

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Шанидзе О.Н.

"25" апреля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

"25" апреля 2022г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений  
школьных Столовых-догоготовочных на 2022г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	280,6	0,1	0	0,1	1,3	174,5	14,8	124,6	1,3	442	1983	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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>415</b>	<b>12,3</b>	<b>10,8</b>	<b>63,2</b>	<b>400,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>196,3</b>	<b>34,8</b>	<b>177,0</b>	<b>3,2</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	
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	
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	
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	
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>685</b>	<b>25,0</b>	<b>27,1</b>	<b>95,8</b>	<b>724,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,1</b>	<b>85,0</b>	<b>162,1</b>	<b>345,8</b>	<b>6,8</b>			
<b>Полдник</b>																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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	
<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>41,9</b>	<b>43,5</b>	<b>199,4</b>	<b>1355,3</b>	<b>0,5</b>	<b>16,6</b>	<b>0,4</b>	<b>12,8</b>	<b>316,2</b>	<b>213,7</b>	<b>573,9</b>	<b>13,3</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	1,8	548	2002	
"БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973	
"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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,1</b>	<b>8,1</b>	<b>67,8</b>	<b>384,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>140,8</b>	<b>42,8</b>	<b>195,7</b>	<b>2,5</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	
"ПЛОВ	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	
"БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,8	7,8	9,1	41,5	0,5	3	2012	
"НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>20,1</b>	<b>21,9</b>	<b>91,5</b>	<b>643,1</b>	<b>0</b>	<b>12,1</b>	<b>0,4</b>	<b>7,1</b>	<b>81,4</b>	<b>69,1</b>	<b>236,0</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	50	3,7	3,2	31,2	188,3	0	0	0	0,6	12,1	6,4	36,5	0,6	685, 687, 735.	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>370</b>	<b>6,1</b>	<b>3,9</b>	<b>69,7</b>	<b>338,1</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>32,6</b>	<b>48,4</b>	<b>73,2</b>	<b>3,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36,3</b>	<b>33,9</b>	<b>229,0</b>	<b>1365,7</b>	<b>0,1</b>	<b>20,2</b>	<b>0,4</b>	<b>7,9</b>	<b>254,8</b>	<b>160,3</b>	<b>504,9</b>	<b>10,3</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	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	
""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>355</b>	<b>19,9</b>	<b>13,0</b>	<b>55,3</b>	<b>422,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>198,1</b>	<b>35,6</b>	<b>234,2</b>	<b>1,6</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/5	6,0	5,4	18,6	149,4	0,3	4,5	0,2	3,7	38,9	31,6	76,4	2,1	138	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	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,0	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
""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>665</b>	<b>23,6</b>	<b>21,4</b>	<b>83,8</b>	<b>619,2</b>	<b>0,5</b>	<b>15,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>111,6</b>	<b>89,6</b>	<b>309,1</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	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,0	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>48,0</b>	<b>46,4</b>	<b>199,6</b>	<b>1406,6</b>	<b>0,5</b>	<b>20,9</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>340,8</b>	<b>145,3</b>	<b>596,2</b>	<b>9,8</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	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	
""КОМПОТ 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	
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>10,5</b>	<b>14,5</b>	<b>90,5</b>	<b>535,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>141,4</b>	<b>47,3</b>	<b>193,0</b>	<b>1,6</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	2,0	4,3	13,5	101,0	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	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	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	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>665</b>	<b>22,0</b>	<b>30,4</b>	<b>92,8</b>	<b>731,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>77,3</b>	<b>59,8</b>	<b>231,1</b>	<b>4,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	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>380</b>	<b>6,9</b>	<b>6,0</b>	<b>61,3</b>	<b>327,4</b>	<b>0</b>	<b>13,0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>45,1</b>	<b>52,2</b>	<b>85,1</b>	<b>4,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,4</b>	<b>50,9</b>	<b>244,6</b>	<b>1593,8</b>	<b>0,5</b>	<b>19,1</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>263,8</b>	<b>159,3</b>	<b>509,2</b>	<b>10,0</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	0,1	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	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>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>																
""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	
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	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	
""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>19,6</b>	<b>20,9</b>	<b>93,8</b>	<b>642,3</b>	<b>0</b>	<b>7,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>87,8</b>	<b>75,2</b>	<b>248,7</b>	<b>4,2</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	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>46,7</b>	<b>59,4</b>	<b>219,3</b>	<b>1599,2</b>	<b>0,4</b>	<b>13,3</b>	<b>0,2</b>	<b>12,4</b>	<b>228,2</b>	<b>231,3</b>	<b>576,8</b>	<b>13,5</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	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	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	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>9,3</b>	<b>8,5</b>	<b>66,0</b>	<b>377,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>150,0</b>	<b>36,7</b>	<b>226,1</b>	<b>1,2</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	
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 60/50	60/50	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	
""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>725</b>	<b>22,0</b>	<b>22,6</b>	<b>80,4</b>	<b>612,5</b>	<b>0,3</b>	<b>17,7</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>107,5</b>	<b>80,4</b>	<b>269,2</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	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,5	3,0	29,1	159,2	0	1,1	0	0,9	11,9	6,7	33,1	0,8	687,735	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,5</b>	<b>3,2</b>	<b>49,3</b>	<b>245,2</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>25,9</b>	<b>14,7</b>	<b>47,1</b>	<b>3,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>35,8</b>	<b>34,3</b>	<b>195,7</b>	<b>1235,4</b>	<b>0,4</b>	<b>23,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>	<b>283,4</b>	<b>131,8</b>	<b>542,4</b>	<b>9,5</b>			

СОГЛАСОВАНО  
Директор

*Машинко О.Н.*

"25" апреля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

"25" апреля 2022г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
школьных Столовых-догоготовочных на 2022г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
2 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>																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,0	10,6	35,2	277,6	0,1	0	0,1	1,3	171,2	14,1	123,2	1,2	204	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	
***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.	
Итого за прием пищи:	415	12,2	11,0	62,1	397,5	0,2	0	0,1	1,3	193,0	34,1	175,6	3,1			
<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	
***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	
***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	
***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	
Итого за прием пищи:	665	25,0	32,5	103,3	805,4	0,2	6,4	0,2	8,9	73,9	67,6	193,6	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	60	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	260	5,5	5,5	43,0	243,6	0	9,4	0	1,3	38,6	18,2	62,4	3,6			
Всего за день:		42,7	49,0	208,4	1446,5	0,4	15,8	0,3	11,5	305,5	119,9	431,6	10,1			

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	Мg, мг	Р, 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	10,9	5,4	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>134,6</b>	<b>43,3</b>	<b>164,9</b>	<b>1,8</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	
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	150/30	9,4	12,1	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	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>16,9</b>	<b>21,7</b>	<b>69,2</b>	<b>539,5</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>68,8</b>	<b>64,0</b>	<b>167,9</b>	<b>3,4</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	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>31,1</b>	<b>43,7</b>	<b>187,4</b>	<b>1264,6</b>	<b>0,3</b>	<b>20,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>281,1</b>	<b>124,9</b>	<b>416,6</b>	<b>8,4</b>			



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, 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	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
""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
Итого за прием пищи:	475	21,3	23,6	68,6	573,4	0,3	1,7	0	7,7	49,5	126,7	207,2	5,1		
<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
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	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
""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
Итого за прием пищи:	695	30,4	28,8	92,3	757,6	0,4	21,0	7,9	8,2	99,0	43,6	144,1	3,6		
<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	50	7,4	5,1	18,0	151,4	0	2,8	237,2	0,9	10,9	8,7	89,9	1,7	1091	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
Итого за прием пищи:	350	9,5	5,7	53,5	307,2	0	9,8	237,2	0,9	30,3	45,1	122,8	5,0		
Всего за день:		61,2	58,1	214,4	1638,2	0,7	32,5	245,1	16,8	178,8	215,4	474,1	13,7		

## 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	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	
""КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585	1994	
""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,3</b>	<b>78,4</b>	<b>432,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>137,4</b>	<b>42,3</b>	<b>163,1</b>	<b>1,8</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/50	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	
""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>20,3</b>	<b>25,2</b>	<b>84,1</b>	<b>643,9</b>	<b>0,3</b>	<b>16,9</b>	<b>0,3</b>	<b>5,9</b>	<b>110,8</b>	<b>80,0</b>	<b>270,2</b>	<b>4,8</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,6</b>	<b>50,6</b>	<b>229,1</b>	<b>1520,7</b>	<b>0,5</b>	<b>23,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,2</b>	<b>380,3</b>	<b>148,2</b>	<b>564,1</b>	<b>10,1</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>																
***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 ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
***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	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>18,1</b>	<b>15,7</b>	<b>71,3</b>	<b>497,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>50,4</b>	<b>40,1</b>	<b>162,6</b>	<b>4,0</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	
***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	
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	40/40	11,3	16,6	3,2	214,8	0,1	0,8	0	2,7	16,5	2,7	11,1	0	245	2011	
***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	773	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,8	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>26,5</b>	<b>32,5</b>	<b>96,7</b>	<b>804,1</b>	<b>0,3</b>	<b>87,2</b>	<b>0,4</b>	<b>11,1</b>	<b>104,5</b>	<b>148,9</b>	<b>261,0</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	
Выпечное изделие	50	7,8	5,1	18,2	156,0	0,1	3,7	1353	0,5	11,2	8,7	98,4	1,8	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>350</b>	<b>9,9</b>	<b>5,7</b>	<b>53,7</b>	<b>311,8</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>1353</b>	<b>0,5</b>	<b>30,6</b>	<b>45,1</b>	<b>131,3</b>	<b>5,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>53,9</b>	<b>221,7</b>	<b>1613,8</b>	<b>0,6</b>	<b>98,3</b>	<b>1353,4</b>	<b>14,8</b>	<b>185,5</b>	<b>234,1</b>	<b>554,9</b>	<b>15,2</b>			

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

Шалецкова О.Н.  
"25" апреля 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

"25" апреля 2022г.



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
школьных Столовых-догоготовочных на 2022г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
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	182,8	15,1	129,1	1,3	444	1983	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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>415</b>	<b>12,6</b>	<b>11,3</b>	<b>63,2</b>	<b>406,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>204,7</b>	<b>35,1</b>	<b>181,5</b>	<b>3,2</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) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ПЛОВ	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	
""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	
""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>630</b>	<b>20,5</b>	<b>21,9</b>	<b>87,3</b>	<b>627,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,7</b>	<b>0,4</b>	<b>7,0</b>	<b>68,7</b>	<b>75,1</b>	<b>253,6</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	50	5,3	6,6	18,0	151,6	0	0	0,1	1,5	17,8	6,6	60,2	0,8	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	336	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,4</b>	<b>7,2</b>	<b>53,5</b>	<b>307,4</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>37,2</b>	<b>43,0</b>	<b>93,1</b>	<b>4,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>40,4</b>	<b>204,0</b>	<b>1340,9</b>	<b>0,3</b>	<b>13,7</b>	<b>0,6</b>	<b>9,8</b>	<b>310,6</b>	<b>153,2</b>	<b>528,2</b>	<b>11,3</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	
""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,0</b>	<b>9,1</b>	<b>66,3</b>	<b>382,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>137,3</b>	<b>43,8</b>	<b>166,5</b>	<b>1,7</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	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	11,7	11,4	20,1	229,8	0,1	10,1	0,2	2,9	27,0	38,3	147,6	2,5	394	1994	
""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>616</b>	<b>19,6</b>	<b>21,2</b>	<b>82,1</b>	<b>597,0</b>	<b>0,2</b>	<b>16,4</b>	<b>0,4</b>	<b>6,8</b>	<b>74,4</b>	<b>70,5</b>	<b>238,7</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	
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,0</b>	<b>14,5</b>	<b>68,4</b>	<b>421,4</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,5</b>	<b>22,6</b>	<b>60,8</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33,6</b>	<b>44,8</b>	<b>216,8</b>	<b>1400,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>0,4</b>	<b>7,6</b>	<b>246,2</b>	<b>136,9</b>	<b>466,0</b>	<b>9,9</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	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	
""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>355</b>	<b>19,9</b>	<b>13,0</b>	<b>55,3</b>	<b>422,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>198,1</b>	<b>35,6</b>	<b>234,2</b>	<b>1,6</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	
""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	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21,5</b>	<b>30,1</b>	<b>89,8</b>	<b>714,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>91,3</b>	<b>58,5</b>	<b>221,9</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	
Выпечное изделие	50	3,5	4,1	17,7	122,0	0	2,2	0,1	1,0	26,5	7,9	37,0	0,6	687,735	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>350</b>	<b>5,6</b>	<b>4,7</b>	<b>53,2</b>	<b>277,8</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>45,9</b>	<b>44,3</b>	<b>69,9</b>	<b>3,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>47,8</b>	<b>198,3</b>	<b>1414,4</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>0,4</b>	<b>7,9</b>	<b>335,3</b>	<b>138,4</b>	<b>526,0</b>	<b>10,2</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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>																
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	
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	
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	
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	773	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>695</b>	<b>34,1</b>	<b>33,1</b>	<b>92,4</b>	<b>816,6</b>	<b>0,3</b>	<b>90,9</b>	<b>0,6</b>	<b>9,0</b>	<b>112,6</b>	<b>163,7</b>	<b>400,4</b>	<b>7,0</b>			
<b>Полдник</b>																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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>48,1</b>	<b>53,7</b>	<b>214,0</b>	<b>1544,0</b>	<b>0,5</b>	<b>95,4</b>	<b>0,7</b>	<b>11,0</b>	<b>309,0</b>	<b>230,5</b>	<b>656,6</b>	<b>12,5</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>															
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,7	10,8	20,1	224,6	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	38,6	147,6	2,5	394	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>13,9</b>	<b>11,2</b>	<b>47,0</b>	<b>344,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>50,1</b>	<b>58,6</b>	<b>200,0</b>	<b>4,4</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	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
""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	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
""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
""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>675</b>	<b>18,5</b>	<b>31,1</b>	<b>79,2</b>	<b>670,6</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>0,5</b>	<b>8,2</b>	<b>106,5</b>	<b>88,4</b>	<b>277,0</b>	<b>5,3</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	388	2011
Выпечное изделие	60	6,3	7,8	20,4	176,3	0	0	0	2,3	32,9	7,0	59,6	0,3	1092	1983
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>7,3</b>	<b>8,0</b>	<b>40,6</b>	<b>262,3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>46,9</b>	<b>15,9</b>	<b>73,6</b>	<b>3,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,7</b>	<b>50,3</b>	<b>166,8</b>	<b>1277,4</b>	<b>0,5</b>	<b>36,8</b>	<b>0,7</b>	<b>13,1</b>	<b>203,5</b>	<b>162,9</b>	<b>550,6</b>	<b>12,8</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	6,2	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
""РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	10,7	4,4	4,6	101,2	0,1	1,7	0,3	0,8	30,6	27,0	140,9	0,7	309	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
""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
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,1</b>	<b>19,3</b>	<b>89,2</b>	<b>613,5</b>	<b>0,4</b>	<b>19,7</b>	<b>0,5</b>	<b>4,6</b>	<b>122,9</b>	<b>97,7</b>	<b>355,1</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	2,6	389	2011
Выпечное пирожное	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>36,8</b>	<b>41,4</b>	<b>211,7</b>	<b>1365,3</b>	<b>0,6</b>	<b>24,3</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	<b>372,1</b>	<b>164,4</b>	<b>631,1</b>	<b>9,2</b>		

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*Шанин Д.Н.*  
"25" января 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

*[Signature]*  
"25" января 2022г.



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
школьных Столовых-догоготовочных на 2022г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
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	
""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	
""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>12,5</b>	<b>11,4</b>	<b>73,8</b>	<b>450,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>204,2</b>	<b>32,9</b>	<b>176,5</b>	<b>3,0</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	208	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
""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	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	7,8	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,3</b>	<b>27,5</b>	<b>96,7</b>	<b>738,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,9</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>90,5</b>	<b>161,5</b>	<b>336,7</b>	<b>7,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	338,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 735.	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>82,9</b>	<b>424,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>38,3</b>	<b>20,4</b>	<b>87,7</b>	<b>4,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>45,6</b>	<b>253,4</b>	<b>1612,1</b>	<b>0,6</b>	<b>11,0</b>	<b>0,4</b>	<b>13,2</b>	<b>333,0</b>	<b>214,8</b>	<b>600,9</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	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	
***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	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>13,8</b>	<b>18,1</b>	<b>87,5</b>	<b>569,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>238,2</b>	<b>67,2</b>	<b>265,4</b>	<b>2,0</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	
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	647	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	
***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>19,9</b>	<b>25,5</b>	<b>93,8</b>	<b>684,3</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>82,2</b>	<b>72,8</b>	<b>250,0</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	
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>40,7</b>	<b>56,9</b>	<b>240,2</b>	<b>1637,6</b>	<b>0,3</b>	<b>13,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>432,8</b>	<b>162,9</b>	<b>626,5</b>	<b>9,3</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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	
***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>455</b>	<b>13,7</b>	<b>11,4</b>	<b>60,8</b>	<b>399,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>77,5</b>	<b>57,3</b>	<b>218,1</b>	<b>3,1</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	
***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	
***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	
***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	773	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>665</b>	<b>24,4</b>	<b>31,3</b>	<b>95,2</b>	<b>772,6</b>	<b>0,2</b>	<b>91,5</b>	<b>0,4</b>	<b>8,9</b>	<b>89,5</b>	<b>42,7</b>	<b>133,4</b>	<b>3,0</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	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>350</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>52,3</b>	<b>277,9</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>37,3</b>	<b>43,7</b>	<b>63,8</b>	<b>3,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>48,0</b>	<b>208,3</b>	<b>1450,1</b>	<b>0,4</b>	<b>112,6</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>204,3</b>	<b>143,7</b>	<b>415,3</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛЧНАЯ 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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	2,3	4,1	18,0	116,3	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,1	0,2	424	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,6</b>	<b>12,3</b>	<b>68,2</b>	<b>420,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>131,0</b>	<b>46,7</b>	<b>176,4</b>	<b>1,4</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	28,6	24,6	63,6	1,2	60	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с гов. 30/150	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
""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>610</b>	<b>18,6</b>	<b>20,8</b>	<b>82,0</b>	<b>588,3</b>	<b>0,2</b>	<b>19,4</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>74,0</b>	<b>74,9</b>	<b>255,5</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
Кондитерские изделия	60	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	83,7	9,6	69,8	0,4	67	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>6,6</b>	<b>13,6</b>	<b>69,9</b>	<b>427,0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>83,1</b>	<b>46,0</b>	<b>102,7</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,8</b>	<b>46,7</b>	<b>220,1</b>	<b>1435,5</b>	<b>0,4</b>	<b>26,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,9</b>	<b>288,1</b>	<b>167,6</b>	<b>534,6</b>	<b>9,8</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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 ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
""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	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>18,1</b>	<b>15,7</b>	<b>71,3</b>	<b>497,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>50,4</b>	<b>40,1</b>	<b>162,6</b>	<b>4,0</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	
""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	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	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	
""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>32,9</b>	<b>30,0</b>	<b>87,2</b>	<b>757,8</b>	<b>0,6</b>	<b>15,6</b>	<b>7,9</b>	<b>11,1</b>	<b>93,4</b>	<b>154,7</b>	<b>287,5</b>	<b>6,7</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	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>55,2</b>	<b>57,2</b>	<b>214,1</b>	<b>1598,2</b>	<b>0,8</b>	<b>20,0</b>	<b>8,0</b>	<b>15,2</b>	<b>202,2</b>	<b>210,1</b>	<b>522,1</b>	<b>14,0</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	6,2	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 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	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 30/150	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	
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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>23,6</b>	<b>22,3</b>	<b>101,3</b>	<b>697,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>0,4</b>	<b>8,4</b>	<b>79,3</b>	<b>82,5</b>	<b>285,6</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	
Выпечное изделие	60	4,3	4,9	21,2	146,6	0	2,6	0,1	1,1	31,7	9,5	44,3	0,7	687,735	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>41,4</b>	<b>232,6</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>45,7</b>	<b>17,5</b>	<b>58,3</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,6</b>	<b>36,2</b>	<b>206,3</b>	<b>1298,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>261,8</b>	<b>143,8</b>	<b>508,8</b>	<b>10,0</b>			