	6,2	158,0	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	28,1	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	11,6	16,8	60	1,6	С6.Р.	С6.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	858,5	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	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	196,8	3,7	1091	1983			
Итого за прием пищи:	300	16,6	10,2	56,7	397,7	0,2	11,5	2,7	1,2	36,9	25,3	210,8	6,5					
Итого 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					

СОГЛАСОВАНО:
Директор

С.В. М. М. М. М. М.
" 01 " ноября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



2024г.

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

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 Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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	С6.р.	С6.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		
ПЛОД	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	11,6	18,8	6,0	1,8	С6.р.	С6.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	685,687	1994		
Итого за прием пищи:	300	11,6	13,2	56,2	389,1	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2				
Всего за день:		51,0	50,2	255,5	1685,5	0,8	14,7	0,7	10,6	373,6	191,3	841,8	13,0				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	С6.р.	С6.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 СОЛЕНЫЙ	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	80	1,6	С6.р.	С6.р.		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002		
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	46,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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	С6,р.	С6,р.		
НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002		
Итого за прием пищи:	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	188,4	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	С6,р.	С6,р.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	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

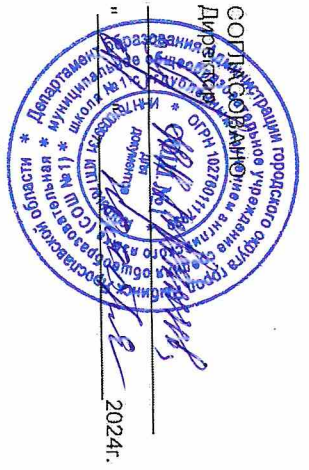
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na			
Завтрак																	
Плов с филе кури	300	19,8	15,3	61,6	543,4	0,2	2,8	0,3	5,8	29,3	47,7	130,9	1,3	422	1994		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	627	1894		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7				
Итого за прием пищи:	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				
Обед																	
Пицца 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		
Пюре из картофеля	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		
Курица тушеная	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	1894		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	65,0	1894		
Хлеб ржаной	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773			
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				
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		
Итого за прием пищи:	280	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:		61,3	60,0	223,0	1789,2	0,6	136,7	1,0	13,0	316,2	195,0	647,1	14,0				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода E ₁ , г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, 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.	1994				
Хлеб с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,8	0,9	642	1994				
Какао с молоком	50	15,0	14,8	89,8	552,7	0,2	1,1	0	0,8	262,7	75,0	293,9	2,3	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				
Суп картофельный с рыбными консервами	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				
Котлета мясная с соусом	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				
Рагу овощное	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	Сб.р.	Сб.р.				
Хлеб ржаной	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994				
Компот	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	6,9					
Полдник																			
Сок в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	14	2,8	399	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	1993				
Булочка	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4						
Итого за прием пищи:		46,6	51,5	249,3	1684,1	0,6	33,1	0,6	13,6	466,0	210,0	724,7	12,6						
Всего за день:																			

6 День

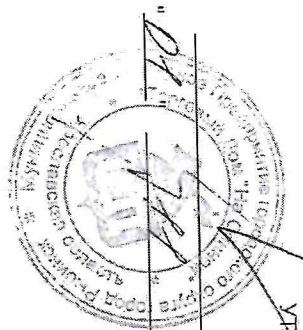
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг		
Завтрак																			
***УПАШ из филе кури	100	14,0	12,5	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	16,6	0,4	401	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	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				
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	42,6	36,7	95,3	1,8	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	29,1	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	4,5	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	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	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				
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						
Итого 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 циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых дошкольных
образовательных учреждений
возрастной категории 12-18 лет
4 недели

1 ДЕНЬ



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ жидкая	300	7,6	9,2	46,0	295,9	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	С6.р.	С6.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 РУЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	С6.р.	С6.р.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	815	21,2	22,5	110,0	745,3	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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
¹⁰⁰ 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		
¹⁰⁰ 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		
¹⁰⁰ 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.		
¹⁰⁰ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	550	16,9	17,2	99,9	622,1	0,3	1,3	0,1	1,1	298,1	85,3	335,3	2,6				
Обед																	
¹⁰⁰ СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	6,3	13,0	132,2	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994		
¹⁰⁰ 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		
¹⁰⁰ 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		
¹⁰⁰ ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	58,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.		
¹⁰⁰ 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		
¹⁰⁰ ЧАЙ С САХАРОМ	805	26,3	31,0	99,3	791,0	0,2	12,7	0,4	6,7	116,2	100,3	346,1	6,2				
Полдник																	
¹⁰⁰ СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Кондитерское изделие	65	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012		
Итого за прием пищи:	265	8,9	17,4	70,7	473,8	0,1	4,2	0	0,2	141,8	27,5	140,5	3,5				
Всего за день:		52,1	65,6	269,9	1886,9	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Мг, мг		
Завтрак																			
БЕЗМОРОЖЕНАЯ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	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	66,9	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:	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						
Обед																			
ПИЦЦА 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	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	7,5	2	66,9	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	669,3	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						
Итого 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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, 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	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:	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	5,6	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	7,5	2	С6.р.	С6.р.			
Хлеб из свежих яиц	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	111,6	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					
Итого 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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,92	8,38	43,62	269,99	0,03	0	0,07	0,4	3,99	25,27	81,13	0,8	325	2008				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	100	9,2	10,3	16,4	229,9	0	1,0	0,1	3,2	27,5	14,5	55,0	1,2	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
Итого за прием пищи:	555	16,92	19,18	90,82	639,59	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	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,8	36,7	95,3	1,8	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	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
Итого за прием пищи:	815	44,8	38,6	97,0	929,7	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	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	1911,79	1,13	35,2	14,57	44,8	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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	13,6	19,8	66,8	502,1	0,3	1	0,2	2,2	224,4	78,3	296,8	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	С6.р.	С6.р.			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994			
Итого за прием пищи:	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			
ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	12,8	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	38,8	109,1	1,0	422	1994			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	18,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	С6.р.	С6.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					