

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024 г.  
в столовых дотоготовочных  
Возрастная категория 12-18  
1 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	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	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,1</b>	<b>13,1</b>	<b>94,3</b>	<b>562,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>186,7</b>	<b>164,0</b>	<b>342,4</b>	<b>6,1</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 С СОУСОМ	120	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>20,8</b>	<b>23,3</b>	<b>104,3</b>	<b>709,2</b>	<b>0,5</b>	<b>9,7</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>92,9</b>	<b>206,2</b>	<b>389,9</b>	<b>8,7</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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>9,0</b>	<b>53,9</b>	<b>326,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>48,5</b>	<b>22,6</b>	<b>76,1</b>	<b>3,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,0</b>	<b>45,4</b>	<b>252,5</b>	<b>1598,5</b>	<b>1,0</b>	<b>21,6</b>	<b>0,3</b>	<b>17,9</b>	<b>328,1</b>	<b>392,8</b>	<b>808,4</b>	<b>18,6</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	280	8,7	10,0	46,2	310,2	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	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	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,4</b>	<b>11,7</b>	<b>92,0</b>	<b>527,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>187,8</b>	<b>60,9</b>	<b>239,5</b>	<b>2,3</b>			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	10,5	106,0	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	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	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	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>800</b>	<b>22,2</b>	<b>26,8</b>	<b>107,1</b>	<b>761,8</b>	<b>0,3</b>	<b>17,9</b>	<b>0,5</b>	<b>7,7</b>	<b>109,5</b>	<b>92,5</b>	<b>237,9</b>	<b>4,7</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	
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>43,9</b>	<b>45,2</b>	<b>281,8</b>	<b>1712,7</b>	<b>0,7</b>	<b>22,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,0</b>	<b>335,3</b>	<b>173,7</b>	<b>564,6</b>	<b>11,1</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	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994
""ГУЛЯШ из филе кури	100	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	14,5	23,5	75	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>550</b>	<b>27,5</b>	<b>29,8</b>	<b>96,2</b>	<b>764,5</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>67,1</b>	<b>182,8</b>	<b>316,8</b>	<b>8,2</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	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	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>805</b>	<b>27,6</b>	<b>22,4</b>	<b>95,4</b>	<b>692,3</b>	<b>0,7</b>	<b>19,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>147,7</b>	<b>126,3</b>	<b>427,9</b>	<b>6,8</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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>61,6</b>	<b>71,5</b>	<b>275,8</b>	<b>1990,0</b>	<b>1,3</b>	<b>29,4</b>	<b>0,4</b>	<b>18,7</b>	<b>256,5</b>	<b>336,5</b>	<b>821,3</b>	<b>19,0</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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""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.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>102,9</b>	<b>587,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>201,3</b>	<b>65,4</b>	<b>262,9</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,1	6,8	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	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>815</b>	<b>8,9</b>	<b>16,8</b>	<b>75,4</b>	<b>489,8</b>	<b>0,4</b>	<b>22,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,9</b>	<b>97,0</b>	<b>93,9</b>	<b>227,1</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	7,8	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>31,3</b>	<b>39,4</b>	<b>236,7</b>	<b>1426,2</b>	<b>0,8</b>	<b>36,7</b>	<b>0,5</b>	<b>9,9</b>	<b>353,3</b>	<b>184,0</b>	<b>585,3</b>	<b>11,4</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	110	5,2	8,1	11,7	139,5	0	0,1	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	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>550</b>	<b>15,0</b>	<b>14,4</b>	<b>86,9</b>	<b>537,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>55,7</b>	<b>45,2</b>	<b>163,8</b>	<b>4,4</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	
""ЁЖИКИ 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	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	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>805</b>	<b>17,8</b>	<b>18,8</b>	<b>100,8</b>	<b>645,3</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,6</b>	<b>101,7</b>	<b>93,3</b>	<b>286,5</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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>25,1</b>	<b>87,1</b>	<b>613,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>137,4</b>	<b>26,8</b>	<b>149,7</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,4</b>	<b>58,3</b>	<b>274,8</b>	<b>1796,3</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,7</b>	<b>294,8</b>	<b>165,3</b>	<b>600,0</b>	<b>13,3</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>															
***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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>29,2</b>	<b>19,0</b>	<b>90,4</b>	<b>657,4</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>279,4</b>	<b>87,8</b>	<b>349,2</b>	<b>1,9</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	18,5	140,5	0,1	9,1	0,2	1,7	35,5	29,7	69,5	1,3	131	1994
***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	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>815</b>	<b>22,8</b>	<b>19,9</b>	<b>82,0</b>	<b>600,6</b>	<b>0,4</b>	<b>20,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,9</b>	<b>123,1</b>	<b>100,0</b>	<b>311,0</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
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>58,8</b>	<b>44,2</b>	<b>241,1</b>	<b>1608,8</b>	<b>0,5</b>	<b>31,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>436,3</b>	<b>206,9</b>	<b>729,3</b>	<b>12,4</b>		



СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024 г.  
в столовых доготовочных  
Возрастная категория 12-18  
2 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	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>14,7</b>	<b>11,7</b>	<b>92,2</b>	<b>531,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>200,7</b>	<b>61,8</b>	<b>285,0</b>	<b>3,6</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	5,5	5,2	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	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	5,8	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	11,6	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>805</b>	<b>25,9</b>	<b>32,5</b>	<b>105,0</b>	<b>817,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,3</b>	<b>86,7</b>	<b>93,7</b>	<b>253,7</b>	<b>4,8</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	7,8	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>49,4</b>	<b>53,2</b>	<b>255,6</b>	<b>1697,6</b>	<b>0,8</b>	<b>25,9</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>342,4</b>	<b>180,2</b>	<b>634,0</b>	<b>12,5</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 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	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>550</b>	<b>14,3</b>	<b>11,9</b>	<b>91,9</b>	<b>533,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>187,8</b>	<b>71,0</b>	<b>262,6</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>															
***РАССОЛЬНИК 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	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	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>805</b>	<b>24,1</b>	<b>23,4</b>	<b>78,4</b>	<b>622,6</b>	<b>0,5</b>	<b>22,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>100,0</b>	<b>109,4</b>	<b>360,4</b>	<b>7,2</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	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>43,9</b>	<b>48,5</b>	<b>224,9</b>	<b>1513,0</b>	<b>0,9</b>	<b>26,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>365,5</b>	<b>198,0</b>	<b>706,8</b>	<b>13,2</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША 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	10,3	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.	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>550</b>	<b>20,4</b>	<b>19,1</b>	<b>103,9</b>	<b>669,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>8,7</b>	<b>72,3</b>	<b>192,3</b>	<b>362,3</b>	<b>8,5</b>		
<b>Обед</b>															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	7,2	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.	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>800</b>	<b>29,7</b>	<b>27,0</b>	<b>91,3</b>	<b>736,9</b>	<b>0,5</b>	<b>25,9</b>	<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>122,0</b>	<b>61,9</b>	<b>179,7</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
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>65,3</b>	<b>56,2</b>	<b>251,3</b>	<b>1791,3</b>	<b>1,1</b>	<b>35,5</b>	<b>10,4</b>	<b>17,9</b>	<b>230,3</b>	<b>279,5</b>	<b>731,6</b>	<b>19,6</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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,3</b>	<b>13,7</b>	<b>102,6</b>	<b>586,3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>199,8</b>	<b>62,2</b>	<b>243,7</b>	<b>2,5</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,1	7,9	27,6	221,8	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	1994	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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>805</b>	<b>25,0</b>	<b>22,9</b>	<b>103,5</b>	<b>720,4</b>	<b>0,43</b>	<b>8,1</b>	<b>0,33</b>	<b>7,7</b>	<b>112,3</b>	<b>109,6</b>	<b>333,2</b>	<b>6,8</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	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>46,6</b>	<b>52,7</b>	<b>272,7</b>	<b>1750,6</b>	<b>0,83</b>	<b>14,7</b>	<b>0,43</b>	<b>9,3</b>	<b>444,2</b>	<b>197,7</b>	<b>707,7</b>	<b>12,8</b>			

5 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>															
***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	13,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,9</b>	<b>21,3</b>	<b>68,0</b>	<b>538,3</b>	<b>0,2</b>	<b>43,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,2</b>	<b>158,0</b>	<b>78,6</b>	<b>205,7</b>	<b>6,1</b>		
<b>Обед</b>															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	7,1	15,3	140,0	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
***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	21,0	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	18,8	60	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,7</b>	<b>34,7</b>	<b>106,4</b>	<b>868,5</b>	<b>0,3</b>	<b>90,6</b>	<b>0,5</b>	<b>8,3</b>	<b>128,2</b>	<b>65,6</b>	<b>183,9</b>	<b>4,8</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	15,6	10,0	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	198,8	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>62,2</b>	<b>66,2</b>	<b>231,1</b>	<b>1804,5</b>	<b>0,7</b>	<b>145,3</b>	<b>3,3</b>	<b>15,7</b>	<b>323,1</b>	<b>169,5</b>	<b>600,4</b>	<b>17,4</b>		



СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" " 2024г.

2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024 г.  
в столовых доготовочных  
Возрастная категория 12-18  
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	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>14,5</b>	<b>12,9</b>	<b>94,7</b>	<b>553,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>229,5</b>	<b>59,5</b>	<b>349,4</b>	<b>2,5</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	7,5	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
""ПЛОВ	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>24,9</b>	<b>25,0</b>	<b>104,6</b>	<b>743,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,5</b>	<b>7,6</b>	<b>94,9</b>	<b>110,9</b>	<b>357,6</b>	<b>6,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	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>51,0</b>	<b>51,1</b>	<b>255,5</b>	<b>1685,5</b>	<b>0,8</b>	<b>14,7</b>	<b>0,7</b>	<b>10,6</b>	<b>373,6</b>	<b>191,3</b>	<b>841,8</b>	<b>13,0</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>															
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	14,4	15,1	48,4	388,4	0,1	0,1	0,2	1,8	257,6	20,6	179,6	1,6	442	1883
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
""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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24,4</b>	<b>21,4</b>	<b>85,6</b>	<b>633,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>311,5</b>	<b>57,8</b>	<b>355,9</b>	<b>5,6</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	300	4,8	7,6	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	2,6	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>815</b>	<b>23,9</b>	<b>24,0</b>	<b>94,1</b>	<b>690,1</b>	<b>0,4</b>	<b>24,2</b>	<b>0,4</b>	<b>7,4</b>	<b>108,0</b>	<b>108,3</b>	<b>344,1</b>	<b>6,9</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	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>53,3</b>	<b>59,9</b>	<b>248,1</b>	<b>1745,4</b>	<b>0,6</b>	<b>30,2</b>	<b>0,8</b>	<b>10,2</b>	<b>454,0</b>	<b>188,7</b>	<b>760,8</b>	<b>16,2</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,8</b>	<b>11,0</b>	<b>103,3</b>	<b>570,7</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>207,8</b>	<b>60,5</b>	<b>285,3</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	7,1	15,3	140,0	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
""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	100	6,4	9,7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>18,3</b>	<b>22,2</b>	<b>95,3</b>	<b>655,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0,3</b>	<b>6,6</b>	<b>113,7</b>	<b>72,2</b>	<b>211,9</b>	<b>5,5</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	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>41,2</b>	<b>41,6</b>	<b>254,4</b>	<b>1556,1</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>0,5</b>	<b>8,7</b>	<b>388,3</b>	<b>155,7</b>	<b>585,5</b>	<b>13,0</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>																
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	300	19,8	24,0	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	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>565</b>	<b>23,3</b>	<b>24,6</b>	<b>96,4</b>	<b>702,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>56,9</b>	<b>77,1</b>	<b>213,3</b>	<b>4,0</b>			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	7,2	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	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	
***КАПУСТА ТУШЁНАЯ	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	
***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 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>800</b>	<b>33,8</b>	<b>33,5</b>	<b>71,0</b>	<b>737,8</b>	<b>0,3</b>	<b>129,9</b>	<b>0,6</b>	<b>6,3</b>	<b>200,9</b>	<b>102,6</b>	<b>361,8</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	
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>61,3</b>	<b>69,6</b>	<b>223,0</b>	<b>1783,2</b>	<b>0,6</b>	<b>136,7</b>	<b>1,0</b>	<b>13,0</b>	<b>316,2</b>	<b>195,0</b>	<b>647,1</b>	<b>14,0</b>			

5 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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,0</b>	<b>14,8</b>	<b>89,8</b>	<b>552,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>262,7</b>	<b>75,0</b>	<b>293,9</b>	<b>2,3</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	100	10,0	13,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>20,2</b>	<b>27,9</b>	<b>104,8</b>	<b>753,0</b>	<b>0,3</b>	<b>27,9</b>	<b>0,6</b>	<b>8,9</b>	<b>133,7</b>	<b>113,8</b>	<b>317,4</b>	<b>6,9</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	
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>46,6</b>	<b>55,8</b>	<b>248,3</b>	<b>1684,1</b>	<b>0,6</b>	<b>33,1</b>	<b>0,6</b>	<b>13,6</b>	<b>466,0</b>	<b>210,0</b>	<b>724,7</b>	<b>12,6</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,4</b>	<b>29,3</b>	<b>85,1</b>	<b>689,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>47,6</b>	<b>60,0</b>	<b>174,6</b>	<b>3,2</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
""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>805</b>	<b>22,8</b>	<b>44,1</b>	<b>92,3</b>	<b>858,4</b>	<b>0,7</b>	<b>24,4</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>142,4</b>	<b>112,0</b>	<b>350,8</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	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>57,6</b>	<b>100,1</b>	<b>274,9</b>	<b>2230,3</b>	<b>1,1</b>	<b>30,7</b>	<b>0,5</b>	<b>11,9</b>	<b>400,6</b>	<b>209,8</b>	<b>733,9</b>	<b>13,6</b>		



СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" " 2024г.



15 марта 2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024 г.  
в столовых доготовочных  
Возрастная категория 12-18  
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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ жидкая	300	7,6	9,2	46,0	296,9	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>11,6</b>	<b>10,7</b>	<b>86,7</b>	<b>488,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>196,6</b>	<b>52,0</b>	<b>216,9</b>	<b>1,9</b>			
<b>Обед</b>																
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	120	6,4	9,7	14,0	168,4	0	0,2	0	2,7	15,3	10,7	46,3	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>815</b>	<b>19,6</b>	<b>22,6</b>	<b>99,5</b>	<b>679,2</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>98,9</b>	<b>172,6</b>	<b>337,4</b>	<b>7,9</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	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>39,6</b>	<b>40,0</b>	<b>269,1</b>	<b>1591,6</b>	<b>0,7</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	<b>333,8</b>	<b>245,0</b>	<b>642,0</b>	<b>14,0</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	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
***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	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>550</b>	<b>16,9</b>	<b>17,2</b>	<b>99,9</b>	<b>622,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>298,1</b>	<b>85,3</b>	<b>335,3</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	7,2	13,0	132,2	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994
***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>805</b>	<b>26,3</b>	<b>31,9</b>	<b>99,3</b>	<b>791,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>116,2</b>	<b>100,3</b>	<b>346,1</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>52,1</b>	<b>66,5</b>	<b>269,9</b>	<b>1886,9</b>	<b>0,6</b>	<b>18,2</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>556,1</b>	<b>213,1</b>	<b>821,9</b>	<b>12,3</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	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.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	827	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,29</b>	<b>26,92</b>	<b>82,44</b>	<b>663,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1,0</b>	<b>0,04</b>	<b>3,8</b>	<b>55,53</b>	<b>59,98</b>	<b>175,44</b>	<b>2,9</b>			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	7,2	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.	
***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>800</b>	<b>24,4</b>	<b>22,0</b>	<b>95,5</b>	<b>689,3</b>	<b>0,4</b>	<b>105,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,3</b>	<b>161,8</b>	<b>113,4</b>	<b>390,7</b>	<b>6,2</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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>52,79</b>	<b>58,52</b>	<b>231,84</b>	<b>1682,78</b>	<b>0,74</b>	<b>117,5</b>	<b>0,44</b>	<b>13,7</b>	<b>267,33</b>	<b>196,08</b>	<b>642,14</b>	<b>12,8</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 С МАСЛОМ СЛИВ	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	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>555</b>	<b>12,3</b>	<b>13,2</b>	<b>85,0</b>	<b>507,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>191,1</b>	<b>57,9</b>	<b>233,2</b>	<b>1,6</b>			
<b>Обед</b>																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	7,5	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
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.	
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>800</b>	<b>30,9</b>	<b>29,1</b>	<b>99,8</b>	<b>786,0</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>111,6</b>	<b>125,4</b>	<b>426,2</b>	<b>8,3</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	7,4	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>51,6</b>	<b>64,0</b>	<b>262,5</b>	<b>1831,0</b>	<b>0,7</b>	<b>31,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>422,9</b>	<b>207,5</b>	<b>790,1</b>	<b>13,4</b>			



5 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>															
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	120	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	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>555</b>	<b>15,32</b>	<b>20,98</b>	<b>80,32</b>	<b>572,49</b>	<b>0,03</b>	<b>0,6</b>	<b>0,07</b>	<b>3,3</b>	<b>41,29</b>	<b>52,47</b>	<b>167,43</b>	<b>3,4</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
""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	489	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>805</b>	<b>44,2</b>	<b>38,5</b>	<b>93,1</b>	<b>909,9</b>	<b>1,0</b>	<b>30,2</b>	<b>14,3</b>	<b>10,3</b>	<b>125,8</b>	<b>75,7</b>	<b>233,2</b>	<b>6,1</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	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>63,72</b>	<b>70,98</b>	<b>229,02</b>	<b>1824,89</b>	<b>1,03</b>	<b>34,8</b>	<b>14,47</b>	<b>14,5</b>	<b>225,49</b>	<b>143,47</b>	<b>472,63</b>	<b>12,8</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	300	13,6	19,8	66,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,6</b>	<b>21,3</b>	<b>107,5</b>	<b>693,6</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>247,0</b>	<b>90,7</b>	<b>335,7</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,2	8,0	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	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.
""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>800</b>	<b>30,5</b>	<b>28,8</b>	<b>127,3</b>	<b>892,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,1</b>	<b>0,5</b>	<b>10,3</b>	<b>112,4</b>	<b>118,7</b>	<b>323,1</b>	<b>6,4</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	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>56,4</b>	<b>58,5</b>	<b>290,7</b>	<b>1917,6</b>	<b>1,1</b>	<b>18,5</b>	<b>0,9</b>	<b>14,3</b>	<b>426,0</b>	<b>232,4</b>	<b>747,1</b>	<b>13,9</b>		