

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*Машкина О.Н.*

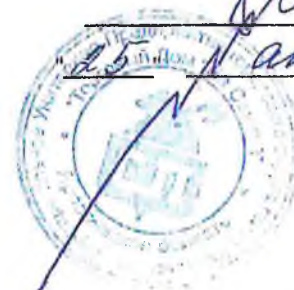
"25" апреля 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

"25" апреля 2022г.



Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений  
школьных Буфетов-раздаточных на 2022г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
1-3 неделя

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	Сб.р.	Сб.р.	
""НАПИТОК с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,0</b>	<b>11,6</b>	<b>76,6</b>	<b>476,5</b>	<b>0,2</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>210,0</b>	<b>32,7</b>	<b>172,7</b>	<b>2,9</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/5	5,8	5,4	15,1	130,4	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	5,2	19,2	136,1	0,1	14,8	0,3	0,3	41,3	32,5	71,8	1,5	344	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	827	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23,4</b>	<b>25,5</b>	<b>78,8</b>	<b>635,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,9</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>111,0</b>	<b>86,3</b>	<b>252,0</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	
Выпечное изделие	60	5,0	6,9	33,1	213,7	0	0,1	0	1,2	61,6	11,3	72,8	0,3	428	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>6,0</b>	<b>7,1</b>	<b>53,3</b>	<b>299,7</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>75,6</b>	<b>19,3</b>	<b>86,8</b>	<b>3,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,4</b>	<b>44,2</b>	<b>208,7</b>	<b>1412,1</b>	<b>0,4</b>	<b>103,0</b>	<b>0,8</b>	<b>10,5</b>	<b>396,6</b>	<b>138,3</b>	<b>611,5</b>	<b>11,6</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994
***БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>20,3</b>	<b>15,4</b>	<b>58,1</b>	<b>457,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>206,0</b>	<b>36,4</b>	<b>243,6</b>	<b>1,5</b>		
<b>Обед</b>															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	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
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>19,0</b>	<b>20,9</b>	<b>62,9</b>	<b>514,5</b>	<b>0,1</b>	<b>20,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>85,0</b>	<b>69,5</b>	<b>231,2</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	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>12,0</b>	<b>60,5</b>	<b>365,3</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31,1</b>	<b>20,1</b>	<b>52,9</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,8</b>	<b>48,3</b>	<b>181,5</b>	<b>1337,3</b>	<b>0,1</b>	<b>26,4</b>	<b>0,3</b>	<b>7,1</b>	<b>322,1</b>	<b>126,0</b>	<b>627,7</b>	<b>9,6</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	8,2	35,6	245,8	0,2	0,5	0	1,1	119,2	41,7	157,3	1,2	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,8</b>	<b>9,1</b>	<b>66,0</b>	<b>384,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>138,0</b>	<b>51,5</b>	<b>184,2</b>	<b>2,2</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
""КУРА ФИЛЕ ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
""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	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>18,6</b>	<b>20,2</b>	<b>89,7</b>	<b>614,4</b>	<b>0,3</b>	<b>16,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>104,7</b>	<b>81,0</b>	<b>282,0</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	60	3,6	5,4	20,2	145,4	0	4,3	0	1,5	21,1	8,8	36,8	0,5	685,687	1994	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,7</b>	<b>6,0</b>	<b>55,7</b>	<b>301,2</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>40,5</b>	<b>45,2</b>	<b>69,7</b>	<b>3,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,1</b>	<b>35,3</b>	<b>211,4</b>	<b>1300,5</b>	<b>0,5</b>	<b>28,7</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>283,2</b>	<b>177,7</b>	<b>535,9</b>	<b>9,9</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША 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	40/40	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	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	58,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>21,0</b>	<b>23,1</b>	<b>65,1</b>	<b>554,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>52,5</b>	<b>136,9</b>	<b>232,7</b>	<b>6,0</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	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 ОСОБАЯ	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	93,5	1,4	659	1983	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,6	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>24,1</b>	<b>27,7</b>	<b>92,1</b>	<b>712,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>75,5</b>	<b>58,9</b>	<b>230,7</b>	<b>4,4</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>13,3</b>	<b>58,9</b>	<b>383,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>112,4</b>	<b>22,9</b>	<b>111,1</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>64,1</b>	<b>216,1</b>	<b>1650,5</b>	<b>0,8</b>	<b>12,1</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>240,4</b>	<b>218,7</b>	<b>574,5</b>	<b>13,7</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	1,6	548	2002	
""НАПИТОК с витамином С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>10,3</b>	<b>8,1</b>	<b>78,9</b>	<b>442,1</b>	<b>0,1</b>	<b>80,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>148,7</b>	<b>42,3</b>	<b>189,8</b>	<b>2,4</b>			
<b>Обед</b>																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,4	13,5	2,8	205,1	0,3	9,6	7,7	3	21,8	4,1	19,5	0,7	408,553	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ с маслом слив.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>28,1</b>	<b>27,5</b>	<b>86,6</b>	<b>708,3</b>	<b>0,3</b>	<b>16,0</b>	<b>7,9</b>	<b>6,7</b>	<b>91,6</b>	<b>62,8</b>	<b>179,8</b>	<b>3,6</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	10,6	12,5	69,2	432,4	0,1	0	0	1,9	32,4	50,3	135,4	2,9			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,6</b>	<b>12,7</b>	<b>91,6</b>	<b>522,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>46,4</b>	<b>58,3</b>	<b>149,4</b>	<b>5,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,0</b>	<b>48,3</b>	<b>257,1</b>	<b>1672,8</b>	<b>0,5</b>	<b>100,5</b>	<b>8,1</b>	<b>9,5</b>	<b>286,7</b>	<b>163,4</b>	<b>519,0</b>	<b>11,7</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,1	6,8	29,8	205,4	0	0,6	0	0,9	120,1	17,6	101,1	0,4	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,6</b>	<b>7,7</b>	<b>60,2</b>	<b>344,5</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>138,9</b>	<b>27,4</b>	<b>128,0</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	200/5	3,5	5,2	16,2	125,1	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/150	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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>19,0</b>	<b>18,0</b>	<b>94,1</b>	<b>614,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,6</b>	<b>72,8</b>	<b>80,5</b>	<b>273,2</b>	<b>4,7</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,3</b>	<b>11,9</b>	<b>70,9</b>	<b>412,3</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>63,8</b>	<b>43,7</b>	<b>90,9</b>	<b>3,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,9</b>	<b>37,6</b>	<b>225,2</b>	<b>1370,9</b>	<b>0,2</b>	<b>14,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>275,5</b>	<b>151,6</b>	<b>492,1</b>	<b>9,9</b>		

СОГЛАСОВАНО:

Директор

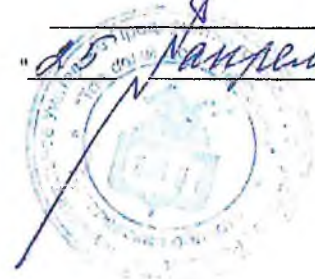
*И.А. Савельева О.Н.*  
 "25" сентября 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

*И.А. Савельева*  
 "25" сентября 2022г.



Примерное циклическое меню  
 для образовательных учреждений  
 школьных Буфетов-раздаточных на 2022г.  
 Возрастная категория 7-11 лет  
 2-4 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983	
""КОМПОТ ВИТАМИНОМ С..	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,9</b>	<b>11,4</b>	<b>75,6</b>	<b>458,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>206,3</b>	<b>36,8</b>	<b>197,3</b>	<b>3,0</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	8,7	8,6	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21,7</b>	<b>24,6</b>	<b>77,2</b>	<b>616,1</b>	<b>0,2</b>	<b>18,9</b>	<b>0,5</b>	<b>9,2</b>	<b>108,0</b>	<b>84,2</b>	<b>239,6</b>	<b>5,4</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>10,8</b>	<b>48,9</b>	<b>311,9</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>66,9</b>	<b>16,2</b>	<b>72,0</b>	<b>3,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,3</b>	<b>46,8</b>	<b>201,7</b>	<b>1386,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,9</b>	<b>0,6</b>	<b>10,7</b>	<b>381,2</b>	<b>137,2</b>	<b>508,9</b>	<b>11,5</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994
***БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>20,3</b>	<b>15,4</b>	<b>58,1</b>	<b>457,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>206,2</b>	<b>36,5</b>	<b>243,6</b>	<b>1,5</b>		
<b>Обед</b>															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	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
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>18,9</b>	<b>20,9</b>	<b>66,0</b>	<b>526,3</b>	<b>0,1</b>	<b>17,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>85,7</b>	<b>72,0</b>	<b>234,3</b>	<b>4,9</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	60	3,0	7,8	31,1	205,5	0	0	0	3,0	9,5	5,6	26,9	0,4	1092	1983
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	336	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,1</b>	<b>8,4</b>	<b>66,6</b>	<b>361,3</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>42,0</b>	<b>59,8</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,3</b>	<b>44,7</b>	<b>190,7</b>	<b>1345,1</b>	<b>0,1</b>	<b>24,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,1</b>	<b>320,8</b>	<b>150,5</b>	<b>537,7</b>	<b>10,1</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	1,6	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,8</b>	<b>7,8</b>	<b>65,1</b>	<b>370,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>142,5</b>	<b>43,3</b>	<b>194,1</b>	<b>2,6</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/150	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	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,6	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,2</b>	<b>21,9</b>	<b>82,6</b>	<b>606,3</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>0,4</b>	<b>7,0</b>	<b>73,4</b>	<b>71,7</b>	<b>245,3</b>	<b>4,1</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>13,3</b>	<b>58,9</b>	<b>383,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>112,4</b>	<b>22,9</b>	<b>111,1</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,0</b>	<b>43,0</b>	<b>206,6</b>	<b>1360,3</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>	<b>0,4</b>	<b>7,3</b>	<b>328,3</b>	<b>137,9</b>	<b>550,5</b>	<b>10,0</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	288	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	
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>20,5</b>	<b>18,2</b>	<b>72,2</b>	<b>534,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,5</b>	<b>64,4</b>	<b>147,1</b>	<b>293,0</b>	<b>7,0</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
""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	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,6</b>	<b>20,0</b>	<b>78,0</b>	<b>564,0</b>	<b>0,24</b>	<b>10,6</b>	<b>0,24</b>	<b>6,0</b>	<b>110,7</b>	<b>82,7</b>	<b>286,1</b>	<b>4,0</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	60	8,9	5,9	21,8	182,5	0,1	3,4	286,5	1,1	13,7	10,8	108,9	2,0	1091	1983	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>11,0</b>	<b>6,5</b>	<b>57,3</b>	<b>338,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>286,5</b>	<b>1,1</b>	<b>33,1</b>	<b>47,2</b>	<b>141,8</b>	<b>5,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,1</b>	<b>44,7</b>	<b>207,5</b>	<b>1436,8</b>	<b>0,64</b>	<b>21,6</b>	<b>286,84</b>	<b>13,6</b>	<b>208,2</b>	<b>277,0</b>	<b>720,9</b>	<b>16,3</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,0	7,6	36,0	241,0	0,1	0,5	0	0,1	137,9	31,4	206,6	0,9	таблица 4	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	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>450</b>	<b>9,5</b>	<b>8,6</b>	<b>66,4</b>	<b>380,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>156,7</b>	<b>41,2</b>	<b>233,5</b>	<b>1,9</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,2	16,0	92,6	0,1	5,3	0,2	1,3	19,8	20,3	62,6	0,9	80	2012	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	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	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>19,6</b>	<b>19,1</b>	<b>71,8</b>	<b>536,4</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,8</b>	<b>65,8</b>	<b>72,9</b>	<b>259,5</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	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>9,8</b>	<b>49,8</b>	<b>300,3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>51,3</b>	<b>14,2</b>	<b>62,5</b>	<b>3,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>32,7</b>	<b>37,4</b>	<b>188,0</b>	<b>1216,8</b>	<b>0,3</b>	<b>20,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>273,8</b>	<b>128,3</b>	<b>555,5</b>	<b>9,7</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>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	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	
""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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>63,6</b>	<b>367,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>136,8</b>	<b>43,8</b>	<b>164,9</b>	<b>1,8</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
""ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/40	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	401	1994	
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002	
""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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21,7</b>	<b>19,9</b>	<b>98,6</b>	<b>672,9</b>	<b>0,2</b>	<b>88,9</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>79,9</b>	<b>84,6</b>	<b>299,6</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	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>	<b>442,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>116,8</b>	<b>26,8</b>	<b>135,3</b>	<b>3,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,7</b>	<b>40,5</b>	<b>237,5</b>	<b>1483,7</b>	<b>0,4</b>	<b>93,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,7</b>	<b>333,5</b>	<b>155,2</b>	<b>599,8</b>	<b>10,4</b>			