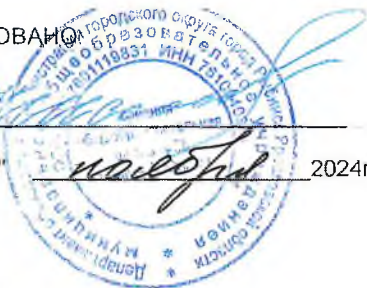


СОГЛАСОВАНО  
Директор

" 1 " ноября 2024г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

" 1 " 2024г.



Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
Столовая доготовочная Возрастная категория 7-11  
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 ЖИДКАЯ           | 250/5        | 8,9              | 8,3         | 42,9         | 283,5                         | 0,1        | 0,6         | 0          | 0,1         | 148,3                | 41,1         | 204,3        | 2,1         | 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.            |
| 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>520</b>   | <b>12,9</b>      | <b>9,8</b>  | <b>83,6</b>  | <b>475,0</b>                  | <b>0,2</b> | <b>0,6</b>  | <b>0</b>   | <b>0,1</b>  | <b>170,9</b>         | <b>53,5</b>  | <b>244,2</b> | <b>3,3</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             |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом        | 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             |
| 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             |
| 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                | 0           | 14,6         | 58,1                          | 0          | 0           | 0          | 0           | 6,4                  | 1,4          | 0            | 0           | 627         | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>750</b>   | <b>19,3</b>      | <b>21,3</b> | <b>98,6</b>  | <b>664,4</b>                  | <b>0,4</b> | <b>9,7</b>  | <b>0,2</b> | <b>9,0</b>  | <b>90,2</b>          | <b>175,6</b> | <b>356,4</b> | <b>7,9</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ               | 60           | 3,6              | 5,4         | 20,2         | 144,1                         | 0          | 4,3         | 0          | 1,4         | 20,9                 | 8,8          | 37,1         | 0,5         | 685,687     | 1994             |
| СОК в упаковке                 | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>260</b>   | <b>4,6</b>       | <b>5,6</b>  | <b>40,4</b>  | <b>230,1</b>                  | <b>0</b>   | <b>8,3</b>  | <b>0</b>   | <b>1,4</b>  | <b>34,9</b>          | <b>16,8</b>  | <b>51,1</b>  | <b>3,3</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>36,8</b>      | <b>36,7</b> | <b>222,6</b> | <b>1369,5</b>                 | <b>0,6</b> | <b>18,6</b> | <b>0,2</b> | <b>10,5</b> | <b>296,0</b>         | <b>245,9</b> | <b>651,7</b> | <b>14,5</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              | 250/5        | 7,6              | 8,9     | 41,4        | 277,0                         | 0,2      | 0,7   | 0     | 0,8   | 147,4                | 42,7   | 172,2 | 0,9    | 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                     | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         | 0        | 0     | 0     | 0     | 8,6                  | 5,9    | 29,3  | 0,5    | Сб.р.          | Сб.р.            |
| Итого за прием пищи:                 | 515          | 11,2             | 10,2    | 79,5        | 455,4                         | 0,2      | 0,7   | 0     | 0,8   | 166,9                | 54,0   | 208,9 | 2,1    |                |                  |
| <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             |
| ***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                       | 20           | 1,3              | 0,2     | 7,9         | 39,6                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 5,8                  | 9,4    | 30    | 0,8    | 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:                 | 720          | 19,7             | 25,5    | 93,5        | 684,8                         | 0,2      | 15,5  | 0,5   | 7,3   | 91,3                 | 74,1   | 184,5 | 3,4    |                |                  |
| <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             |
| 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:                       |              | 39,2             | 42,4    | 255,7       | 1563,2                        | 0,5      | 20,3  | 0,5   | 9,5   | 296,2                | 148,4  | 480,6 | 9,6    |                |                  |

## 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               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| ""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          | 0           | 14,5                 | 23,5         | 75           | 2           | 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>500</b>   | <b>25,0</b>      | <b>27,7</b> | <b>84,6</b>  | <b>690,0</b>                  | <b>0,4</b> | <b>3,1</b>  | <b>0</b>   | <b>8,8</b>  | <b>60,0</b>          | <b>145,1</b> | <b>260,8</b> | <b>6,8</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                 | 38,6         | 95,6         | 2,4         | 138         | 1994             |
| ""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом      | 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             |
| ""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                  | 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                | 0           | 14,6         | 58,1                          | 0          | 0           | 0          | 0           | 6,4                  | 1,4          | 0            | 0           | 627         | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>725</b>   | <b>25,3</b>      | <b>20,3</b> | <b>80,3</b>  | <b>603,5</b>                  | <b>0,6</b> | <b>16,2</b> | <b>0,2</b> | <b>8,1</b>  | <b>128,0</b>         | <b>107,0</b> | <b>369,3</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           | 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>56,8</b>      | <b>67,3</b> | <b>249,1</b> | <b>1826,7</b>                 | <b>1,1</b> | <b>25,9</b> | <b>0,2</b> | <b>17,0</b> | <b>229,7</b>         | <b>279,5</b> | <b>706,7</b> | <b>16,4</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           | 250/5        | 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             |  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                | 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>505</b>   | <b>12,0</b>      | <b>11,5</b> | <b>94,7</b>  | <b>530,3</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,7</b>  | <b>0</b>   | <b>0,8</b> | <b>171,9</b>         | <b>56,8</b>  | <b>228,4</b> | <b>1,9</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250          | 2,6              | 5,6         | 16,8         | 127,8                         | 0,1        | 6,7         | 0,2        | 2,3        | 32,4                 | 26,0         | 58,6         | 1,2         | 129         | 1994             |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. и морк    | 180          | 2,5              | 6,9         | 20,1         | 152,6                         | 0,1        | 10,1        | 0,2        | 2,9        | 23,0                 | 28,8         | 71,8         | 1,4         | 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                    | 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>705</b>   | <b>8,1</b>       | <b>13,0</b> | <b>68,0</b>  | <b>422,7</b>                  | <b>0,3</b> | <b>17,8</b> | <b>0,4</b> | <b>5,2</b> | <b>84,7</b>          | <b>82,3</b>  | <b>202,6</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             |  |
| 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>28,9</b>      | <b>33,5</b> | <b>221,1</b> | <b>1301,6</b>                 | <b>0,7</b> | <b>31,5</b> | <b>0,4</b> | <b>7,9</b> | <b>311,6</b>         | <b>163,8</b> | <b>526,3</b> | <b>11,0</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>                  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ***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      | 90           | 4,0              | 7,0         | 10,2         | 121,6                         | 0          | 0,3         | 0,1        | 1,9        | 16,1                 | 8,4          | 32,4         | 0,6         | 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>500</b>   | <b>12,7</b>      | <b>12,4</b> | <b>78,2</b>  | <b>478,2</b>                  | <b>0,2</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b> | <b>3,1</b> | <b>56,6</b>          | <b>43,2</b>  | <b>149,4</b> | <b>4,0</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                 | 16,5         | 88,2         | 1,3         | 284         | 1994             |  |
| ***РИС ОТВАРНОЙ                 | 150          | 3,6              | 5,9         | 38,5         | 221,7                         | 0          | 0           | 0          | 0,3        | 9,6                  | 24,3         | 74,2         | 0,5         | 304         | 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>745</b>   | <b>15,8</b>      | <b>16,6</b> | <b>84,0</b>  | <b>551,6</b>                  | <b>0</b>   | <b>9,2</b>  | <b>0,2</b> | <b>3,4</b> | <b>95,7</b>          | <b>80,4</b>  | <b>246,6</b> | <b>4,6</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           | 5,1              | 15,2        | 40,2         | 316,7                         | 0          | 0,1         | 0          | 0,2        | 73,9                 | 11,2         | 81,4         | 0,5         | 67          | 2012             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>260</b>   | <b>6,1</b>       | <b>15,4</b> | <b>60,4</b>  | <b>402,7</b>                  | <b>0</b>   | <b>4,1</b>  | <b>0</b>   | <b>0,2</b> | <b>87,9</b>          | <b>19,2</b>  | <b>95,4</b>  | <b>3,3</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>           |              | <b>34,6</b>      | <b>44,4</b> | <b>222,6</b> | <b>1432,5</b>                 | <b>0,2</b> | <b>13,6</b> | <b>0,3</b> | <b>6,7</b> | <b>240,2</b>         | <b>142,8</b> | <b>491,4</b> | <b>11,9</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             | 100/20       | 19,4             | 13,4        | 27,7         | 314,8                         | 0          | 0,3         | 0,1        | 0,5        | 198,8                | 28,7         | 230,2        | 0,8         | 297         | 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             |  |
| ФРУКТЫ                              | 120          | 1,4              | 0,5         | 18,3         | 83,8                          | 0          | 3,6         | 0          | 0          | 6,5                  | 34           | 22,7         | 0,5         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>505</b>   | <b>24,6</b>      | <b>15,4</b> | <b>86,3</b>  | <b>587,7</b>                  | <b>0,1</b> | <b>3,9</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>221,2</b>         | <b>70,6</b>  | <b>285,4</b> | <b>1,8</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250/20       | 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             |  |
| ***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                      | 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>765</b>   | <b>20,2</b>      | <b>19,0</b> | <b>71,0</b>  | <b>537,7</b>                  | <b>0,3</b> | <b>19,2</b> | <b>0,3</b> | <b>3,7</b> | <b>111,5</b>         | <b>85,7</b>  | <b>269,4</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          | 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>51,6</b>      | <b>39,7</b> | <b>226,0</b> | <b>1476,2</b>                 | <b>0,5</b> | <b>28,9</b> | <b>0,4</b> | <b>5,6</b> | <b>366,5</b>         | <b>175,4</b> | <b>623,9</b> | <b>11,3</b> |             |                  |  |

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

" 1 " ноября 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" 1 " ноября 2024г.



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
Столовая доготовочная Возрастная категория 7-11  
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 МОЛОЧАЯ 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.            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>515</b>   | <b>12,5</b>      | <b>12,0</b> | <b>75,6</b>  | <b>460,6</b>                  | <b>0,4</b> | <b>0,7</b>  | <b>0</b>   | <b>1,4</b> | <b>184,2</b>         | <b>74,7</b>  | <b>254,6</b> | <b>2,7</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ      | 250          | 4,6              | 4,2         | 25,6         | 158,8                         | 0,1        | 8,3         | 0,2        | 1,4        | 34,0                 | 33,0         | 80,4         | 1,2         | 101         | 2011             |  |
| ГУЛЯШ из филе кури             | 80           | 11,2             | 16,6        | 3,9          | 211,2                         | 0,1        | 1,7         | 0          | 3,5        | 9,3                  | 4,1          | 12,4         | 0,2         | 401         | 1994             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 150          | 3,6              | 5,9         | 38,5         | 221,7                         | 0          | 0           | 0          | 0,3        | 9,6                  | 24,3         | 74,2         | 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>725</b>   | <b>21,6</b>      | <b>27,1</b> | <b>94,9</b>  | <b>711,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>10,0</b> | <b>0,2</b> | <b>5,2</b> | <b>74,7</b>          | <b>81,4</b>  | <b>219,4</b> | <b>3,8</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| СОК в упаковке                 | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 6            | 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>42,9</b>      | <b>48,1</b> | <b>228,9</b> | <b>1520,8</b>                 | <b>0,8</b> | <b>23,7</b> | <b>0,2</b> | <b>8,5</b> | <b>313,9</b>         | <b>180,8</b> | <b>569,3</b> | <b>10,6</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               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ***КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ         | 250/5        | 9,2              | 9,3     | 44,7        | 299,9                         | 0,3      | 0,6   | 0     | 1,4   | 149,1                | 52,6   | 197,4 | 1,5    | 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.            |
| Итого за прием пищи:           | 520          | 13,3             | 10,8    | 86,6        | 497,4                         | 0,4      | 0,6   | 0     | 1,4   | 169,9                | 64,8   | 238,8 | 2,7    |             |                  |
| <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          | 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                 | 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             |
| Итого за прием пищи:           | 745          | 23,2             | 22,3    | 71,1        | 578,5                         | 0,5      | 20,8  | 0,2   | 6,2   | 90,9                 | 99,6   | 333,7 | 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             |
| 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             |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 5,5              | 13,2    | 54,6        | 357,2                         | 0        | 4     | 0     | 0,2   | 77,7                 | 17,6   | 83,8  | 3,2    |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 42,0             | 46,3    | 212,3       | 1433,1                        | 0,9      | 25,4  | 0,2   | 7,8   | 338,5                | 182,0  | 656,3 | 12,6   |             |                  |



## 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        | 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           | 90           | 5,8              | 8,4         | 12,3         | 147,6                         | 0          | 0,1         | 0           | 2,4         | 14,3                 | 12,7         | 45,0         | 0,9         | 268         | 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                            | 210          | 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>500</b>   | <b>17,2</b>      | <b>15,2</b> | <b>95,1</b>  | <b>588,0</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,1</b>  | <b>0</b>    | <b>6,6</b>  | <b>65,6</b>          | <b>156,9</b> | <b>312,3</b> | <b>7,3</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |            |             |             |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 3,0              | 6,1         | 8,8          | 101,7                         | 0          | 12,2        | 0,2         | 2,2         | 48,5                 | 21,2         | 43,0         | 1,1         | 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                       | 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 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>740</b>   | <b>28,4</b>      | <b>25,8</b> | <b>85,7</b>  | <b>696,8</b>                  | <b>0,5</b> | <b>23,4</b> | <b>7,9</b>  | <b>7,0</b>  | <b>109,6</b>         | <b>52,9</b>  | <b>156,3</b> | <b>4,5</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          | 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>60,8</b>      | <b>51,1</b> | <b>236,9</b> | <b>1669,3</b>                 | <b>1,0</b> | <b>32,9</b> | <b>10,3</b> | <b>15,4</b> | <b>211,2</b>         | <b>235,1</b> | <b>658,2</b> | <b>17,9</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>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 250/5        | 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                 | 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             |  |
| Итого за прием пищи:           | 505          | 11,7             | 11,6    | 94,4        | 528,8                         | 0,3      | 2,3   | 0     | 1,1   | 170,4                | 53,6   | 209,2 | 2,2    |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 250/5        | 8,4              | 6,7     | 23,0        | 185,0                         | 0,3      | 5,6   | 0,2   | 4,6   | 48,6                 | 39,6   | 95,6  | 2,4    | 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             |  |
| Итого за прием пищи:           | 760          | 23,3             | 21,7    | 98,9        | 683,6                         | 0,43     | 6,9   | 0,33  | 6,9   | 102,8                | 101,7  | 314,2 | 6,3    |             |                  |  |
| <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             |  |
| 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:                 |              | 43,3             | 49,4    | 259,9       | 1656,3                        | 0,83     | 13,4  | 0,33  | 8,2   | 405,3                | 181,2  | 654,2 | 12,0   |             |                  |  |

## 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              | 150          | 3,5              | 5,2         | 15,0         | 122,9                         | 0,1        | 31,8         | 0,1        | 2,3         | 83,4                 | 28,7         | 57,3         | 1,7         | 482         | 1994             |
| ""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             |
| ""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>500</b>   | <b>15,6</b>      | <b>18,1</b> | <b>61,6</b>  | <b>474,9</b>                  | <b>0,2</b> | <b>32,4</b>  | <b>0,1</b> | <b>5,2</b>  | <b>128,0</b>         | <b>67,7</b>  | <b>181,1</b> | <b>5,3</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| ""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             |
| 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                  | 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         | 773         | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>730</b>   | <b>25,4</b>      | <b>32,6</b> | <b>92,7</b>  | <b>784,1</b>                  | <b>0,3</b> | <b>89,1</b>  | <b>0,4</b> | <b>7,7</b>  | <b>112,5</b>         | <b>54,5</b>  | <b>151,0</b> | <b>3,9</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          | 15,6             | 10,0        | 36,5         | 311,7                         | 0,2        | 7,5          | 2,7        | 1,2         | 22,9                 | 17,3         | 196,8        | 3,7         | 1091        | 1983             |
| <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>57,6</b>      | <b>60,9</b> | <b>211,0</b> | <b>1656,7</b>                 | <b>0,7</b> | <b>133,0</b> | <b>3,2</b> | <b>14,1</b> | <b>277,4</b>         | <b>147,5</b> | <b>542,9</b> | <b>15,7</b> |             |                  |

## 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       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ            | 150          | 3,2              | 5,3         | 21,5         | 146,3                         | 0,2        | 10,3        | 0          | 0,2        | 41,5                 | 29,5         | 85,9         | 1,2         | 472         | 2006             |
| ""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом      | 90           | 12,0             | 8,7         | 13,4         | 179,8                         | 0,1        | 0,4         | 0          | 3,5        | 33,7                 | 40,5         | 173,9        | 1,4         | 324 ТТК     | 2006             |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                 | 30           | 0,2              | 0           | 0,5          | 3,9                           | 0          | 1,5         | 0          | 0          | 6,9                  | 4,2          | 7,2          | 0,2         |             | 2008             |
| ""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>535</b>   | <b>19,4</b>      | <b>15,5</b> | <b>76,1</b>  | <b>521,5</b>                  | <b>0,4</b> | <b>12,2</b> | <b>0</b>   | <b>3,7</b> | <b>104,7</b>         | <b>86,6</b>  | <b>306,9</b> | <b>4,0</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             |
| ""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ             | 180          | 10,6             | 13,6        | 38,6         | 319,5                         | 0          | 1,6         | 0,2        | 3,6        | 18,2                 | 30,0         | 82,0         | 0,9         | 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.            |
| ""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>700</b>   | <b>17,4</b>      | <b>20,3</b> | <b>94,7</b>  | <b>631,7</b>                  | <b>0,2</b> | <b>11,2</b> | <b>0,4</b> | <b>6,0</b> | <b>82,8</b>          | <b>92,4</b>  | <b>251,4</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             |
| 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>260</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>42,3</b>      | <b>49,0</b> | <b>225,4</b> | <b>1510,4</b>                 | <b>0,6</b> | <b>27,4</b> | <b>0,4</b> | <b>9,9</b> | <b>265,2</b>         | <b>196,6</b> | <b>642,1</b> | <b>12,3</b> |             |                  |



Примерное циклическое меню  
 для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
 Столовая доготовочная Возрастная категория 7-11  
 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 ЖИДКАЯ           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 250/5        | 8,9              | 8,3     | 42,9        | 283,5                         | 0,1      | 0,6   | 0     | 0,1   | 148,3                | 41,1   | 204,3 | 2,1    | 548         | 2002             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 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:           | 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.            |  |
|                                | 520          | 12,9             | 9,8     | 83,6        | 475,0                         | 0,2      | 0,6   | 0     | 0,1   | 170,9                | 53,5   | 244,2 | 3,3    |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ПЛОВ                           | 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             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 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             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 40           | 2,6              | 0,5     | 15,8        | 79,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 11,6                 | 18,8   | 60    | 1,6    | С6.р.       | С6.р.            |  |
| Итого за прием пищи:           | 210/15       | 0,2              | 0       | 15,8        | 63,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,9                 | 6,2    | 8,2   | 0,8    | 627         | 1994             |  |
|                                | 700          | 19,2             | 19,1    | 87,0        | 596,5                         | 0,2      | 8,0   | 0,4   | 5,8   | 80,1                 | 90,4   | 284,6 | 5,6    |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| СОК в упаковке                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Выпечное изделие               | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14    | 2,8    | 389         | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:           | 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             |  |
| Всего за день:                 | 300          | 11,6             | 13,2    | 56,2        | 389,1                         | 0,1      | 4     | 0,1   | 2,8   | 49,2                 | 20,9   | 134,8 | 4,2    |             |                  |  |
|                                |              | 43,7             | 42,1    | 226,8       | 1460,6                        | 0,5      | 12,6  | 0,5   | 8,7   | 300,2                | 164,8  | 663,6 | 13,1   |             |                  |  |

## 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>                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ     | 200          | 11,3             | 11,4    | 43,5        | 322,8                         | 0,1      | 0     | 0,1   | 1,5   | 179,5                | 16,6   | 133,6 | 1,5    | 442         | 1983             |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 65           | 4,3              | 0,8     | 25,7        | 128,7                         | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 18,9                 | 30,6   | 97,5  | 2,5    | Сб.р.       | Сб.р.            |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                 | 235          | 0,2              | 0       | 17,6        | 71,0                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 15,4                 | 6,9    | 8,9   | 0,9    | 627         | 1994             |
| Итого за прием пищи:            | 500          | 15,8             | 12,2    | 86,8        | 522,5                         | 0,2      | 0     | 0,1   | 1,5   | 213,8                | 54,1   | 240,0 | 4,9    |             |                  |
| <b>Обед</b>                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250/5        | 4,0              | 6,3     | 20,2        | 153,3                         | 0,1      | 6,6   | 0,2   | 2,5   | 33,8                 | 24,4   | 59,0  | 1,2    | 139         | 1994             |
| ""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ           | 180          | 11,7             | 11,4    | 20,1        | 229,8                         | 0,1      | 10,1  | 0,2   | 2,9   | 27,0                 | 38,3   | 147,6 | 2,5    | 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             |
| Итого за прием пищи:            | 700          | 18,6             | 18,3    | 82,1        | 569,8                         | 0,3      | 19,0  | 0,4   | 5,6   | 90,8                 | 88,7   | 275,0 | 6,0    |             |                  |
| <b>Полдник</b>                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| ""СОК в упаковке                | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14    | 2,8    | 389         | 2011             |
| 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:                  |              | 39,4             | 45,0    | 237,3       | 1513,7                        | 0,5      | 24,9  | 0,5   | 7,1   | 339,1                | 165,4  | 575,8 | 14,6   |             |                  |

## 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               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""НАПИТОК                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 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               | 250/5        | 9,1              | 7,7     | 43,3        | 279,7                         | 0,2      | 0,6   | 0     | 0,1   | 154,6                | 41,8   | 208,7 | 2,1    | 548         | 2002             |  |
| Итого за прием пищи:           | 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.            |  |
|                                | 505          | 13,0             | 9,3     | 94,6        | 514,9                         | 0,3      | 1,6   | 0     | 0,3   | 176,7                | 52,0   | 243,6 | 3,1    |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""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             |  |
| ""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      | 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                  | 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:           | 750          | 17,0             | 20,1    | 91,3        | 614,7                         | 0,2      | 8,2   | 0,2   | 5,9   | 102,2                | 66,3   | 197,8 | 5,3    |             |                  |  |
| <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             |  |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 8,1              | 8,4     | 55,8        | 330,3                         | 0,1      | 8,4   | 0,2   | 1,8   | 66,8                 | 23,0   | 88,3  | 4,0    |             |                  |  |
| Всего за день:                 |              | 38,1             | 37,8    | 241,7       | 1459,9                        | 0,6      | 18,2  | 0,4   | 8,0   | 345,7                | 141,3  | 529,7 | 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       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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.            |  |
| ""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>515</b>   | <b>20,0</b>      | <b>20,7</b> | <b>86,0</b>  | <b>612,1</b>                  | <b>0,3</b> | <b>2,3</b>   | <b>0,3</b> | <b>4,9</b>  | <b>52,0</b>          | <b>69,2</b>  | <b>191,5</b> | <b>3,7</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250/5        | 3,0              | 6,1         | 8,8          | 101,7                         | 0          | 12,2         | 0,2        | 2,2         | 48,5                 | 21,2         | 43,0         | 1,1         | 120         | 1994             |  |
| ""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             |  |
| ""КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 150          | 3,5              | 5,2         | 15,0         | 122,9                         | 0,1        | 31,8         | 0,1        | 2,3         | 83,4                 | 28,7         | 57,3         | 1,7         | 482         | 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         | 773         | 1994             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>715</b>   | <b>27,7</b>      | <b>27,9</b> | <b>64,7</b>  | <b>635,1</b>                  | <b>0,3</b> | <b>124,9</b> | <b>0,6</b> | <b>5,6</b>  | <b>178,3</b>         | <b>87,0</b>  | <b>297,4</b> | <b>5,7</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>51,9</b>      | <b>60,1</b> | <b>206,3</b> | <b>1589,7</b>                 | <b>0,6</b> | <b>131,2</b> | <b>1,0</b> | <b>11,4</b> | <b>288,7</b>         | <b>171,5</b> | <b>560,9</b> | <b>12,7</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               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                  | 250/5        | 6,2              | 7,9         | 33,2         | 228,8                         | 0,1        | 0,5         | 0          | 0,7         | 118,0                | 34,0         | 138,0        | 0,8         | 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>505</b>   | <b>13,8</b>      | <b>13,1</b> | <b>83,3</b>  | <b>506,7</b>                  | <b>0,2</b> | <b>1,0</b>  | <b>0</b>   | <b>0,7</b>  | <b>239,0</b>         | <b>68,0</b>  | <b>266,1</b> | <b>2,2</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               | 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             |  |
| 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             |  |
| 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.            |  |
| 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>740</b>   | <b>17,1</b>      | <b>25,0</b> | <b>91,6</b>  | <b>662,0</b>                  | <b>0,3</b> | <b>25,0</b> | <b>0,5</b> | <b>8,0</b>  | <b>118,0</b>         | <b>96,7</b>  | <b>267,6</b> | <b>5,7</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          | 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>42,3</b>      | <b>51,2</b> | <b>228,6</b> | <b>1547,1</b>                 | <b>0,6</b> | <b>30,1</b> | <b>0,5</b> | <b>12,6</b> | <b>426,6</b>         | <b>185,9</b> | <b>647,1</b> | <b>11,3</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>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ***ГУЛЯШ из филе кури          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ***РИС ОТВАРНОЙ                | 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             |  |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 150          | 3,6              | 5,9     | 38,5        | 221,7                         | 0        | 0     | 0     | 0,3   | 9,6                  | 24,3   | 74,2  | 0,5    | 304         | 2011             |  |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ               | 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.            |  |
| Итого за прием пищи:           | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0        | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627         | 1994             |  |
|                                | 500          | 20,1             | 27,3    | 72,3        | 615,7                         | 0,2      | 2,1   | 0     | 4,7   | 44,5                 | 51,8   | 149,7 | 3,0    |             |                  |  |
| <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             |  |
| ***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             |  |
| Итого за прием пищи:           | 755          | 22,0             | 43,1    | 88,5        | 829,9                         | 0,6      | 22,5  | 0,4   | 6,3   | 135,3                | 105,9  | 335,0 | 6,3    |             |                  |  |
| <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             |  |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 13,4             | 26,7    | 97,5        | 682,3                         | 0,1      | 4,2   | 0     | 0,3   | 210,6                | 37,8   | 208,5 | 3,7    |             |                  |  |
| Всего за день:                 |              | 55,5             | 97,1    | 258,3       | 2127,9                        | 0,9      | 28,8  | 0,4   | 11,3  | 390,4                | 195,5  | 693,2 | 13,0   |             |                  |  |

С.И. ЛАСОВАНЦ

Директор



2024г.

УТВЕРЖДАЮ



Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
Столовая доготовочная Возрастная категория 7-11  
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          | 250          | 9,2              | 9,3         | 44,7         | 299,9                         | 0,3        | 0,6         | 0          | 1,4         | 149,1                | 52,6         | 197,4        | 1,5         | стр 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                | 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>515</b>   | <b>13,2</b>      | <b>10,8</b> | <b>85,4</b>  | <b>491,4</b>                  | <b>0,4</b> | <b>0,6</b>  | <b>0</b>   | <b>1,4</b>  | <b>171,7</b>         | <b>65,0</b>  | <b>237,3</b> | <b>2,7</b>  |                |                  |  |
| <b>Обед</b>                     |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |                |                  |  |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250          | 2,8              | 5,3         | 20,2         | 140,0                         | 0,1        | 6,6         | 0,2        | 2,5         | 33,8                 | 24,4         | 59,0         | 1,2         | 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       | 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                   | 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>735</b>   | <b>18,3</b>      | <b>20,5</b> | <b>94,0</b>  | <b>634,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>6,7</b>  | <b>0,2</b> | <b>9,1</b>  | <b>90,8</b>          | <b>166,8</b> | <b>320,8</b> | <b>7,8</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              | 5,5         | 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>39,9</b>      | <b>38,0</b> | <b>262,3</b> | <b>1549,7</b>                 | <b>0,9</b> | <b>11,4</b> | <b>0,2</b> | <b>12,0</b> | <b>300,8</b>         | <b>252,2</b> | <b>645,8</b> | <b>14,7</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               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ****КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 250/5        | 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             |  |
| ****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             | 45           | 3,4              | 1,3     | 23,1        | 117,9                         | 0        | 0     | 0     | 0     | 8,6                  | 5,9    | 29,3  | 0,5    | Сб.р.       | Сб.р.            |  |
| ****ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 500          | 14,9             | 14,9    | 89,1        | 551,5                         | 0,2      | 1,2   | 0     | 0,8   | 267,8                | 76,1   | 297,6 | 2,3    |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ***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             |  |
| ***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             |  |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ               | 760          | 25,6             | 30,8    | 97,2        | 769,0                         | 0,2      | 10,9  | 0,4   | 6,3   | 108,7                | 96,1   | 336,5 | 6,2    |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| <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             |  |
| Кондитерское изделие           | 265          | 8,9              | 17,4    | 70,7        | 473,8                         | 0,1      | 4,2   | 0     | 0,2   | 141,8                | 27,5   | 140,5 | 3,5    |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:           |              | 49,4             | 63,1    | 257,0       | 1794,3                        | 0,5      | 16,3  | 0,4   | 7,3   | 518,3                | 199,7  | 774,6 | 12,0   |             |                  |  |
| Всего за день:                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |

## 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               | Мg, мг       | Р, 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           | 150          | 3,6              | 4,6         | 37,7         | 206                           | 0,03        | 0            | 0,03        | 0,3         | 11                   | 26           | 78           | 0,6         | 323         | 2008             |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 35           | 2,3              | 0,4         | 13,9         | 69,3                          | 0,1         | 0            | 0           | 0           | 10,2                 | 16,5         | 52,5         | 1,4         | 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>500</b>   | <b>20,1</b>      | <b>25,4</b> | <b>70,0</b>  | <b>595,1</b>                  | <b>0,23</b> | <b>1,0</b>   | <b>0,03</b> | <b>3,7</b>  | <b>51,9</b>          | <b>51,4</b>  | <b>149,7</b> | <b>2,7</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250/5        | 3,0              | 6,1         | 8,8          | 101,7                         | 0           | 12,2         | 0,2         | 2,2         | 48,5                 | 21,2         | 43,0         | 1,1         | 120         | 1994             |
| ***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом           | 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             |
| ***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         | С6.р.       | С6.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>735</b>   | <b>21,6</b>      | <b>20,0</b> | <b>88,2</b>  | <b>630,5</b>                  | <b>0,4</b>  | <b>102,7</b> | <b>0,4</b>  | <b>6,5</b>  | <b>146,6</b>         | <b>101,5</b> | <b>349,8</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             |
| 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>48,8</b>      | <b>55,0</b> | <b>212,1</b> | <b>1556,0</b>                 | <b>0,73</b> | <b>114,9</b> | <b>0,43</b> | <b>12,8</b> | <b>248,5</b>         | <b>175,6</b> | <b>575,5</b> | <b>12,0</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>                       |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ | 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                     | 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>505</b>   | <b>10,7</b>      | <b>11,1</b> | <b>76,8</b>  | <b>449,6</b>                  | <b>0,2</b> | <b>0,7</b>  | <b>0</b>   | <b>0,8</b> | <b>161,7</b>         | <b>49,3</b>  | <b>198,7</b> | <b>1,3</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| ""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                | 200/50       | 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                        | 20           | 1,3              | 0,2         | 7,9          | 39,6                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 5,8                  | 9,4          | 30           | 0,8         | 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>725</b>   | <b>23,6</b>      | <b>23,2</b> | <b>77,7</b>  | <b>615,7</b>                  | <b>0,4</b> | <b>21,8</b> | <b>0,2</b> | <b>6,4</b> | <b>87,5</b>          | <b>92,7</b>  | <b>313,7</b> | <b>6,1</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             |
| 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>42,7</b>      | <b>56,0</b> | <b>232,2</b> | <b>1603,2</b>                 | <b>0,6</b> | <b>26,6</b> | <b>0,3</b> | <b>7,6</b> | <b>369,4</b>         | <b>166,2</b> | <b>643,1</b> | <b>10,9</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               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом        | 150          | 3,7              | 6,3     | 32,8        | 203                           | 0,02     | 0     | 0,05  | 0,3   | 3                    | 19     | 61    | 0,6    | 325         | 2008             |  |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 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             |  |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                  | 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:             | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0        | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627         | 1994             |  |
|                                  | 505          | 16,1             | 19,3    | 81,4        | 564,9                         | 0,12     | 0,6   | 0,05  | 3,2   | 49,0                 | 60,3   | 192,3 | 4,4    |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 250          | 3,0              | 6,0     | 19,3        | 142,8                         | 0,1      | 9,6   | 0,2   | 2,4   | 35,5                 | 30,6   | 79,4  | 1,4    | 60          | 1994             |  |
| ""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 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                    | 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             |  |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                  | 30           | 2                | 0,4     | 11,9        | 59,4                          | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 8,7                  | 14,1   | 45    | 1,2    | Сб.р.       | Сб.р.            |  |
| Итого за прием пищи:             | 200/15       | 0,2              | 0       | 15,0        | 60,5                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,1                 | 5,9    | 7,4   | 0,7    | 627         | 1994             |  |
|                                  | 755          | 43,4             | 37,5    | 89,3        | 881,4                         | 0,9      | 28,3  | 14,3  | 9,9   | 118,7                | 69,6   | 217,3 | 5,7    |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Кондитерское изделие             | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14                   | 8      | 14    | 2,8    | 389         | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:             | 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             |  |
| Всего за день:                   | 260          | 4,2              | 11,5    | 55,6        | 342,5                         | 0        | 4     | 0,1   | 0,9   | 58,4                 | 15,3   | 72,0  | 3,3    |             |                  |  |
|                                  |              | 63,7             | 68,3    | 226,3       | 1788,8                        | 1,02     | 32,9  | 14,45 | 14,0  | 226,1                | 145,2  | 481,6 | 13,4   |             |                  |  |

## 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           | 250/5        | 11,5             | 16,5        | 55,7         | 418,3                         | 0,3        | 0,8         | 0,1        | 1,9         | 186,9                | 65,3         | 246,4        | 1,9         | стр.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       | 0,2              | 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>510</b>   | <b>14,7</b>      | <b>17,7</b> | <b>91,3</b>  | <b>583,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,9</b>  | <b>207,6</b>         | <b>76,4</b>  | <b>279,8</b> | <b>3,0</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 250/5        | 8,4              | 6,8         | 23,0         | 185,7                         | 0,3        | 5,6         | 0,2        | 4,6         | 48,6                 | 39,6         | 95,6         | 2,4         | 138         | 1994             |  |
| ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ               | 200/50       | 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                    | 30           | 2                | 0,4         | 11,9         | 59,4                          | 0,1        | 0           | 0          | 0           | 8,7                  | 14,1         | 45           | 1,2         | 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>735</b>   | <b>27,4</b>      | <b>27,4</b> | <b>114,8</b> | <b>816,0</b>                  | <b>0,6</b> | <b>7,9</b>  | <b>0,5</b> | <b>9,5</b>  | <b>97,1</b>          | <b>101,4</b> | <b>274,1</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          | 7,3              | 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>50,4</b>      | <b>53,5</b> | <b>262,0</b> | <b>1731,1</b>                 | <b>1,0</b> | <b>17,1</b> | <b>0,8</b> | <b>13,2</b> | <b>371,3</b>         | <b>200,8</b> | <b>642,2</b> | <b>12,1</b> |             |                  |  |