СОГЛАСОВАНО:
Директор

"01" 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

"01" 09 2023г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2023 - 2024гг.
Возрастная категория 7-11 лет
Буфет - раздаточный
1-3 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
""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
""НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,9	0,7	23,1	115,2	0,1	0	0	0	15,7	25,4	81	2,1	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	**500**	**19,0**	**18,3**	**100,9**	**657,1**	**0,2**	**80,6**	**0,2**	**4,9**	**67,7**	**49,9**	**175,1**	**4,6**		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,3	6,8	18,8	164,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
"" БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	20,4	4,4	264,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	0,1	245	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
Итого за прием пищи:	**735**	**26,6**	**31,9**	**84,5**	**738,2**	**0,4**	**6,3**	**0,2**	**7,8**	**92,8**	**77,3**	**208,8**	**4,2**		
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	8,3	11,4	55,2	356,1	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,8	428	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**9,3**	**11,6**	**75,4**	**442,1**	**0,1**	**4,1**	**0**	**2,1**	**116,5**	**26,8**	**135,2**	**3,6**		
Всего за день:		**54,9**	**61,8**	**260,8**	**1837,4**	**0,7**	**91,0**	**0,4**	**14,8**	**277,0**	**154,0**	**519,1**	**12,4**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,8	17,0	32,9	390,8	0	0,3	0,1	0,5	242,9	35,4	288,1	0,9	297	1994
""БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	50	4,7	5,4	30,5	189,7	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,3	0,5	5	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
Итого за прием пищи:	**515**	**30,1**	**22,8**	**87,9**	**686,6**	**0,1**	**4,3**	**0,1**	**1,8**	**293,2**	**56,4**	**353,7**	**4,1**		
Обед															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,9	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
Итого за прием пищи:	**725**	**12,6**	**20,9**	**63,5**	**494,9**	**0,1**	**27,1**	**0,5**	**7,3**	**121,9**	**78,6**	**192,9**	**4,9**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	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:		**47,7**	**58,2**	**219,8**	**1602,9**	**0,2**	**37,3**	**0,6**	**9,1**	**449,6**	**157,6**	**607,4**	**12,7**		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	**510**	**10,9**	**11,1**	**77,2**	**451,7**	**0,2**	**0,7**	**0**	**0,8**	**168,4**	**53,8**	**206,0**	**2,0**		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	3,6	6,5	17,4	142,4	0,1	6,9	0,2	2,4	33,3	26,9	60,7	1,2	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	10,8	20,1	224,6	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	38,6	147,6	2,5	394	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	215	0,1	0,1	27,4	112,0	0	1,1	0	0,2	13,5	4	2,7	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	**705**	**22,6**	**25,0**	**98,6**	**709,3**	**0,3**	**18,1**	**0,4**	**8,1**	**88,0**	**84,8**	**280,3**	**5,2**		
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	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994
Итого за прием пищи:	**300**	**7,1**	**9,2**	**53,9**	**327,1**	**0,1**	**11,2**	**0**	**2,4**	**49,2**	**22,7**	**75,3**	**3,7**		
Всего за день:		**40,6**	**45,3**	**229,7**	**1488,1**	**0,6**	**30,0**	**0,4**	**11,3**	**305,6**	**161,3**	**561,6**	**10,9**		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,8	42,7	172,6	0,9	149	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	**505**	**15,4**	**19,8**	**88,2**	**593,7**	**0,3**	**1,3**	**0**	**2,3**	**287,4**	**71,5**	**305,5**	**1,8**		
Обед															
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994
""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
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**745**	**24,5**	**16,9**	**81,0**	**574,0**	**0,5**	**18,1**	**0,2**	**5,0**	**121,6**	**106,1**	**369,0**	**5,8**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
Итого за прием пищи:	**260**	**8,3**	**16,1**	**66,6**	**443,9**	**0,1**	**4,2**	**0**	**0,2**	**132,1**	**25,9**	**130,8**	**3,5**		
Всего за день:		**48,2**	**52,8**	**235,8**	**1611,6**	**0,9**	**23,6**	**0,2**	**7,5**	**541,1**	**203,5**	**805,3**	**11,1**		

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		
Завтрак															
""ГУЛЯШ из филе куры	100	28,1	41,8	9,6	528,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	0,7	401	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
""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
""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.
Итого за прием пищи:	**500**	**39,7**	**48,8**	**92,5**	**982,7**	**0,4**	**84,2**	**0,3**	**13,8**	**78,7**	**151,4**	**276,9**	**7,1**		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ 90Г	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
""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	5,9	6,2	26,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	0,7	3	2012
""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:	**745**	**20,3**	**25,8**	**102,4**	**721,0**	**0,1**	**8,2**	**0,2**	**8,2**	**101,3**	**59,9**	**193,7**	**4,4**		
Полдник															
""СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	13,1	59,2	386,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,6	64,4	0,7	424	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**8,6**	**13,3**	**81,6**	**476,1**	**0,1**	**4**	**0**	**3,1**	**33,1**	**19,6**	**78,4**	**3,5**		
Всего за день:		**68,6**	**87,9**	**276,5**	**2179,8**	**0,6**	**96,4**	**0,5**	**25,1**	**213,1**	**230,9**	**549,0**	**15,0**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	**515**	**12,5**	**12,0**	**75,6**	**460,6**	**0,4**	**0,7**	**0**	**1,4**	**184,2**	**74,7**	**254,6**	**2,7**		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,4	6,7	20,2	158,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994
""ПЛОВ	180	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.
Напиток	215	0,5	0,1	29,3	120,9	0	0	0	0	15,8	8,1	24,9	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	**700**	**21,5**	**19,8**	**109,9**	**705,1**	**0,2**	**8,0**	**0,4**	**6,0**	**87,8**	**97,8**	**324,2**	**5,8**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	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:		**38,2**	**43,3**	**241,1**	**1508,2**	**0,6**	**12,7**	**0,5**	**8,3**	**330,4**	**187,8**	**650,8**	**11,8**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	298,2	349,3	1463,7	10228,0	3,6	291,0	2,6	76,1	2116,8	1095,1	3693,2	73,9
Среднее значение за период	49,7	58,2	244,0	1704,7	0,6	48,5	0,4	12,7	352,8	182,5	615,5	12,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,7	30,7	57,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	508	726	280

СОГЛАСОВАНО
Директор

"_____"_____2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

"_____"_____2023г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2023 - 2024гг.
Возрастная категория 7-11 лет
Буфет - раздаточный
2-4 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	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	210	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:	**500**	**23,2**	**20,8**	**93,3**	**655,7**	**0,2**	**0,1**	**0,4**	**2,8**	**296,1**	**52,2**	**343,2**	**4,9**		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
""КОТЛЕТА Аппетитная	90	12,9	12,9	11,5	213,9	0	0,4	0	2,5	17,7	15,5	85,2	1,5	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.
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
""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:	**730**	**24,0**	**25,6**	**72,4**	**618,5**	**0,4**	**19,8**	**0,5**	**9,3**	**120,6**	**96,3**	**272,4**	**6,6**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,4	13,0	34,4	271,1	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,6	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	**260**	**5,4**	**13,2**	**54,6**	**357,1**	**0**	**4**	**0**	**0,2**	**77,7**	**17,6**	**83,6**	**3,2**		
Всего за день:		**52,6**	**59,6**	**220,3**	**1631,3**	**0,6**	**23,9**	**0,9**	**12,3**	**494,4**	**166,1**	**699,2**	**14,7**		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994
""БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	50	4,7	5,4	30,5	189,7	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,3	0,5	5	2013
""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:	505	**12,5**	**15,4**	**97,7**	**580,3**	**0,3**	**1,7**	**0**	**1,7**	**183,3**	**54,4**	**223,3**	**1,9**		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
""ГУЛЯШ из филе куры	80	11,3	16,8	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,6	0,2	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""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:	720	**19,4**	**27,5**	**77,9**	**638,2**	**0,1**	**9,8**	**0,2**	**6,1**	**87,0**	**68,1**	**170,8**	**3,5**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	4,9	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	9,3	44,4	0,8	1092	1983
Итого за прием пищи:	300	5,9	**13,1**	**71,6**	**426,7**	**0,1**	**4,1**	**0**	**5,2**	**30,1**	**17,3**	**58,4**	**3,6**		
Всего за день:		37,8	**56,0**	**247,2**	**1645,2**	**0,5**	**15,6**	**0,2**	**13,0**	**300,4**	**139,8**	**452,5**	**9,0**		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,0	9,5	34,8	256,9	0,2	0,3	0	1,8	88,8	70,1	199,9	2,0	413	2012
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**505**	**11,2**	**10,7**	**70,4**	**422,2**	**0,2**	**0,3**	**0**	**1,8**	**109,5**	**81,2**	**233,3**	**3,1**		
Обед															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
""ПЛОВ	180	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**700**	**19,5**	**19,0**	**84,3**	**586,7**	**0,2**	**9,8**	**0,4**	**5,9**	**87,7**	**90,5**	**288,4**	**5,8**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
Итого за прием пищи:	**260**	**8,3**	**16,1**	**66,6**	**443,9**	**0,1**	**4,2**	**0**	**0,2**	**132,1**	**25,9**	**130,8**	**3,5**		
Всего за день:		**39,0**	**45,8**	**221,3**	**1452,8**	**0,5**	**14,3**	**0,4**	**7,9**	**329,3**	**197,6**	**652,5**	**12,4**		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,6	16,7	31,3	380,9	0	0,3	0,1	0,4	234,4	34,4	282,0	0,9	297	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,6	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,7	0,3	424	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
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	**515**	**29,7**	**23,6**	**91,5**	**704,8**	**0,1**	**3,3**	**0,1**	**1,9**	**261,6**	**74,4**	**340,0**	**2,4**		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
""ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	110	15,4	14,5	18,4	264,8	0	2,1	0	2,0	32,0	28,1	154,8	2,2	284	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,3	4,5	20,2	137,7	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,4	0,5	3	2012
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	**745**	**26,3**	**30,8**	**101,5**	**784,6**	**0,24**	**14,3**	**0,24**	**6,2**	**132,4**	**96,9**	**343,5**	**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 фигурная	100	14,7	9,9	36,3	302,5	0,2	5,7	2,4	1,8	22,7	17,7	180,7	3,5	1091	1983
Итого за прием пищи:	**300**	**15,7**	**10,1**	**56,5**	**388,5**	**0,2**	**9,7**	**2,4**	**1,8**	**36,7**	**25,7**	**194,7**	**6,3**		
Всего за день:		**71,7**	**64,5**	**249,5**	**1877,9**	**0,54**	**27,3**	**2,74**	**9,9**	**430,7**	**197,0**	**878,2**	**14,2**		

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		
Завтрак															
""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	90	9,7	10,7	13,8	188,9	0	0,3	0	2,8	22,3	18,6	106,1	2,0	659	1983
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**500**	**18,4**	**16,1**	**81,8**	**545,5**	**0,2**	**0,3**	**0**	**4,0**	**62,8**	**53,4**	**223,1**	**5,4**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012
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
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002
""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
Итого за прием пищи:	**750**	**24,8**	**22,4**	**84,5**	**647,0**	**0,43**	**15,7**	**7,03**	**5,4**	**79,1**	**72,7**	**216,4**	**3,9**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012
Итого за прием пищи:	**265**	**4,3**	**12,5**	**58,6**	**364,1**	**0**	**4**	**0,2**	**0,9**	**62,5**	**15,8**	**77,3**	**3,3**		
Всего за день:		**47,5**	**51,0**	**224,9**	**1556,6**	**0,63**	**20,0**	**7,23**	**10,3**	**204,4**	**141,9**	**516,8**	**12,6**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
""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 ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**500**	**26,0**	**23,0**	**64,9**	**570,9**	**0,4**	**11,2**	**0,1**	**0,5**	**83,5**	**60,7**	**278,1**	**3,7**		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
""РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
""ГУЛЯШ	80	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
Итого за прием пищи:	**710**	**22,3**	**21,1**	**102,3**	**701,6**	**0,2**	**90,8**	**0,4**	**5,2**	**86,9**	**90,7**	**315,5**	**5,2**		
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	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**9,3**	**11,8**	**75,3**	**442,9**	**0,1**	**4,1**	**0**	**2,2**	**116,8**	**26,8**	**135,3**	**3,6**		
Всего за день:		**57,6**	**55,9**	**242,5**	**1715,4**	**0,7**	**106,1**	**0,5**	**7,9**	**287,2**	**178,2**	**728,9**	**12,5**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	306,2	332,8	1405,7	9879,2	3,5	207,2	12,0	61,3	2046,4	1020,6	3928,1	75,4
Среднее значение за период	51,0	55,5	234,3	1646,5	0,58	34,5	2,00	10,2	341,1	170,1	654,7	12,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	30,3	57,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	504	726	281