

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.  
в столовых дготовочных  
Возрастная категория 12-18 лет  
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	300	13,1	11,6	53,6	371,2	0,3	0,7	0	5,1	164,1	151,6	302,6	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	60	3,6	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			
<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	79,9	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	45,8	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	69,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	6,1	9,8	33,7	240,6	0,1	7,2	0	2,3	34,5	14,8	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				№ 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	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	7,6	39	0,6	Сб.р.	Сб.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			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	10,5	106,0	0	14,6	0,2	2,8	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,6	12,8	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	108,1	1,0	422	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,3	0,8	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	76	2	Сб.р.	Сб.р.	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
Итого за прием пищи:	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			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,6	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	281,8	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				№ 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	150,6	223,9	5,3	483	1994	
**ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	12,4	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,8	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>550</b>	<b>27,5</b>	<b>21,3</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	5,9	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,8	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	ГТК 2006	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	38,4	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	1,8	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>805</b>	<b>27,6</b>	<b>21,3</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	84,0	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>61,9</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>824,3</b>	<b>19,0</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	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	0,6	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	6,4	20,2	154,9	0,1	8,0	0,2	2,7	39,6	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	11,0	50,4	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>16,4</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>97,6</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	36,2	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>39,0</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	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	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	6,4	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	80,5	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>12,7</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	
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	18,5	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	80,5	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	24,8	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>56,6</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	256,7	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	0,8	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	3,8	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	66,2	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	11,8	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	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	100	5,8	5,1	48,5	284,8	0,1	1,8	0	1,4	19,8	11,1	55,1	1,5	887,736	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>5,3</b>	<b>68,7</b>	<b>360,8</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>			



Примерное циклическое меню  
 для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.  
 в столовых договорочных  
 Возрастная категория 12-18 лет  
 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	0,0	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	С6.р.	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.	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	566	14,7	11,7	92,2	631,6	0,4	0,8	0	0,1	200,7	61,8	285,0	3,6			
<b>Итого за прием пищи:</b>																
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	300	5,5	4,0	30,8	192,0	0,1	10,0	0,3	1,0	40,8	39,5	96,4	1,8	101	2011	
***ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	12,5	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	6,1	15,6	0,4	401	1994	
***ГУЛЯШ из филе кури	150	3,6	5,6	38,5	221,5	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011	
***РИС ОТВАРНОЙ	40	2,8	0,5	16,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	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			
<b>Итого за прием пищи:</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	
Выпечное изделие	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1			
<b>Итого за прием пищи:</b>																
<b>Всего за день:</b>																
		49,4	43,5	255,6	1697,6	0,8	26,9	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				№ 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	280/5	10,2	10,4	50,0	335,7	0,3	0,7	0	1,8	187,0	58,8	221,2	1,6	стр.149	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	827	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	1,5	28,9	137	0,1	0	0	0	8,8	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>1,8</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	8,3	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	18,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,8	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	80,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	827	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	9,8	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	6,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994	
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	110	7,2	8,0	14,8	180,5	0	0,2	0	3,0	17,5	15,4	55,2	1,1	268	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	СБ.р.	СБ.р.	
***КОМПОТ	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
Итого за прием пищи:	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			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	6,3	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	СБ.р.	СБ.р.	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
Итого за прием пищи:	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			
<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	286,5	0,2	5,4	2,4	1,8	22,0	17,3	175,6	3,3	1091	1993	
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				№ 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
""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	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 РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	4,6	37,7	208	0,03	0	0,03	0,3	11	28	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	200/16	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>21,9</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	80	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>51,7</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 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>															
***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	0,8	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	С6.р.	С6.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	827	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,9</b>	<b>17,0</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	6,2	15,3	140,0	0	9,5	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	12,5	4,1	268,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	0	245	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,8	18,8	60	1,8	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	5,1	0,6	773	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,7</b>	<b>25,3</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	16,8	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>16,8</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>52,5</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>		

## 6 день

Продукты, наименование блюд	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>															
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,6	0,2	12,6	0	0,3	40,9	35,4	103,2	1,5	472	2006
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	100	12,3	10,5	16,0	207,3	0,1	0,8	0,1	3,8	42,8	43,1	180,0	1,5	324 ТТК	2006
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0,9	4,2	7,2	0,2		2006
***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>575</b>	<b>20,3</b>	<b>18,3</b>	<b>83,0</b>	<b>578,3</b>	<b>0,4</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>122,2</b>	<b>95,1</b>	<b>330,3</b>	<b>4,4</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
***ГЛЮВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	14,8	12,8	53,5	443,5	0,1	2,2	0,3	5,1	25,5	41,6	113,8	1,1	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,6	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>815</b>	<b>22,1</b>	<b>20,4</b>	<b>111,4</b>	<b>774,3</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>0,5</b>	<b>7,9</b>	<b>95,7</b>	<b>107,7</b>	<b>291,5</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	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>280</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>47,9</b>	<b>51,9</b>	<b>248,0</b>	<b>1709,8</b>	<b>0,8</b>	<b>32,5</b>	<b>0,6</b>	<b>12,2</b>	<b>295,6</b>	<b>220,4</b>	<b>705,6</b>	<b>13,2</b>		

СОГЛАСОВАНО  
Директор



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



2024г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, 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	308,5	1,3	таблица 4	2002
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,0	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>59,6</b>	<b>349,4</b>	<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	163,5	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
***ГЛЮБ	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	11,5	18,0	60	1,5	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>24,1</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>50,2</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	260	17,4	18,4	58,9	472,6	0,1	0,1	0,2	2,1	313,4	26,2	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	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>21,6</b>	<b>19,1</b>	<b>97,7</b>	<b>651,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>343,9</b>	<b>69,3</b>	<b>315,9</b>	<b>5,0</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	4,8	8,7	24,3	183,8	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,6	1,3	139	1994	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,2	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	8	0,2		2008	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,8	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,8	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>23,9</b>	<b>23,1</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	46,6	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>60,5</b>	<b>56,7</b>	<b>260,2</b>	<b>1763,4</b>	<b>0,6</b>	<b>30,2</b>	<b>0,6</b>	<b>9,5</b>	<b>486,4</b>	<b>190,2</b>	<b>720,8</b>	<b>15,6</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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	9,4	52,0	335,8	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	
<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	6,2	15,3	140,0	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	100	6,4	7,6	14,0	168,4	0	0,2	0	2,7	15,3	10,7	46,3	0,8	268	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	80	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>18,3</b>	<b>19,2</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>38,6</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 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>																
***ПЛОД С ФИЛЕ КУРЫ	300	19,6	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	89	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	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:	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			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	8,3	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,8	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 ТУШЕНАЯ	160	3,7	5,6	15,7	130,9	0,1	34,1	0,1	2,5	66,9	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	1,8	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:	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			
<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	
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:		61,3	60,0	223,0	1783,2	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				№ 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	300	7,4	9,8	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 с соусом	100	10,0	9,5	15,4	225,0	0	0,6	0	3,2	20,5	13,1	54,3	1,2	268	2011	
***РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,4	7,4	22,9	173,6	0,1	17,7	0,4	3,3	48,5	39,0	85,4	1,8	344	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
***КОМПОТ	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>20,2</b>	<b>23,6</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	12,8	33,5	292,4	0,1	0,1	0	3,9	55,6	13,2	99,4	0,6	1092	1993	
<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>51,5</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 хуры	100	14,0	12,5	4,9	284,2	0,1	2,1	0	4,4	11,8	5,1	15,8	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>20,8</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>174,8</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	38,7	95,3	1,8	60	1994	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,2	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	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>42,0</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	369	2011	
Булочка	100	12,4	26,5	77,3	596,3	0,1	0,2	0	0,3	196,8	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>89,5</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



11 \_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



"01" \_\_\_\_\_ 2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.  
в столовых дготовочных  
Возрастная категория 12-18 лет  
4 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	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	403	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	100	6,7	9,4	16,6	195,9	0	0,6	0,1	3,0	24,4	13,3	52,4	0,9	268	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	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>615</b>	<b>21,2</b>	<b>22,5</b>	<b>110,0</b>	<b>746,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,5</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>113,8</b>	<b>184,6</b>	<b>373,5</b>	<b>8,8</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>41,2</b>	<b>39,9</b>	<b>279,6</b>	<b>1658,7</b>	<b>0,7</b>	<b>13,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,0</b>	<b>348,7</b>	<b>257,0</b>	<b>678,1</b>	<b>14,9</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	6,3	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	3,8	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	9,8	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>31,0</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	387,6	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	128,5	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>141,6</b>	<b>27,5</b>	<b>140,5</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>65,6</b>	<b>269,9</b>	<b>1886,9</b>	<b>0,6</b>	<b>18,2</b>	<b>0,6</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	11,9	3,4	259,3	0,1	1,0	0	3,4	17,8	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	89,3	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	80,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	550	21,29	18,42	82,44	653,08	0,24	1,0	0,04	3,8	55,53	69,98	175,44	2,9		
<b>Обед</b>															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	6,3	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,8	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	2008
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	20,5	85,9	1,2	472	2008
***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
Итого за прием пищи:	800	24,4	21,1	95,5	689,3	0,4	105,3	0,4	7,3	161,8	113,4	390,7	6,2		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	380	2011
Булочка фигурная	100	6,1	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,8	38,0	14,7	62,0	0,9	685,697	1994
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,6	53,9	330,4	0,1	11,2	0	2,8	50,0	22,7	78,0	3,7		
Всего за день:		52,79	49,12	231,84	1682,78	0,74	117,5	0,44	13,7	267,33	196,08	642,14	12,8		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ 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	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.
***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>566</b>	<b>13,1</b>	<b>13,5</b>	<b>90,1</b>	<b>533,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>193,0</b>	<b>59,2</b>	<b>239,7</b>	<b>1,7</b>		
<b>Обед</b>															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	163,6	0,1	6,1	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	4,6	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>28,2</b>	<b>99,8</b>	<b>796,0</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>52,4</b>	<b>63,4</b>	<b>267,6</b>	<b>1857,2</b>	<b>0,8</b>	<b>31,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>424,8</b>	<b>208,8</b>	<b>796,6</b>	<b>13,6</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,92	8,38	43,02	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	288	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>555</b>	<b>16,92</b>	<b>19,18</b>	<b>90,82</b>	<b>639,59</b>	<b>0,13</b>	<b>1,0</b>	<b>0,17</b>	<b>3,6</b>	<b>56,19</b>	<b>64,47</b>	<b>203,53</b>	<b>4,3</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,6	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	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>44,8</b>	<b>38,6</b>	<b>97,0</b>	<b>929,7</b>	<b>1,0</b>	<b>30,2</b>	<b>14,3</b>	<b>10,3</b>	<b>128,7</b>	<b>80,4</b>	<b>248,2</b>	<b>6,5</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	
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	258,5	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>65,92</b>	<b>69,28</b>	<b>243,42</b>	<b>1911,79</b>	<b>1,13</b>	<b>35,2</b>	<b>14,57</b>	<b>14,8</b>	<b>243,29</b>	<b>160,17</b>	<b>523,73</b>	<b>14,1</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	13,6	19,8	68,6	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	26,7	131	0,1	0	0	0	9,5	8,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	16,0	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	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	39,8	109,1	1,0	422	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,8	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
***КОМПОТ	200	0,6	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>20,4</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	52,8	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>66,4</b>	<b>50,1</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>			