

СОГЛАСОВАНО  
Директор

*О.А.И.*

*12.0*



2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



2022г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
на 2022.-2023гг.  
Возрастная категория 12-18 лет  
1-3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Балки, 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	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	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	4,9	0,9	28,8	144	0,1	0	0	0	19,6	31,8	101,3	2,6	Сб.р.	Сб.р.	
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вкл. С	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>19,5</b>	<b>15,8</b>	<b>106,0</b>	<b>658,6</b>	<b>0,2</b>	<b>80,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>283,2</b>	<b>56,8</b>	<b>276,8</b>	<b>4,7</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,2	6,7	18,8	163,9	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	6,8	25,7	181,1	0,1	19,7	0,6	0,6	55,0	43,3	96,0	2,0	344	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	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>785</b>	<b>26,5</b>	<b>24,8</b>	<b>98,5</b>	<b>725,0</b>	<b>0,5</b>	<b>24,8</b>	<b>0,8</b>	<b>6,7</b>	<b>147,4</b>	<b>129,9</b>	<b>362,9</b>	<b>8,9</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	189	2011	
Выпечное изделие	60	5,0	6,9	33,1	213,7	0	0,1	0	1,2	61,6	11,3	72,8	0,3	428	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>6,0</b>	<b>7,1</b>	<b>53,3</b>	<b>299,7</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>75,6</b>	<b>19,3</b>	<b>86,8</b>	<b>3,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,0</b>	<b>47,7</b>	<b>257,8</b>	<b>1683,3</b>	<b>0,7</b>	<b>109,0</b>	<b>1,2</b>	<b>10,5</b>	<b>506,2</b>	<b>206,0</b>	<b>726,5</b>	<b>16,7</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с витамином С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
Хлеб пшеничный	75	6,9	8,2	46,1	284,8	0,1	0	0	1,2	34,8	12,0	72,9	0,7	5	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>14,7</b>	<b>18,2</b>	<b>113,3</b>	<b>675,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>195,1</b>	<b>58,4</b>	<b>248,0</b>	<b>2,1</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	
""ГУЛЯШ из филе кури	80	22,4	33,4	7,8	421,9	0,1	3,3	0,1	7,0	18,6	8,1	24,8	0,6	401	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	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>34,3</b>	<b>45,3</b>	<b>116,5</b>	<b>1013,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,7</b>	<b>115,4</b>	<b>106,1</b>	<b>290,2</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	
Выпечное изделие	60	3,0	7,8	31,1	205,5	0	0	0	3,0	9,5	5,6	26,9	0,4	1092	1983	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,1</b>	<b>8,4</b>	<b>66,6</b>	<b>361,3</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>42,0</b>	<b>59,8</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>71,9</b>	<b>296,4</b>	<b>2050,2</b>	<b>0,6</b>	<b>20,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,9</b>	<b>339,4</b>	<b>206,5</b>	<b>598,0</b>	<b>12,0</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>															
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	25,2	17,5	36,0	409,5	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,7	1,0	297	1994
Хлеб пшеничный	75	5,7	9,9	44,7	290,9	0,1	0	0	2,2	13,5	8,6	47,9	0,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,1</b>	<b>27,4</b>	<b>95,7</b>	<b>760,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>285,3</b>	<b>51,6</b>	<b>355,0</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,9	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
""ПЛОВ	250	43,7	41,0	128,0	1056,3	0,2	4,4	0,8	11,8	74,4	131,4	525,4	6,4	422	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	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>775</b>	<b>50,7</b>	<b>47,0</b>	<b>183,6</b>	<b>1362,2</b>	<b>0,4</b>	<b>12,9</b>	<b>1,0</b>	<b>14,2</b>	<b>147,2</b>	<b>194,3</b>	<b>693,5</b>	<b>11,1</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>13,3</b>	<b>58,9</b>	<b>383,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>112,4</b>	<b>22,9</b>	<b>111,1</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>88,8</b>	<b>87,7</b>	<b>338,2</b>	<b>2507,0</b>	<b>0,6</b>	<b>17,3</b>	<b>1,1</b>	<b>17,1</b>	<b>544,9</b>	<b>268,8</b>	<b>1159,6</b>	<b>16,6</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994	
""БУЛОЧКА	30	2,3	4,1	18,0	116,9	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,2	0,2	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>10,2</b>	<b>14,0</b>	<b>74,6</b>	<b>464,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>166,2</b>	<b>52,2</b>	<b>199,3</b>	<b>1,8</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324	ГТК	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	10,9	11,2	50,5	344,6	0,2	0	0	4,4	19,1	23,0	103,7	1,4	3	2012	
""НАПИТОК с вит. С	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>25,32</b>	<b>28,78</b>	<b>129,1</b>	<b>872,73</b>	<b>0,49</b>	<b>14,05</b>	<b>0,25</b>	<b>9,37</b>	<b>144,61</b>	<b>110,27</b>	<b>384,35</b>	<b>5,46</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	60	8,9	5,9	21,8	182,5	0,1	3,4	286,5	1,1	13,7	10,8	108,9	2,0	1091	1983	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>11,0</b>	<b>6,5</b>	<b>57,3</b>	<b>338,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>286,5</b>	<b>1,1</b>	<b>33,1</b>	<b>47,2</b>	<b>141,8</b>	<b>5,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,52</b>	<b>49,28</b>	<b>261,0</b>	<b>1675,13</b>	<b>0,79</b>	<b>25,15</b>	<b>286,75</b>	<b>12,17</b>	<b>343,91</b>	<b>209,67</b>	<b>725,45</b>	<b>12,56</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>																
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	276,0	0,1	0	0,1	1,8	19,2	10,3	56,2	1,4	469	1994	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	С6.р.	С6.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>23,0</b>	<b>17,8</b>	<b>100,9</b>	<b>656,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>68,4</b>	<b>63,9</b>	<b>244,2</b>	<b>6,2</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,9	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012	
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	
""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	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	С6.р.	С6.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	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>835</b>	<b>28,49</b>	<b>23,62</b>	<b>118,74</b>	<b>810,58</b>	<b>0,54</b>	<b>15,7</b>	<b>7,04</b>	<b>5,5</b>	<b>98,73</b>	<b>107,18</b>	<b>324,64</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	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>9,8</b>	<b>49,8</b>	<b>300,3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>51,3</b>	<b>14,2</b>	<b>62,5</b>	<b>3,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,09</b>	<b>51,22</b>	<b>269,44</b>	<b>1766,88</b>	<b>0,74</b>	<b>20,1</b>	<b>7,14</b>	<b>9,7</b>	<b>218,43</b>	<b>185,28</b>	<b>631,34</b>	<b>15,6</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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	198,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006
""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
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,1	0	0	0	14,3	9,8	48,8	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	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>28,5</b>	<b>25,4</b>	<b>82,4</b>	<b>672,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>101,2</b>	<b>73,2</b>	<b>319,7</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
""РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011
""ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	26,0	20,0	7,8	315,4	0,1	2,4	0	3,5	28,0	33,5	227,8	3,6	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>39,6</b>	<b>33,2</b>	<b>136,9</b>	<b>1018,1</b>	<b>0,4</b>	<b>92,0</b>	<b>0,4</b>	<b>7,1</b>	<b>117,1</b>	<b>136,8</b>	<b>521,6</b>	<b>9,1</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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>	<b>442,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>116,8</b>	<b>26,8</b>	<b>135,3</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,4</b>	<b>70,4</b>	<b>294,6</b>	<b>2133,5</b>	<b>0,9</b>	<b>110,8</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>335,1</b>	<b>236,8</b>	<b>976,6</b>	<b>17,0</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	369,3	380,0	1710,8	11778,5	4,3	222,3	296,8	75,4	2273,5	1314,1	4821,4	90,6
Среднее значение за период	52,76	54,29	244,41	1682,64	0,62	31,75	42,40	10,77	324,79	187,72	688,77	12,94
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,54	29,04	58,42									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	501	798	295



СОГЛАСОВАНО:

Директор

О.Н. Шва

"10" 10 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор



2022г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
на 2022.-2023гг.  
Возрастная категория 12-18 лет  
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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""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	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.	
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	200	0,6	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>475</b>	<b>19,4</b>	<b>15,6</b>	<b>105,5</b>	<b>643,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>280,8</b>	<b>63,0</b>	<b>308,1</b>	<b>5,0</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	8,7	8,6	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>23,3</b>	<b>23,1</b>	<b>96,8</b>	<b>690,7</b>	<b>0,5</b>	<b>24,7</b>	<b>0,7</b>	<b>9,5</b>	<b>144,1</b>	<b>127,8</b>	<b>350,3</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	
Кондитерское изделие	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>10,8</b>	<b>48,9</b>	<b>311,9</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>66,9</b>	<b>16,2</b>	<b>72,0</b>	<b>3,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,4</b>	<b>49,5</b>	<b>251,2</b>	<b>1645,8</b>	<b>0,7</b>	<b>28,8</b>	<b>0,9</b>	<b>11,5</b>	<b>491,8</b>	<b>207,0</b>	<b>730,4</b>	<b>16,8</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,1	8,7	43,4	289,1	0,2	0,6	0	0,1	154,8	41,8	208,9	2,1	548	2002
БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>76,6</b>	<b>463,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>181,5</b>	<b>52,4</b>	<b>245,2</b>	<b>3,0</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100/40	28,0	41,0	6,7	518,6	0,1	1,9	0,1	6,7	35,0	5,9	23,0	0,4	245	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	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>880</b>	<b>39,9</b>	<b>53,0</b>	<b>111,5</b>	<b>1094,9</b>	<b>0,3</b>	<b>14,1</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>130,9</b>	<b>100,8</b>	<b>284,6</b>	<b>5,8</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	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>12,0</b>	<b>60,5</b>	<b>365,3</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31,1</b>	<b>20,1</b>	<b>52,9</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,4</b>	<b>77,0</b>	<b>248,6</b>	<b>1923,8</b>	<b>0,5</b>	<b>20,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>343,5</b>	<b>173,3</b>	<b>582,7</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>																
Запеканка из творога	130	25,2	17,5	36,0	409,5	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,7	1,0	297	1994	
Хлеб пшеничный	75	5,7	9,8	44,9	291,5	0,1	0	0	2,3	13,5	8,6	48,3	0,5	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,1</b>	<b>27,3</b>	<b>95,9</b>	<b>761,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>285,3</b>	<b>51,6</b>	<b>355,4</b>	<b>2,2</b>			
<b>Обед</b>																
Рассольник ленинградский	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
Жаркое по-домашнему	250	19,6	18,0	33,5	374,5	0,3	16,7	0,2	4,5	47,4	64,2	246,1	3,9	394	1994	
Хлеб ржаной	75	10,9	11,2	50,5	344,6	0,2	0	0	4,4	19,1	23,0	103,7	1,4	3	2012	
Напиток из свежих яблок с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>32,8</b>	<b>34,6</b>	<b>126,4</b>	<b>946,6</b>	<b>0,6</b>	<b>24,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>111,5</b>	<b>116,9</b>	<b>410,8</b>	<b>7,0</b>			
<b>Полдник</b>																
Сок в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	60	3,6	5,4	20,2	145,4	0	4,3	0	1,5	21,1	8,8	36,8	0,5	685,687	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,7</b>	<b>6,0</b>	<b>55,7</b>	<b>301,2</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>40,5</b>	<b>45,2</b>	<b>69,7</b>	<b>3,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>67,9</b>	<b>278,0</b>	<b>2009,3</b>	<b>0,7</b>	<b>36,0</b>	<b>0,5</b>	<b>15,7</b>	<b>437,3</b>	<b>243,7</b>	<b>835,9</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>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
Хлеб пшеничный	75	5,7	10,0	45,0	293,3	0,1	0	0	2,4	13,6	8,6	48,0	0,5	424	2011
""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>525</b>	<b>17,2</b>	<b>23,6</b>	<b>111,0</b>	<b>726,9</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>272,8</b>	<b>78,8</b>	<b>316,3</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
""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	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
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	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>800</b>	<b>23,8</b>	<b>16,5</b>	<b>97,7</b>	<b>635,9</b>	<b>0,4</b>	<b>21,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,2</b>	<b>137,2</b>	<b>123,4</b>	<b>397,6</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
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>13,3</b>	<b>58,9</b>	<b>383,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>112,4</b>	<b>22,9</b>	<b>111,1</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,0</b>	<b>53,4</b>	<b>267,6</b>	<b>1746,7</b>	<b>0,8</b>	<b>26,9</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>522,4</b>	<b>225,1</b>	<b>825,0</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>															
""ГУЛЯШ из филе хуры	100	28,1	41,7	9,6	527,2	0,1	4,2	0,1	8,8	23,2	10,2	30,8	0,7	401	1994
""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
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с витамином С	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	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>43,9</b>	<b>51,1</b>	<b>114,0</b>	<b>1105,8</b>	<b>0,5</b>	<b>84,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>92,8</b>	<b>200,9</b>	<b>370,3</b>	<b>9,4</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
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	276,0	0,1	0	0,1	1,6	19,2	10,3	56,2	1,4	469	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	10,9	11,2	50,5	344,6	0,2	0	0	4,4	19,1	23,0	103,7	1,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30,7</b>	<b>33,1</b>	<b>134,4</b>	<b>955,5</b>	<b>0,3</b>	<b>8,5</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>115,1</b>	<b>75,9</b>	<b>282,2</b>	<b>6,0</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	10,6	12,5	69,2	432,4	0,1	0	0	1,9	32,4	50,3	135,4	2,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,6</b>	<b>12,7</b>	<b>91,6</b>	<b>522,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>46,4</b>	<b>58,3</b>	<b>149,4</b>	<b>5,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>86,2</b>	<b>96,9</b>	<b>340,0</b>	<b>2583,7</b>	<b>0,9</b>	<b>96,7</b>	<b>0,7</b>	<b>27,5</b>	<b>254,3</b>	<b>335,1</b>	<b>801,9</b>	<b>21,1</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""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	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	
""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	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,1	0	0	0	14,3	9,8	48,8	0,8	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>28,5</b>	<b>25,4</b>	<b>82,4</b>	<b>672,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>101,2</b>	<b>73,2</b>	<b>319,7</b>	<b>4,3</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,3	6,6	20,2	157,5	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
""ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	250	43,7	41,0	128,0	1056,3	0,2	4,4	0,8	11,8	74,4	131,4	525,4	6,4	422	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.	
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	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>775</b>	<b>53,5</b>	<b>48,6</b>	<b>205,3</b>	<b>1474,9</b>	<b>0,4</b>	<b>11,1</b>	<b>1,0</b>	<b>14,3</b>	<b>144,7</b>	<b>198,7</b>	<b>720,1</b>	<b>11,0</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,3</b>	<b>11,9</b>	<b>70,9</b>	<b>412,3</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>63,8</b>	<b>43,7</b>	<b>90,9</b>	<b>3,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>87,3</b>	<b>85,9</b>	<b>358,6</b>	<b>2559,7</b>	<b>0,8</b>	<b>32,8</b>	<b>1,3</b>	<b>15,9</b>	<b>309,7</b>	<b>315,6</b>	<b>1130,7</b>	<b>19,1</b>			

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	399,5	428,8	1750,6	12506,5	4,4	321,7	4,3	87,0	2373,4	1468,8	4902,7	95,0
Среднее значение за период	57,1	61,3	250,1	1786,6	0,6	46,0	0,6	12,4	339,1	209,8	700,4	13,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	30,9	56,3									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	510	803	297