

СОГЛАСОВАНО:
Директор

ДН Л.1
25 " *сентября* 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



25.09.2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Столовые-догоготовочные
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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 12,9 | 9,8 | 83,6 | 475,0 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0,1 | 170,9 | 53,5 | 244,2 | 3,3 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 250 | 3,0 | 6,0 | 19,3 | 142,8 | 0,1 | 9,6 | 0,2 | 2,4 | 35,5 | 30,6 | 79,5 | 1,4 | 60 | 1994 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 19,3 | 21,3 | 98,6 | 664,4 | 0,4 | 9,7 | 0,2 | 9,0 | 90,2 | 175,6 | 356,4 | 7,9 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 4,6 | 5,6 | 40,4 | 230,1 | 0 | 8,3 | 0 | 1,4 | 34,9 | 16,8 | 51,1 | 3,3 | | | |
| Всего за день: | | 36,8 | 36,7 | 222,6 | 1369,5 | 0,6 | 18,6 | 0,2 | 10,5 | 296,0 | 245,9 | 651,7 | 14,5 | | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 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 | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | 19,6 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 23,5 | 75 | 2 | Сб.р. | Сб.р. | |
| ""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 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 25,0 | 27,7 | 84,6 | 690,0 | 0,4 | 3,1 | 0 | 8,8 | 60,0 | 145,1 | 260,8 | 6,8 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 8,7 | 7,0 | 23,0 | 188,7 | 0,3 | 5,7 | 0,2 | 4,6 | 48,6 | 39,6 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 25,3 | 20,3 | 80,3 | 603,5 | 0,6 | 16,2 | 0,2 | 8,1 | 128,0 | 107,0 | 369,3 | 5,6 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 80 | 5,5 | 19,1 | 64,0 | 447,2 | 0,1 | 2,6 | 0 | 0,1 | 27,7 | 19,4 | 62,6 | 1,2 | | | |
| Итого за прием пищи: | 280 | 6,5 | 19,3 | 84,2 | 533,2 | 0,1 | 6,6 | 0 | 0,1 | 41,7 | 27,4 | 76,6 | 4,0 | | | |
| Всего за день: | | 56,8 | 67,3 | 249,1 | 1826,7 | 1,1 | 25,9 | 0,2 | 17,0 | 229,7 | 279,5 | 706,7 | 16,4 | | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | С6.р. | С6.р. |
| Итого за прием пищи: | 505 | 12,0 | 11,5 | 94,7 | 530,3 | 0,3 | 0,7 | 0 | 0,8 | 171,9 | 56,8 | 228,4 | 1,9 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 СОЛЕНЫЙ | 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 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 705 | 8,1 | 13,0 | 68,0 | 422,7 | 0,3 | 17,8 | 0,4 | 5,2 | 84,7 | 82,3 | 202,6 | 5,0 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,8 | 9,0 | 58,4 | 348,6 | 0,1 | 13 | 0 | 1,9 | 55,0 | 24,7 | 95,3 | 4,1 | | |
| Всего за день: | | 28,9 | 33,5 | 221,1 | 1301,6 | 0,7 | 31,5 | 0,4 | 7,9 | 311,6 | 163,8 | 526,3 | 11,0 | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 4,9 | 35,2 | 207,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 14,3 | 7,7 | 42,1 | 0,9 | 469 | 1994 |
| ""КОТЛЕТА МЯСНАЯ 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 12,7 | 12,4 | 78,2 | 478,2 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 3,1 | 56,6 | 43,2 | 149,4 | 4,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 |
| ""ЁЖИКИ 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 |
| Итого за прием пищи: | 745 | 15,8 | 16,6 | 84,0 | 551,6 | 0 | 9,2 | 0,2 | 3,4 | 95,7 | 80,4 | 246,6 | 4,6 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Кондитерское изделие | 60 | 5,1 | 15,2 | 40,2 | 316,7 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 73,9 | 11,2 | 81,4 | 0,5 | 67 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 6,1 | 15,4 | 60,4 | 402,7 | 0 | 4,1 | 0 | 0,2 | 87,9 | 19,2 | 95,4 | 3,3 | | |
| Всего за день: | | 34,6 | 44,4 | 222,6 | 1432,5 | 0,2 | 13,6 | 0,3 | 6,7 | 240,2 | 142,8 | 491,4 | 11,9 | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130/20 | 25,2 | 17,5 | 36,0 | 409,0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 258,7 | 37,1 | 259,5 | 1,0 | 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 | С6.р. | С6.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 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 28,9 | 18,9 | 84,3 | 629,5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 0,5 | 277,3 | 76,4 | 341,7 | 1,8 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 765 | 20,2 | 19,0 | 71,0 | 537,7 | 0,3 | 19,2 | 0,3 | 3,7 | 111,5 | 85,7 | 269,4 | 5,2 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | 46,5 | 264,8 | 0,1 | 1,8 | 0 | 1,4 | 19,8 | 11,1 | 55,1 | 1,5 | 687,735 | 1994 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6,8 | 5,3 | 68,7 | 350,8 | 0,1 | 5,8 | 0 | 1,4 | 33,8 | 19,1 | 69,1 | 4,3 | | | |
| Всего за день: | | 55,9 | 43,2 | 224,0 | 1518,0 | 0,4 | 28,9 | 0,4 | 5,6 | 422,6 | 181,2 | 680,2 | 11,3 | | | |

СОГЛАСОВАНО:

Директор

25 "  2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Столовые-догоотовочные
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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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. | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 12,5 | 12,0 | 75,6 | 460,6 | 0,4 | 0,7 | 0 | 1,4 | 184,2 | 74,7 | 254,6 | 2,7 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 21,6 | 27,1 | 94,9 | 711,6 | 0,3 | 10,0 | 0,2 | 5,2 | 74,7 | 81,4 | 219,4 | 3,8 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Выпечное изделие | 100 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,8 | 9,0 | 58,4 | 348,6 | 0,1 | 13 | 0 | 1,9 | 55,0 | 24,7 | 95,3 | 4,1 | | | |
| Всего за день: | | 42,9 | 48,1 | 228,9 | 1520,8 | 0,8 | 23,7 | 0,2 | 8,5 | 313,9 | 180,8 | 569,3 | 10,6 | | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Булочка | 100 | 4,5 | 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 рецептур | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17,2 | 15,2 | 95,1 | 588,0 | 0,3 | 0,1 | 0 | 6,6 | 65,6 | 156,9 | 312,3 | 7,3 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 28,4 | 25,8 | 85,7 | 696,8 | 0,5 | 23,4 | 7,9 | 7,0 | 109,6 | 52,9 | 156,3 | 4,5 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Булочка | 100 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 15,2 | 10,1 | 56,1 | 384,5 | 0,2 | 9,4 | 2,4 | 1,8 | 36,0 | 25,3 | 189,6 | 6,1 | | | |
| Всего за день: | | 60,8 | 51,1 | 236,9 | 1669,3 | 1,0 | 32,9 | 10,3 | 15,4 | 211,2 | 235,1 | 658,2 | 17,9 | | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | С6.р. | С6.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 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | 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 | |
| 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 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Кондитерское изделие | 60 | 7,3 | 15,9 | 46,4 | 357,9 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,2 | 118,1 | 17,9 | 116,8 | 0,7 | 24 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 8,3 | 16,1 | 66,6 | 443,9 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0,2 | 132,1 | 25,9 | 130,8 | 3,5 | | | |
| Всего за день: | | 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | 17,6 | 89,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | Сб.р. | Сб.р. |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,6 | 18,1 | 61,6 | 474,9 | 0,2 | 32,4 | 0,1 | 5,2 | 128,0 | 67,7 | 181,1 | 5,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 3,0 | 6,0 | 12,7 | 116,7 | 0 | 8,1 | 0,2 | 2,3 | 49,4 | 24,3 | 46,8 | 1,3 | 110 | 1994 |
| ""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 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 25,4 | 32,6 | 92,7 | 784,1 | 0,3 | 89,1 | 0,4 | 7,7 | 112,5 | 54,5 | 151,0 | 3,9 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Выпечное изделие | 100 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 16,6 | 10,2 | 56,7 | 397,7 | 0,2 | 11,5 | 2,7 | 1,2 | 36,9 | 25,3 | 210,8 | 6,5 | | |
| Всего за день: | | 57,6 | 60,9 | 211,0 | 1656,7 | 0,7 | 133,0 | 3,2 | 14,1 | 277,4 | 147,5 | 542,9 | 15,7 | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 СОЛЕННЫЙ | 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 |
| Итого за прием пищи: | 535 | 19,4 | 15,5 | 76,1 | 521,5 | 0,4 | 12,2 | 0 | 3,7 | 104,7 | 86,6 | 306,9 | 4,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 250 | 3,0 | 6,0 | 19,3 | 142,8 | 0,1 | 9,6 | 0,2 | 2,4 | 35,5 | 30,6 | 79,5 | 1,4 | 60 | 1994 |
| ""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 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 17,4 | 20,3 | 94,7 | 631,7 | 0,2 | 11,2 | 0,4 | 6,0 | 82,8 | 92,4 | 251,4 | 5,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Кондитерское изделие | 60 | 4,5 | 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: | 260 | 5,5 | 13,2 | 54,6 | 357,2 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 77,7 | 17,6 | 83,8 | 3,2 | | |
| Всего за день: | | 42,3 | 49,0 | 225,4 | 1510,4 | 0,6 | 27,4 | 0,4 | 9,9 | 265,2 | 196,6 | 642,1 | 12,3 | | |

СОГЛАСОВАНО:

Директор



 2024г.


УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Столовые-доготовочные
3 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 |
| ""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | Сб.р. | Сб.р. |
| Итого за прием пищи: | 520 | 12,9 | 9,8 | 83,6 | 475,0 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0,1 | 170,9 | 53,5 | 244,2 | 3,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250/5 | 3,4 | 6,3 | 16,8 | 136,6 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,3 | 32,4 | 26,0 | 58,6 | 1,2 | 129 | 1994 |
| ""ПЛОВ | 180 | 13,0 | 12,3 | 38,6 | 317,0 | 0 | 1,3 | 0,2 | 3,5 | 22,2 | 39,4 | 157,8 | 2,0 | 422 | 1994 |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ | 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 | 210/15 | 0,2 | 0 | 15,8 | 63,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,9 | 6,2 | 8,2 | 0,8 | 627 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Выпечное изделие | 100 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 11,6 | 13,2 | 56,2 | 389,1 | 0,1 | 4 | 0,1 | 2,8 | 49,2 | 20,9 | 134,8 | 4,2 | | |
| Всего за день: | | 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 рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | 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. |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 50 | 6,2 | 5,6 | 0,4 | 76,1 | 0 | 0 | 0,2 | 1 | 24,8 | 5,4 | 86,4 | 1,2 | 209 | 2011 |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 20,3 | 17,5 | 74,7 | 538,6 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,5 | 229,0 | 46,7 | 287,4 | 5,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Кондитерское изделие | 60 | 4,0 | 14,3 | 48,2 | 335,4 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 20,5 | 14,6 | 46,8 | 0,9 | | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 5,0 | 14,5 | 68,4 | 421,4 | 0 | 5,9 | 0 | 0 | 34,5 | 22,6 | 60,8 | 3,7 | | |
| Всего за день: | | 43,9 | 50,3 | 225,2 | 1529,8 | 0,5 | 24,9 | 0,7 | 8,1 | 354,3 | 158,0 | 623,2 | 14,7 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 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 | |
| ""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | Сб.р. | Сб.р. | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 13,0 | 9,3 | 94,6 | 514,9 | 0,3 | 1,6 | 0 | 0,3 | 176,7 | 52,0 | 243,6 | 3,1 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250/5 | 3,0 | 6,0 | 12,7 | 116,7 | 0 | 8,1 | 0,2 | 2,3 | 49,4 | 24,3 | 46,8 | 1,3 | 110 | 1994 | |
| ""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 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 66 | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 515 | 20,0 | 20,7 | 86,0 | 612,1 | 0,3 | 2,3 | 0,3 | 4,9 | 52,0 | 69,2 | 191,5 | 3,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 715 | 27,7 | 27,9 | 64,7 | 635,1 | 0,3 | 124,9 | 0,6 | 5,6 | 178,3 | 87,0 | 297,4 | 5,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Кондитерское изделие | 60 | 3,2 | 11,3 | 35,4 | 256,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 44,4 | 7,3 | 58,0 | 0,5 | 36 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 4,2 | 11,5 | 55,6 | 342,5 | 0 | 4 | 0,1 | 0,9 | 58,4 | 15,3 | 72,0 | 3,3 | | |
| Всего за день: | | 51,9 | 60,1 | 206,3 | 1589,7 | 0,6 | 131,2 | 1,0 | 11,4 | 288,7 | 171,5 | 560,9 | 12,7 | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250/5 | 6,2 | 7,9 | 33,2 | 228,8 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,7 | 118,0 | 34,0 | 136,0 | 0,6 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 13,8 | 13,1 | 83,3 | 506,7 | 0,2 | 1,0 | 0 | 0,7 | 239,0 | 68,0 | 266,1 | 2,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 17,1 | 25,0 | 91,6 | 662,0 | 0,3 | 25,0 | 0,5 | 8,0 | 118,0 | 96,7 | 267,6 | 5,7 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 11,4 | 13,1 | 53,7 | 378,4 | 0,1 | 4,1 | 0 | 3,9 | 69,6 | 21,2 | 113,4 | 3,4 | | | |
| Всего за день: | | 42,3 | 51,2 | 228,6 | 1547,1 | 0,6 | 30,1 | 0,5 | 12,6 | 426,6 | 185,9 | 647,1 | 11,3 | | | |

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""ГУЛЯШ из филе кури | 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 | |
| ""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 | 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. | |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,1 | 27,3 | 72,3 | 615,7 | 0,2 | 2,1 | 0 | 4,7 | 44,5 | 51,8 | 149,7 | 3,0 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 250 | 3,0 | 6,0 | 19,3 | 142,8 | 0,1 | 9,6 | 0,2 | 2,4 | 35,5 | 30,6 | 79,5 | 1,4 | 60 | 1994 | |
| ""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 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 | | | |

СОГЛАСОВАНО:
Директор

И.И. Шавырина

"25" *марта* 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор



И.И. Шавырина 2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Столовые-догоготовочные
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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 13,2 | 10,8 | 85,4 | 491,4 | 0,4 | 0,6 | 0 | 1,4 | 171,7 | 65,0 | 237,3 | 2,7 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 735 | 18,3 | 20,5 | 94,0 | 634,3 | 0,4 | 6,7 | 0,2 | 9,1 | 90,8 | 166,8 | 320,8 | 7,8 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Выпечное изделие | 100 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,4 | 6,7 | 82,9 | 424,0 | 0,1 | 4,1 | 0 | 1,5 | 38,3 | 20,4 | 87,7 | 4,2 | | | |
| Всего за день: | | 39,9 | 38,0 | 262,3 | 1549,7 | 0,9 | 11,4 | 0,2 | 12,0 | 300,8 | 252,2 | 645,8 | 14,7 | | | |

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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. | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 14,9 | 14,9 | 89,1 | 551,5 | 0,2 | 1,2 | 0 | 0,8 | 267,8 | 76,1 | 297,6 | 2,3 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 3,0 | 6,1 | 10,9 | 110,2 | 0,1 | 8,5 | 0,2 | 2,4 | 37,9 | 21,7 | 48,2 | 1,1 | 132 | 1994 | |
| ***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 | |
| Итого за прием пищи: | 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 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Кондитерское изделие | 65 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 265 | 8,9 | 17,4 | 70,7 | 473,8 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0,2 | 141,8 | 27,5 | 140,5 | 3,5 | | | |
| Всего за день: | | 49,4 | 63,1 | 257,0 | 1794,3 | 0,5 | 16,3 | 0,4 | 7,3 | 518,3 | 199,7 | 774,6 | 12,0 | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *** БИФСТРОГАНОВ 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 | 10,5 | 52,5 | 1,4 | Сб.р. | Сб.р. | |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,1 | 25,4 | 70,0 | 595,1 | 0,23 | 1,0 | 0,03 | 3,7 | 51,9 | 51,4 | 149,7 | 2,7 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | 78,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 18,8 | 60 | 1,6 | Сб.р. | Сб.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 | |
| Итого за прием пищи: | 735 | 21,6 | 20,0 | 88,2 | 630,5 | 0,4 | 102,7 | 0,4 | 6,5 | 146,6 | 101,5 | 349,8 | 5,6 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 369 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,1 | 9,6 | 53,9 | 330,4 | 0,1 | 11,2 | 0 | 2,6 | 50,0 | 22,7 | 76,0 | 3,7 | | | |
| Всего за день: | | 48,8 | 55,0 | 212,1 | 1556,0 | 0,73 | 114,9 | 0,43 | 12,8 | 248,5 | 175,6 | 575,5 | 12,0 | | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 10,7 | 11,1 | 76,8 | 449,6 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0,8 | 161,7 | 49,3 | 198,7 | 1,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250/5 | 3,4 | 6,3 | 16,8 | 136,6 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,3 | 32,4 | 26,0 | 58,6 | 1,2 | 129 | 1994 |
| ""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 |
| Итого за прием пищи: | 725 | 23,6 | 23,2 | 77,7 | 615,7 | 0,4 | 21,8 | 0,2 | 6,4 | 87,5 | 92,7 | 313,7 | 6,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,4 | 21,7 | 77,7 | 537,9 | 0 | 4,1 | 0,1 | 0,4 | 120,2 | 24,2 | 130,7 | 3,5 | | |
| Всего за день: | | 42,7 | 56,0 | 232,2 | 1603,2 | 0,6 | 26,6 | 0,3 | 7,6 | 369,4 | 166,2 | 643,1 | 10,9 | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203 | 0,02 | 0 | 0,05 | 0,3 | 3 | 19 | 61 | 0,6 | 325 | 2008 |
| ""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 |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 23,5 | 75 | 2 | Сб.р. | Сб.р. |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 250 | 3,0 | 6,0 | 19,3 | 142,8 | 0,1 | 9,6 | 0,2 | 2,4 | 35,5 | 30,6 | 79,4 | 1,4 | 60 | 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 |
| ""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 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 |
| ""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 | 43,4 | 37,5 | 89,3 | 881,4 | 0,9 | 28,3 | 14,3 | 9,9 | 118,7 | 69,6 | 217,3 | 5,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Кондитерское изделие | 60 | 3,2 | 11,3 | 35,4 | 256,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 44,4 | 7,3 | 58,0 | 0,5 | 36 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 4,2 | 11,5 | 55,6 | 342,5 | 0 | 4 | 0,1 | 0,9 | 58,4 | 15,3 | 72,0 | 3,3 | | |
| Всего за день: | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 14,7 | 17,7 | 91,3 | 583,6 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 1,9 | 207,6 | 76,4 | 279,8 | 3,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""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 |
| Итого за прием пищи: | 735 | 27,4 | 27,4 | 114,8 | 816,0 | 0,6 | 7,9 | 0,5 | 9,5 | 97,1 | 101,4 | 274,1 | 5,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Выпечное изделие | 100 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,3 | 8,4 | 55,9 | 331,5 | 0,1 | 8,4 | 0,2 | 1,8 | 66,6 | 23,0 | 88,3 | 4,0 | | |
| Всего за день: | | 50,4 | 53,5 | 262,0 | 1731,1 | 1,0 | 17,1 | 0,8 | 13,2 | 371,3 | 200,8 | 642,2 | 12,1 | | |