

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Сорокин Сергей К.В.

" 21 " 11 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых доготовочных
Возрастная категория 12-18 лет
1 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 | 300 | 13,1 | 11,6 | 53,6 | 371,2 | 0,3 | 0,7 | 0 | 5,1 | 164,1 | 151,6 | 302,5 | 4,9 | 262 | 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: | 565 | 17,1 | 13,1 | 94,3 | 562,7 | 0,4 | 0,7 | 0 | 5,1 | 186,7 | 164,0 | 342,4 | 6,1 | | |
| 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 С СОУСОМ | 110 | 5,2 | 6,4 | 11,7 | 139,5 | 0 | 0,1 | 0 | 2,2 | 12,4 | 8,8 | 38,2 | 0,7 | 268 | 2011 |
| ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,1 | 8,2 | 45,9 | 297,6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 5,7 | 28,5 | 150,5 | 223,9 | 5,3 | 463 | 1994 |
| ***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 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 1,4 | 0 | 0 | 627 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 805 | 20,3 | 21,0 | 103,4 | 697,4 | 0,5 | 9,7 | 0,3 | 10,3 | 91,5 | 205,4 | 386,6 | 8,6 | | |
| 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 | 6,1 | 8,8 | 33,7 | 240,6 | 0,1 | 7,2 | 0 | 2,3 | 34,5 | 14,6 | 62,1 | 1,0 | 685,687 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,1 | 9,0 | 53,9 | 326,6 | 0,1 | 11,2 | 0 | 2,3 | 48,5 | 22,6 | 76,1 | 3,8 | | |
| Всего за день: | | 44,5 | 43,1 | 251,6 | 1586,7 | 1,0 | 21,6 | 0,3 | 17,7 | 326,7 | 392,0 | 805,1 | 18,5 | | |

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 280 | 8,7 | 10,0 | 46,2 | 310,2 | 0,2 | 0,8 | 0 | 0,9 | 165,5 | 47,7 | 193,1 | 1,0 | 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 | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 7,8 | 39 | 0,6 | Сб.р. | Сб.р. | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 13,4 | 11,7 | 92,0 | 527,9 | 0,3 | 0,8 | 0 | 0,9 | 187,8 | 60,9 | 239,5 | 2,3 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 2,3 | 6,0 | 10,5 | 108,0 | 0 | 14,6 | 0,2 | 2,6 | 58,0 | 25,5 | 51,4 | 1,2 | 120 | 1994 | |
| ***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ | 250 | 16,5 | 12,8 | 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. | |
| ***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: | 800 | 22,2 | 19,5 | 107,1 | 761,8 | 0,3 | 17,9 | 0,5 | 7,7 | 109,5 | 92,5 | 237,9 | 4,7 | | | |
| 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: | | 43,9 | 37,9 | 281,8 | 1712,7 | 0,7 | 22,8 | 0,5 | 10,0 | 335,3 | 173,7 | 564,6 | 11,1 | | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,1 | 8,2 | 45,9 | 297,6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 5,7 | 28,5 | 150,5 | 223,9 | 5,3 | 463 | 1994 |
| ***ГУЛЯШ из филе кури | 100 | 14,0 | 12,4 | 4,9 | 263,7 | 0,1 | 2,1 | 0 | 4,4 | 11,5 | 5,1 | 15,5 | 0,4 | 401 | 1994 |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 23,5 | 75 | 2 | Сб.р. | Сб.р. |
| ***НАПИТОК 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: | 550 | 27,5 | 21,3 | 96,2 | 764,5 | 0,5 | 3,1 | 0,1 | 10,3 | 67,1 | 182,8 | 316,8 | 8,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 8,7 | 5,9 | 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 | 100 | 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 | 200 | 4,2 | 7,3 | 28,6 | 196,9 | 0,2 | 13,8 | 0,1 | 0,4 | 55,4 | 39,4 | 114,5 | 1,6 | 472 | 2006 |
| ***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 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 1,4 | 0 | 0 | 627 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 805 | 27,6 | 21,3 | 95,4 | 692,3 | 0,7 | 19,7 | 0,3 | 8,3 | 147,7 | 126,3 | 427,9 | 6,8 | | |
| 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: | | 61,6 | 61,9 | 275,8 | 1990,0 | 1,3 | 29,4 | 0,4 | 18,7 | 256,5 | 336,5 | 821,3 | 19,0 | | |

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 300/10 | 9,3 | 12,0 | 49,8 | 344,2 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 1,1 | 177,1 | 51,3 | 207,2 | 1,2 | 149 | 1994 |
| ***КОМПОТ | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,7 | 7,6 | 23,2 | 0,5 | 588 | 1994 |
| ***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | Сб.р. | Сб.р. |
| Итого за прием пищи: | 560 | 13,6 | 13,6 | 102,9 | 587,8 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 1,1 | 201,3 | 65,4 | 262,9 | 2,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300 | 3,1 | 6,4 | 20,2 | 154,9 | 0,1 | 8,0 | 0,2 | 2,7 | 38,6 | 31,1 | 70,3 | 1,3 | 129 | 1994 |
| ***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ, и морк | 250 | 3,4 | 9,6 | 28,0 | 212,4 | 0,2 | 13,9 | 0,2 | 4,2 | 32,0 | 40,0 | 99,6 | 1,8 | 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 | 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: | 815 | 8,9 | 16,4 | 75,4 | 489,8 | 0,4 | 22,9 | 0,4 | 6,9 | 97,0 | 93,9 | 227,1 | 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 | 7,8 | 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: | | 31,3 | 39,0 | 236,7 | 1426,2 | 0,8 | 36,7 | 0,5 | 9,9 | 353,3 | 184,0 | 585,3 | 11,4 | | |

£ 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,8 | 42,4 | 248,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 17,1 | 9,3 | 50,7 | 1,2 | 469 | 1994 |
| ***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом | 110 | 5,2 | 6,4 | 11,7 | 139,5 | 0 | 0,1 | 0 | 2,2 | 12,4 | 8,8 | 38,2 | 0,7 | 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: | 550 | 15,0 | 12,7 | 86,9 | 537,4 | 0,2 | 0,1 | 0 | 3,6 | 55,7 | 45,2 | 163,8 | 4,4 | | |
| 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 |
| ***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ | 110 | 8,9 | 5,5 | 8,9 | 126,4 | 0 | 1,1 | 0 | 0,8 | 17,8 | 16,5 | 88,2 | 1,3 | 284 | 1994 |
| ***РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,9 | 7,9 | 51,3 | 295,6 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 12,7 | 32,5 | 99,1 | 0,7 | 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: | 805 | 17,8 | 18,8 | 100,8 | 645,3 | 0,2 | 9,2 | 0,3 | 3,6 | 101,7 | 93,3 | 286,5 | 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 | 8,6 | 24,9 | 66,9 | 527,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 123,4 | 18,8 | 135,7 | 0,9 | 67 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 9,6 | 25,1 | 87,1 | 613,6 | 0,1 | 4,1 | 0,1 | 0,5 | 137,4 | 26,8 | 149,7 | 3,7 | | |
| Всего за день: | | 42,4 | 56,6 | 274,8 | 1796,3 | 0,5 | 13,4 | 0,4 | 7,7 | 294,8 | 165,3 | 600,0 | 13,3 | | |

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 | 299,5 | 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 | Сб.р. | Сб.р. |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 1,4 | 0 | 0 | 627 | 1994 |
| ФРУКТЫ | 160 | 1,7 | 0,6 | 24,4 | 111,7 | 0 | 4,8 | 0 | 0 | 8,6 | 45,4 | 30,2 | 0,6 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 29,2 | 19,0 | 90,4 | 657,4 | 0 | 5,1 | 0,1 | 0,5 | 279,4 | 87,8 | 349,2 | 1,9 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 300 | 7,7 | 3,9 | 18,5 | 140,5 | 0,1 | 9,1 | 0,2 | 1,7 | 35,5 | 29,7 | 69,5 | 1,3 | 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 | 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: | 815 | 22,8 | 19,9 | 82,0 | 600,6 | 0,4 | 20,7 | 0,3 | 3,9 | 123,1 | 100,0 | 311,0 | 6,2 | | |
| 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 | 48,5 | 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: | | 58,8 | 44,2 | 241,1 | 1608,8 | 0,5 | 31,6 | 0,4 | 5,8 | 436,3 | 206,9 | 729,3 | 12,4 | | |

СОГЛАСОВАНО:
Директор

С.В. Торва Н.В.

" 01 " 11 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 01 " 11 2024г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых дотовочных
Возрастная категория 12-18 лет
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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 300 | 10,7 | 10,2 | 51,5 | 340,1 | 0,3 | 0,8 | 0 | 0,1 | 178,1 | 49,4 | 245,1 | 2,4 | 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: | 565 | 14,7 | 11,7 | 92,2 | 531,6 | 0,4 | 0,8 | 0 | 0,1 | 200,7 | 61,8 | 285,0 | 3,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 300 | 5,5 | 4,0 | 30,8 | 192,0 | 0,1 | 10,0 | 0,3 | 1,6 | 40,8 | 39,5 | 96,4 | 1,8 | 101 | 2011 |
| ГУЛЯШ из филе кури | 100 | 14,0 | 12,5 | 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 | 5,8 | 38,5 | 221,5 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 9,6 | 24,4 | 74,3 | 0,5 | 304 | 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: | 805 | 25,9 | 22,8 | 105,0 | 817,4 | 0,3 | 12,1 | 0,3 | 6,3 | 86,7 | 93,7 | 253,7 | 4,8 | | |
| 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: | | 49,4 | 43,5 | 255,6 | 1697,6 | 0,8 | 25,9 | 0,3 | 8,3 | 342,4 | 180,2 | 634,0 | 12,5 | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 280/5 | 10,2 | 10,4 | 50,0 | 335,7 | 0,3 | 0,7 | 0 | 1,6 | 167,0 | 58,8 | 221,2 | 1,6 | 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: | 550 | 14,3 | 11,9 | 91,9 | 533,2 | 0,4 | 0,7 | 0 | 1,6 | 187,8 | 71,0 | 262,6 | 2,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300 | 2,5 | 6,3 | 20,2 | 147,6 | 0,1 | 8,0 | 0,2 | 2,7 | 38,6 | 31,1 | 70,3 | 1,3 | 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 | 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: | 805 | 24,1 | 23,4 | 78,4 | 622,6 | 0,5 | 22,1 | 0,2 | 6,6 | 100,0 | 109,4 | 360,4 | 7,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Булочка | 100 | 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: | | 43,9 | 48,5 | 224,9 | 1513,0 | 0,9 | 26,8 | 0,2 | 8,4 | 365,5 | 198,0 | 706,8 | 13,2 | | |

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 | 200 | 10,1 | 8,2 | 45,9 | 297,6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 5,7 | 28,5 | 150,5 | 223,9 | 5,3 | 463 | 1994 | |
| ""КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ | 110 | 7,2 | 8,0 | 14,8 | 180,5 | 0 | 0,2 | 0 | 3,0 | 17,5 | 15,4 | 55,2 | 1,1 | 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. | |
| ""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: | 550 | 20,4 | 16,8 | 103,9 | 669,9 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 8,7 | 72,3 | 192,3 | 362,3 | 8,5 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 3,7 | 6,3 | 10,5 | 122,0 | 0 | 14,7 | 0,2 | 2,6 | 58,0 | 25,5 | 51,4 | 1,2 | 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 | 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: | 800 | 29,7 | 26,1 | 91,3 | 736,9 | 0,5 | 25,9 | 7,9 | 7,4 | 122,0 | 61,9 | 179,7 | 5,0 | | | |
| 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: | | 65,3 | 53,0 | 251,3 | 1791,3 | 1,1 | 35,5 | 10,4 | 17,9 | 230,3 | 279,5 | 731,6 | 19,6 | | | |

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 | 300 | 9,3 | 12,0 | 49,8 | 344,2 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 1,1 | 177,1 | 51,3 | 207,2 | 1,2 | 149 | 1994 |
| ""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | Сб.р. | Сб.р. |
| ""КОМПОТ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 13,2 | 4,4 | 4 | 0,8 | 585 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 13,3 | 13,7 | 102,6 | 586,3 | 0,3 | 2,4 | 0,1 | 1,4 | 199,8 | 62,2 | 243,7 | 2,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 300 | 10,1 | 6,9 | 27,6 | 221,8 | 0,3 | 6,8 | 0,2 | 5,4 | 58,1 | 47,5 | 114,6 | 2,9 | 138 | 1994 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11 | 26 | 78 | 0,6 | 323 | 2008 |
| ""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 110 | 9,1 | 10,0 | 11,3 | 172,7 | 0 | 1,3 | 0,1 | 2,0 | 21,4 | 16,1 | 88,2 | 1,4 | 847, | 2002 |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 14,1 | 45 | 1,2 | Сб.р. | Сб.р. |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 805 | 25,0 | 21,9 | 103,5 | 720,4 | 0,43 | 8,1 | 0,33 | 7,7 | 112,3 | 109,6 | 333,2 | 6,8 | | |
| 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: | | 46,6 | 51,7 | 272,7 | 1750,6 | 0,83 | 14,7 | 0,43 | 9,3 | 444,2 | 197,7 | 707,7 | 12,8 | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 4,7 | 7,0 | 19,8 | 163,7 | 0,1 | 42,6 | 0,1 | 3,0 | 111,3 | 38,4 | 76,5 | 2,4 | 402 | 1994 |
| ""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом | 100 | 10,0 | 9,5 | 15,4 | 225,0 | 0 | 0,6 | 0 | 3,2 | 20,5 | 13,1 | 54,3 | 1,2 | 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: | 560 | 17,9 | 17,0 | 68,0 | 538,3 | 0,2 | 43,2 | 0,1 | 6,2 | 158,0 | 78,6 | 205,7 | 6,1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 3,6 | 6,2 | 15,3 | 140,0 | 0 | 9,6 | 0,3 | 2,7 | 59,4 | 29,1 | 56,1 | 1,5 | 110 | 1994 |
| ""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,8 | 42,4 | 248,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 17,1 | 9,3 | 50,7 | 1,2 | 469 | 1994 |
| БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ | 100 | 14,2 | 12,5 | 4,1 | 268,5 | 0,1 | 1,0 | 0 | 3,4 | 20,8 | 3,5 | 14,0 | 0 | 245 | 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. |
| ""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: | 820 | 27,7 | 25,3 | 106,4 | 868,5 | 0,3 | 90,6 | 0,5 | 8,3 | 128,2 | 65,6 | 183,9 | 4,8 | | |
| 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 | 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: | | 62,2 | 52,5 | 231,1 | 1804,5 | 0,7 | 145,3 | 3,3 | 15,7 | 323,1 | 169,5 | 600,4 | 17,4 | | |

6 день

| Продукты, наименование порции | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,8 | 6,3 | 25,8 | 175,6 | 0,2 | 12,5 | 0 | 0,3 | 49,9 | 35,4 | 103,2 | 1,5 | 472 | 2006 | |
| ***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом | 100 | 12,3 | 10,6 | 16,0 | 207,3 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 3,8 | 42,8 | 43,1 | 180,0 | 1,5 | 324 ТТК | 2006 | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,2 | | 2008 | |
| ***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | Сб.р. | Сб.р. | |
| ***ЧАИ 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: | 575 | 20,3 | 18,3 | 83,0 | 578,3 | 0,4 | 14,8 | 0,1 | 4,1 | 122,2 | 95,1 | 330,3 | 4,4 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 300 | 3,8 | 7,0 | 23,1 | 171,3 | 0,2 | 11,6 | 0,2 | 2,8 | 42,6 | 36,7 | 95,3 | 1,8 | 60 | 1994 | |
| ***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ | 250 | 14,8 | 12,8 | 53,5 | 443,5 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 5,1 | 25,5 | 41,6 | 113,8 | 1,1 | 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. | |
| ***ЧАИ 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: | 815 | 22,1 | 20,4 | 111,4 | 774,3 | 0,4 | 13,7 | 0,5 | 7,9 | 95,7 | 107,7 | 291,5 | 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 | 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: | | 47,9 | 51,9 | 249,0 | 1709,8 | 0,8 | 32,5 | 0,6 | 12,2 | 295,6 | 220,4 | 705,6 | 13,2 | | | |

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Сорокин - Герасимов Н. В.
" 01 " " 11 " 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Сорокин - Герасимов Н. В.
" 01 " " 11 " 2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых доготовочных
Возрастная категория 12-18 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ | 300 | 10,5 | 11,4 | 54,0 | 361,5 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 206,9 | 47,1 | 309,5 | 1,3 | таблица 4 | 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: | 565 | 14,5 | 12,9 | 94,7 | 553,0 | 0,4 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 229,5 | 59,5 | 349,4 | 2,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300 | 3,9 | 6,6 | 20,2 | 163,6 | 0,1 | 8,1 | 0,2 | 2,7 | 38,6 | 31,1 | 70,3 | 1,3 | 129 | 1994 |
| ""ПЛОВ | 250 | 18,2 | 17,0 | 53,5 | 439,9 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 4,9 | 31,1 | 54,8 | 219,1 | 2,6 | 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 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,1 | 60,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,6 | 6,2 | 8,2 | 0,8 | 627 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 805 | 24,9 | 24,1 | 104,6 | 743,4 | 0,3 | 9,9 | 0,5 | 7,6 | 94,9 | 110,9 | 357,6 | 6,3 | | |
| 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: | | 51,0 | 50,2 | 255,5 | 1685,5 | 0,8 | 14,7 | 0,7 | 10,6 | 373,6 | 191,3 | 841,8 | 13,0 | | |

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 | 280 | 17,4 | 18,4 | 58,9 | 472,6 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 2,1 | 313,4 | 25,2 | 218,5 | 2,0 | 442 | 1983 |
| ""ЧАИ 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 | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 118,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,3 | Сб.р. | Сб.р. |
| Итого за прием пищи: | 555 | 21,6 | 19,1 | 97,7 | 651,9 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 2,1 | 343,9 | 59,3 | 315,9 | 5,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 300 | 4,8 | 6,7 | 24,3 | 183,8 | 0,1 | 8,0 | 0,2 | 3,0 | 40,4 | 29,1 | 70,8 | 1,3 | 139 | 1994 |
| ""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 16,2 | 15,8 | 28,0 | 319,6 | 0,2 | 13,9 | 0,2 | 4,2 | 37,6 | 53,2 | 204,9 | 3,3 | 394 | 1994 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 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: | 815 | 23,9 | 23,1 | 94,1 | 690,1 | 0,4 | 24,2 | 0,4 | 7,4 | 108,0 | 108,3 | 344,1 | 6,9 | | |
| 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: | | 50,5 | 56,7 | 260,2 | 1763,4 | 0,6 | 30,2 | 0,6 | 9,5 | 486,4 | 190,2 | 720,8 | 15,6 | | |

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 | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 300 | 10,9 | 9,4 | 52,0 | 335,5 | 0,3 | 0,8 | 0 | 0,1 | 185,7 | 50,3 | 250,4 | 2,5 | 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. |
| ""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 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 14,8 | 11,0 | 103,3 | 570,7 | 0,4 | 1,8 | 0 | 0,3 | 207,8 | 60,5 | 285,3 | 3,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 3,6 | 6,2 | 15,3 | 140,0 | 0 | 9,6 | 0,3 | 2,7 | 59,4 | 29,1 | 56,1 | 1,5 | 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 | 100 | 6,4 | 7,6 | 14,0 | 168,4 | 0 | 0,2 | 0 | 2,7 | 15,3 | 10,7 | 46,3 | 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. |
| ""ЧАИ 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: | 805 | 18,3 | 19,2 | 95,3 | 655,1 | 0,2 | 9,8 | 0,3 | 6,6 | 113,7 | 72,2 | 211,9 | 5,5 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Булочка | 100 | 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: | | 41,2 | 38,6 | 254,4 | 1555,1 | 0,7 | 20,0 | 0,5 | 8,7 | 388,3 | 155,7 | 585,5 | 13,0 | | |

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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ | 300 | 19,8 | 15,3 | 61,6 | 543,4 | 0,2 | 2,8 | 0,3 | 5,8 | 29,3 | 47,7 | 130,9 | 1,3 | 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: | 565 | 23,3 | 15,9 | 96,4 | 702,9 | 0,3 | 2,8 | 0,3 | 5,8 | 56,9 | 77,1 | 213,3 | 4,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 3,7 | 6,3 | 10,5 | 122,0 | 0 | 14,7 | 0,2 | 2,6 | 58,0 | 25,5 | 51,4 | 1,2 | 120 | 1994 |
| ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН | 100 | 23,1 | 19,9 | 0,2 | 273,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,4 | 23,1 | 22,6 | 186,3 | 1,6 | 439 | 1994 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 160 | 3,7 | 5,6 | 15,7 | 130,9 | 0,1 | 34,1 | 0,1 | 2,5 | 88,9 | 30,8 | 61,0 | 1,8 | 482 | 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. |
| 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: | 800 | 33,8 | 32,6 | 71,0 | 737,8 | 0,3 | 129,9 | 0,6 | 6,3 | 200,9 | 102,6 | 361,8 | 6,7 | | |
| 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: | | 61,3 | 60,0 | 223,0 | 1783,2 | 0,6 | 136,7 | 1,0 | 13,0 | 316,2 | 195,0 | 647,1 | 14,0 | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 300 | 7,4 | 9,6 | 39,7 | 274,8 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,8 | 141,7 | 41,0 | 165,8 | 0,9 | 149 | 1994 |
| ""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | Сб.р. | Сб.р. |
| ""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: | 550 | 15,0 | 14,8 | 89,8 | 552,7 | 0,2 | 1,1 | 0 | 0,8 | 262,7 | 75,0 | 293,9 | 2,3 | | |
| 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 | 100 | 10,0 | 9,5 | 15,4 | 225,0 | 0 | 0,6 | 0 | 3,2 | 20,5 | 13,1 | 54,3 | 1,2 | 268 | 2011 |
| ""РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3,4 | 7,4 | 22,9 | 173,6 | 0,1 | 17,7 | 0,4 | 3,3 | 48,5 | 39,0 | 85,4 | 1,8 | 344 | 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 | 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: | 800 | 20,2 | 23,6 | 104,8 | 753,0 | 0,3 | 27,9 | 0,6 | 8,9 | 133,7 | 113,8 | 317,4 | 6,9 | | |
| 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: | | 46,6 | 51,5 | 248,3 | 1684,1 | 0,6 | 33,1 | 0,6 | 13,6 | 466,0 | 210,0 | 724,7 | 12,6 | | |

6 день

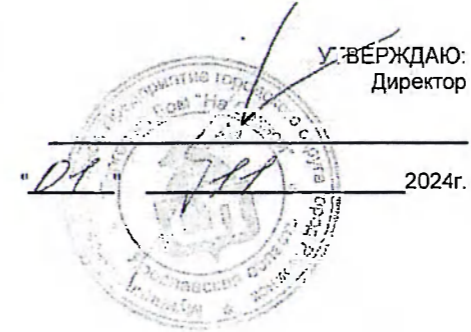
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| "ГУЛЯШ из филе кури | 100 | 14,0 | 12,5 | 4,9 | 264,2 | 0,1 | 2,1 | 0 | 4,4 | 11,6 | 5,1 | 15,6 | 0,4 | 401 | 1994 |
| "РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,9 | 7,9 | 51,3 | 295,6 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 12,7 | 32,5 | 99,1 | 0,7 | 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: | 550 | 21,4 | 20,8 | 85,1 | 689,6 | 0,3 | 2,1 | 0,1 | 4,9 | 47,6 | 60,0 | 174,6 | 3,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| "СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 300 | 3,8 | 7,0 | 23,1 | 171,3 | 0,2 | 11,5 | 0,2 | 2,8 | 42,6 | 36,7 | 95,3 | 1,8 | 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 | 29,1 | 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: | 805 | 22,8 | 42,0 | 92,3 | 858,4 | 0,7 | 24,4 | 0,4 | 6,7 | 142,4 | 112,0 | 350,8 | 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 | 12,4 | 26,5 | 77,3 | 595,3 | 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: | | 57,6 | 89,5 | 274,9 | 2230,3 | 1,1 | 30,7 | 0,5 | 11,9 | 400,6 | 209,8 | 733,9 | 13,6 | | |

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Сорокина Н.В.

" 21 " 11 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



" 21 " 11 2024г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых дотоготовочных
Возрастная категория 12-18 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ жидкая | 300 | 7,6 | 9,2 | 46,0 | 296,9 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,3 | 174,0 | 39,6 | 177,0 | 0,7 | 262 | 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: | 565 | 11,6 | 10,7 | 86,7 | 488,4 | 0,2 | 0,8 | 0 | 0,3 | 196,6 | 52,0 | 216,9 | 1,9 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 300 | 3,4 | 6,4 | 24,3 | 167,8 | 0,1 | 7,9 | 0,2 | 3,0 | 40,4 | 29,1 | 70,8 | 1,3 | 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 | 100 | 6,7 | 9,4 | 16,6 | 195,9 | 0 | 0,6 | 0,1 | 3,0 | 24,4 | 13,3 | 52,4 | 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. | |
| 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: | 815 | 21,2 | 22,5 | 110,0 | 746,3 | 0,4 | 8,5 | 0,3 | 10,2 | 113,8 | 184,6 | 373,5 | 8,8 | | | |
| 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: | | 41,2 | 39,9 | 279,6 | 1658,7 | 0,7 | 13,4 | 0,3 | 12,0 | 348,7 | 257,0 | 678,1 | 14,9 | | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 300 | 9,3 | 12,0 | 49,8 | 344,2 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 1,1 | 177,1 | 51,3 | 207,2 | 1,2 | 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 | 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: | 550 | 16,9 | 17,2 | 99,9 | 622,1 | 0,3 | 1,3 | 0,1 | 1,1 | 298,1 | 85,3 | 335,3 | 2,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 300 | 3,7 | 6,3 | 13,0 | 132,2 | 0,1 | 10,3 | 0,2 | 2,8 | 45,4 | 25,9 | 57,8 | 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: | 805 | 26,3 | 31,0 | 99,3 | 791,0 | 0,2 | 12,7 | 0,4 | 6,7 | 116,2 | 100,3 | 346,1 | 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: | | 52,1 | 65,6 | 269,9 | 1886,9 | 0,6 | 18,2 | 0,5 | 8,0 | 556,1 | 213,1 | 821,9 | 12,3 | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *** БЕСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ | 100 | 14,0 | 11,9 | 3,4 | 259,3 | 0,1 | 1,0 | 0 | 3,4 | 17,6 | 3,0 | 11,8 | 0 | 245 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4,79 | 6,12 | 50,14 | 273,98 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,4 | 14,63 | 34,58 | 103,74 | 0,8 | 323 | 2008 |
| ***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: | 550 | 21,29 | 18,42 | 82,44 | 663,08 | 0,24 | 1,0 | 0,04 | 3,8 | 55,53 | 59,98 | 175,44 | 2,9 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 3,7 | 6,3 | 10,5 | 122,0 | 0 | 14,7 | 0,2 | 2,6 | 58,0 | 25,5 | 51,4 | 1,2 | 120 | 1994 |
| ***КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 100 | 13,5 | 8,4 | 15 | 188,1 | 0,1 | 0,3 | 0 | 3,7 | 28,5 | 30,0 | 175,3 | 1,3 | 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 | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 23,5 | 75 | 2 | Сб.р. | Сб.р. |
| ***НАПИТОК | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0 | 80 | 0,2 | 0,6 | 19,3 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 773 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 24,4 | 21,1 | 95,5 | 689,3 | 0,4 | 105,3 | 0,4 | 7,3 | 161,8 | 113,4 | 390,7 | 6,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Булочка фигурная | 100 | 6,1 | 9,4 | 33,7 | 244,4 | 0,1 | 7,2 | 0 | 2,6 | 36,0 | 14,7 | 62,0 | 0,9 | 685,687 | 1994 |
| 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: | | 52,79 | 49,12 | 231,84 | 1682,78 | 0,74 | 117,5 | 0,44 | 13,7 | 267,33 | 196,08 | 642,14 | 12,8 | | |

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 | 300 | 9,3 | 12,0 | 49,8 | 344,2 | 0,2 | 0,8 | 0,1 | 1,1 | 177,1 | 51,3 | 207,2 | 1,2 | 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. |
| ""ЧАИ 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: | 565 | 13,1 | 13,5 | 90,1 | 533,3 | 0,3 | 0,8 | 0,1 | 1,1 | 193,0 | 59,2 | 239,7 | 1,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300 | 3,9 | 6,6 | 20,2 | 163,6 | 0,1 | 8,1 | 0,2 | 2,7 | 38,6 | 31,1 | 70,3 | 1,3 | 129 | 1994 |
| ""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 23,6 | 20,9 | 34,2 | 419,2 | 0,3 | 17,7 | 0 | 4,9 | 45,9 | 67,1 | 278,5 | 4,5 | 394 | 1994 |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 23,5 | 75 | 2 | Сб.р. | Сб.р. |
| ""НАПИТОК 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: | 800 | 30,9 | 28,2 | 99,8 | 786,0 | 0,5 | 26,8 | 0,2 | 7,8 | 111,6 | 125,4 | 426,2 | 8,3 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Булочка | 100 | 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: | | 52,4 | 63,4 | 267,6 | 1857,2 | 0,8 | 31,7 | 0,4 | 9,3 | 424,8 | 208,8 | 796,6 | 13,5 | | |

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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,92 | 8,38 | 43,62 | 269,99 | 0,03 | 0 | 0,07 | 0,4 | 3,99 | 25,27 | 81,13 | 0,8 | 325 | 2008 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом | 100 | 9,2 | 10,3 | 16,4 | 229,9 | 0 | 1,0 | 0,1 | 3,2 | 27,5 | 14,5 | 55,0 | 1,2 | 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: | 555 | 16,92 | 19,18 | 90,82 | 639,59 | 0,13 | 1,0 | 0,17 | 3,6 | 56,19 | 64,47 | 203,53 | 4,3 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 300 | 3,8 | 7,0 | 23,1 | 171,3 | 0,2 | 11,5 | 0,2 | 2,8 | 42,6 | 36,7 | 95,3 | 1,8 | 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 | 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: | 815 | 44,8 | 38,6 | 97,0 | 929,7 | 1,0 | 30,2 | 14,3 | 10,3 | 128,7 | 80,4 | 248,2 | 6,5 | | |
| 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: | | 65,92 | 69,28 | 243,42 | 1911,79 | 1,13 | 35,2 | 14,57 | 14,8 | 243,29 | 160,17 | 523,73 | 14,1 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 300 | 13,6 | 19,8 | 66,8 | 502,1 | 0,3 | 1 | 0,2 | 2,2 | 224,4 | 78,3 | 295,8 | 2,3 | стр.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. |
| 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: | 565 | 17,6 | 21,3 | 107,5 | 693,6 | 0,4 | 1 | 0,2 | 2,2 | 247,0 | 90,7 | 335,7 | 3,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 300 | 10,2 | 6,9 | 27,6 | 222,6 | 0,3 | 6,8 | 0,2 | 5,4 | 58,1 | 47,5 | 114,6 | 2,9 | 138 | 1994 |
| ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ | 250 | 16,5 | 12,8 | 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. |
| 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: | 800 | 30,5 | 20,4 | 127,3 | 892,5 | 0,6 | 9,1 | 0,5 | 10,3 | 112,4 | 118,7 | 323,1 | 6,4 | | |
| 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 | 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: | | 56,4 | 50,1 | 290,7 | 1917,6 | 1,1 | 18,5 | 0,9 | 14,3 | 426,0 | 232,4 | 747,1 | 13,9 | | |