

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

\_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_ 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      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ***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.            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>565</b>   | <b>17,1</b>      | <b>13,1</b> | <b>94,3</b>  | <b>562,7</b>                  | <b>0,4</b> | <b>0,7</b>  | <b>0</b>   | <b>5,1</b>  | <b>186,7</b>         | <b>164,0</b> | <b>342,4</b> | <b>6,1</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ    | 250          | 3,0              | 6,0         | 19,3         | 142,8                         | 0,1        | 9,6         | 0,2        | 2,4         | 35,5                 | 30,6         | 79,5         | 1,4         | 60          | 1994             |  |
| ***КОТЛЕТА 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>20,3</b>      | <b>21,0</b> | <b>103,4</b> | <b>697,4</b>                  | <b>0,5</b> | <b>9,7</b>  | <b>0,3</b> | <b>10,3</b> | <b>91,5</b>          | <b>205,4</b> | <b>386,6</b> | <b>8,6</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ***СОК в упаковке              | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ               | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>7,1</b>       | <b>9,0</b>  | <b>53,9</b>  | <b>326,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>11,2</b> | <b>0</b>   | <b>2,3</b>  | <b>48,5</b>          | <b>22,6</b>  | <b>76,1</b>  | <b>3,8</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>44,5</b>      | <b>43,1</b> | <b>251,6</b> | <b>1586,7</b>                 | <b>1,0</b> | <b>21,6</b> | <b>0,3</b> | <b>17,7</b> | <b>326,7</b>         | <b>392,0</b> | <b>805,1</b> | <b>18,5</b> |             |                  |  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры    | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|------------------|--|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |                |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |                |                  |  |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ              | 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.            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>555</b>   | <b>13,4</b>      | <b>11,7</b> | <b>92,0</b>  | <b>527,9</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,8</b>  | <b>0</b>   | <b>0,9</b>  | <b>187,8</b>         | <b>60,9</b>  | <b>239,5</b> | <b>2,3</b>  |                |                  |  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |                |                  |  |
| ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300          | 2,3              | 6,0         | 10,5         | 106,0                         | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>800</b>   | <b>22,2</b>      | <b>19,5</b> | <b>107,1</b> | <b>761,8</b>                  | <b>0,3</b> | <b>17,9</b> | <b>0,5</b> | <b>7,7</b>  | <b>109,5</b>         | <b>92,5</b>  | <b>237,9</b> | <b>4,7</b>  |                |                  |  |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |                |                  |  |
| ***СОК в упаковке                    | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389            | 2011             |  |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ                     | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>300</b>   | <b>8,3</b>       | <b>6,7</b>  | <b>82,7</b>  | <b>423,0</b>                  | <b>0,1</b> | <b>4,1</b>  | <b>0</b>   | <b>1,4</b>  | <b>38,0</b>          | <b>20,3</b>  | <b>87,2</b>  | <b>4,1</b>  |                |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>43,9</b>      | <b>37,9</b> | <b>281,8</b> | <b>1712,7</b>                 | <b>0,7</b> | <b>22,8</b> | <b>0,5</b> | <b>10,0</b> | <b>335,3</b>         | <b>173,7</b> | <b>564,6</b> | <b>11,1</b> |                |                  |  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>27,5</b>      | <b>21,3</b> | <b>96,2</b>  | <b>764,5</b>                  | <b>0,5</b> | <b>3,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>10,3</b> | <b>67,1</b>          | <b>182,8</b> | <b>316,8</b> | <b>8,2</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>27,6</b>      | <b>21,3</b> | <b>95,4</b>  | <b>692,3</b>                  | <b>0,7</b> | <b>19,7</b> | <b>0,3</b> | <b>8,3</b>  | <b>147,7</b>         | <b>126,3</b> | <b>427,9</b> | <b>6,8</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ           | 80           | 5,5              | 19,1        | 64,0         | 447,2                         | 0,1        | 2,6         | 0          | 0,1         | 27,7                 | 19,4         | 62,6         | 1,2         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>280</b>   | <b>6,5</b>       | <b>19,3</b> | <b>84,2</b>  | <b>533,2</b>                  | <b>0,1</b> | <b>6,6</b>  | <b>0</b>   | <b>0,1</b>  | <b>41,7</b>          | <b>27,4</b>  | <b>76,6</b>  | <b>4,0</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>61,6</b>      | <b>61,9</b> | <b>275,8</b> | <b>1990,0</b>                 | <b>1,3</b> | <b>29,4</b> | <b>0,4</b> | <b>18,7</b> | <b>256,5</b>         | <b>336,5</b> | <b>821,3</b> | <b>19,0</b> |             |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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.            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>560</b>   | <b>13,6</b>      | <b>13,6</b> | <b>102,9</b> | <b>587,8</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>201,3</b>         | <b>65,4</b>  | <b>262,9</b> | <b>2,2</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>815</b>   | <b>8,9</b>       | <b>16,4</b> | <b>75,4</b>  | <b>489,8</b>                  | <b>0,4</b> | <b>22,9</b> | <b>0,4</b> | <b>6,9</b> | <b>97,0</b>          | <b>93,9</b>  | <b>227,1</b> | <b>5,1</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ               | 100          | 7,8              | 8,8         | 38,2         | 262,6                         | 0,1        | 9           | 0          | 1,9        | 41,0                 | 16,7         | 81,3         | 1,3         | 685,687     | 1994             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>8,8</b>       | <b>9,0</b>  | <b>58,4</b>  | <b>348,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>13</b>   | <b>0</b>   | <b>1,9</b> | <b>55,0</b>          | <b>24,7</b>  | <b>95,3</b>  | <b>4,1</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>31,3</b>      | <b>39,0</b> | <b>236,7</b> | <b>1426,2</b>                 | <b>0,8</b> | <b>36,7</b> | <b>0,5</b> | <b>9,9</b> | <b>353,3</b>         | <b>184,0</b> | <b>585,3</b> | <b>11,4</b> |             |                  |  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>15,0</b>      | <b>12,7</b> | <b>86,9</b>  | <b>537,4</b>                  | <b>0,2</b> | <b>0,1</b>  | <b>0</b>   | <b>3,6</b> | <b>55,7</b>          | <b>45,2</b>  | <b>163,8</b> | <b>4,4</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 1,8              | 5,0         | 12,7         | 103,4                         | 0          | 8,1         | 0,2        | 2,3        | 49,4                 | 24,3         | 46,8         | 1,3         | 110         | 1994             |  |
| ""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                 | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>17,8</b>      | <b>18,8</b> | <b>100,8</b> | <b>645,3</b>                  | <b>0,2</b> | <b>9,2</b>  | <b>0,3</b> | <b>3,6</b> | <b>101,7</b>         | <b>93,3</b>  | <b>286,5</b> | <b>5,2</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| Булочка                        | 100          | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>9,6</b>       | <b>25,1</b> | <b>87,1</b>  | <b>613,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>4,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>137,4</b>         | <b>26,8</b>  | <b>149,7</b> | <b>3,7</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>42,4</b>      | <b>56,6</b> | <b>274,8</b> | <b>1796,3</b>                 | <b>0,5</b> | <b>13,4</b> | <b>0,4</b> | <b>7,7</b> | <b>294,8</b>         | <b>165,3</b> | <b>600,0</b> | <b>13,3</b> |             |                  |  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ***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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>555</b>   | <b>29,2</b>      | <b>19,0</b> | <b>90,4</b>  | <b>657,4</b>                  | <b>0</b>   | <b>5,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>279,4</b>         | <b>87,8</b>  | <b>349,2</b> | <b>1,9</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ***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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>815</b>   | <b>22,8</b>      | <b>19,9</b> | <b>82,0</b>  | <b>600,6</b>                  | <b>0,4</b> | <b>20,7</b> | <b>0,3</b> | <b>3,9</b> | <b>123,1</b>         | <b>100,0</b> | <b>311,0</b> | <b>6,2</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ***СОК в упаковке                   | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| Булочка                             | 100          | 5,8              | 5,1         | 48,5         | 264,8                         | 0,1        | 1,8         | 0          | 1,4        | 19,8                 | 11,1         | 55,1         | 1,5         | 687,735     | 1994             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>300</b>   | <b>6,8</b>       | <b>5,3</b>  | <b>68,7</b>  | <b>350,8</b>                  | <b>0,1</b> | <b>5,8</b>  | <b>0</b>   | <b>1,4</b> | <b>33,8</b>          | <b>19,1</b>  | <b>69,1</b>  | <b>4,3</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>58,8</b>      | <b>44,2</b> | <b>241,1</b> | <b>1608,8</b>                 | <b>0,5</b> | <b>31,6</b> | <b>0,4</b> | <b>5,8</b> | <b>436,3</b>         | <b>206,9</b> | <b>729,3</b> | <b>12,4</b> |             |                  |  |

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

\_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_ 2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.  
в столовых доготовочных  
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      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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.            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>565</b>   | <b>14,7</b>      | <b>11,7</b> | <b>92,2</b>  | <b>531,6</b>                  | <b>0,4</b> | <b>0,8</b>  | <b>0</b>   | <b>0,1</b> | <b>200,7</b>         | <b>61,8</b>  | <b>285,0</b> | <b>3,6</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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         | 1,6         | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>25,9</b>      | <b>22,8</b> | <b>105,0</b> | <b>817,4</b>                  | <b>0,3</b> | <b>12,1</b> | <b>0,3</b> | <b>6,3</b> | <b>86,7</b>          | <b>93,7</b>  | <b>253,7</b> | <b>4,8</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| Выпечное изделие               | 100          | 7,8              | 8,8         | 38,2         | 262,6                         | 0,1        | 9           | 0          | 1,9        | 41,0                 | 16,7         | 81,3         | 1,3         | 685,687     | 1994             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>8,8</b>       | <b>9,0</b>  | <b>58,4</b>  | <b>348,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>13</b>   | <b>0</b>   | <b>1,9</b> | <b>55,0</b>          | <b>24,7</b>  | <b>95,3</b>  | <b>4,1</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>49,4</b>      | <b>43,5</b> | <b>255,6</b> | <b>1697,6</b>                 | <b>0,8</b> | <b>25,9</b> | <b>0,3</b> | <b>8,3</b> | <b>342,4</b>         | <b>180,2</b> | <b>634,0</b> | <b>12,5</b> |             |                  |  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ***КАША 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.            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>14,3</b>      | <b>11,9</b> | <b>91,9</b>  | <b>533,2</b>                  | <b>0,4</b> | <b>0,7</b>  | <b>0</b>   | <b>1,6</b> | <b>187,8</b>         | <b>71,0</b>  | <b>262,6</b> | <b>2,8</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ***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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>24,1</b>      | <b>23,4</b> | <b>78,4</b>  | <b>622,6</b>                  | <b>0,5</b> | <b>22,1</b> | <b>0,2</b> | <b>6,6</b> | <b>100,0</b>         | <b>109,4</b> | <b>360,4</b> | <b>7,2</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ***СОК в упаковке              | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| Булочка                        | 100          | 4,5              | 13,0        | 34,4         | 271,2                         | 0          | 0           | 0          | 0,2        | 63,7                 | 9,6          | 69,8         | 0,4         | 67          | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>5,5</b>       | <b>13,2</b> | <b>54,6</b>  | <b>357,2</b>                  | <b>0</b>   | <b>4</b>    | <b>0</b>   | <b>0,2</b> | <b>77,7</b>          | <b>17,6</b>  | <b>83,8</b>  | <b>3,2</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>43,9</b>      | <b>48,5</b> | <b>224,9</b> | <b>1513,0</b>                 | <b>0,9</b> | <b>26,8</b> | <b>0,2</b> | <b>8,4</b> | <b>365,5</b>         | <b>198,0</b> | <b>706,8</b> | <b>13,2</b> |             |                  |



## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |             |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |             |             |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>550</b>   | <b>20,4</b>      | <b>16,8</b> | <b>103,9</b> | <b>669,9</b>                  | <b>0,4</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>8,7</b>  | <b>72,3</b>          | <b>192,3</b> | <b>362,3</b> | <b>8,5</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |             |             |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>800</b>   | <b>29,7</b>      | <b>26,1</b> | <b>91,3</b>  | <b>736,9</b>                  | <b>0,5</b> | <b>25,9</b> | <b>7,9</b>  | <b>7,4</b>  | <b>122,0</b>         | <b>61,9</b>  | <b>179,7</b> | <b>5,0</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |             |             |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке                    | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0           | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| Булочка                             | 100          | 14,2             | 9,9         | 35,9         | 298,5                         | 0,2        | 5,4         | 2,4         | 1,8         | 22,0                 | 17,3         | 175,6        | 3,3         | 1091        | 1983             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>300</b>   | <b>15,2</b>      | <b>10,1</b> | <b>56,1</b>  | <b>384,5</b>                  | <b>0,2</b> | <b>9,4</b>  | <b>2,4</b>  | <b>1,8</b>  | <b>36,0</b>          | <b>25,3</b>  | <b>189,6</b> | <b>6,1</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>65,3</b>      | <b>53,0</b> | <b>251,3</b> | <b>1791,3</b>                 | <b>1,1</b> | <b>35,5</b> | <b>10,4</b> | <b>17,9</b> | <b>230,3</b>         | <b>279,5</b> | <b>731,6</b> | <b>19,6</b> |             |                  |  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг       | А, мг       | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |             |             |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>13,3</b>      | <b>13,7</b> | <b>102,6</b> | <b>586,3</b>                  | <b>0,3</b>  | <b>2,4</b>  | <b>0,1</b>  | <b>1,4</b> | <b>199,8</b>         | <b>62,2</b>  | <b>243,7</b> | <b>2,5</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |             |             |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>25,0</b>      | <b>21,9</b> | <b>103,5</b> | <b>720,4</b>                  | <b>0,43</b> | <b>8,1</b>  | <b>0,33</b> | <b>7,7</b> | <b>112,3</b>         | <b>109,6</b> | <b>333,2</b> | <b>6,8</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |             |             |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0           | 4           | 0           | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| Кондитерское изделие           | 60           | 7,3              | 15,9        | 46,4         | 357,9                         | 0,1         | 0,2         | 0           | 0,2        | 118,1                | 17,9         | 116,8        | 0,7         | 24          | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>260</b>   | <b>8,3</b>       | <b>16,1</b> | <b>66,6</b>  | <b>443,9</b>                  | <b>0,1</b>  | <b>4,2</b>  | <b>0</b>    | <b>0,2</b> | <b>132,1</b>         | <b>25,9</b>  | <b>130,8</b> | <b>3,5</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>46,6</b>      | <b>51,7</b> | <b>272,7</b> | <b>1750,6</b>                 | <b>0,83</b> | <b>14,7</b> | <b>0,43</b> | <b>9,3</b> | <b>444,2</b>         | <b>197,7</b> | <b>707,7</b> | <b>12,8</b> |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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         | 482         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>560</b>   | <b>17,9</b>      | <b>17,0</b> | <b>68,0</b>  | <b>538,3</b>                  | <b>0,2</b> | <b>43,2</b>  | <b>0,1</b> | <b>6,2</b>  | <b>158,0</b>         | <b>78,6</b>  | <b>205,7</b> | <b>6,1</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>820</b>   | <b>27,7</b>      | <b>25,3</b> | <b>106,4</b> | <b>868,5</b>                  | <b>0,3</b> | <b>90,6</b>  | <b>0,5</b> | <b>8,3</b>  | <b>128,2</b>         | <b>65,6</b>  | <b>183,9</b> | <b>4,8</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4            | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| Выпечное изделие               | 100          | 15,6             | 10,0        | 36,5         | 311,7                         | 0,2        | 7,5          | 2,7        | 1,2         | 22,9                 | 17,3         | 196,8        | 3,7         | 1091        | 1983             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>16,6</b>      | <b>10,2</b> | <b>56,7</b>  | <b>397,7</b>                  | <b>0,2</b> | <b>11,5</b>  | <b>2,7</b> | <b>1,2</b>  | <b>36,9</b>          | <b>25,3</b>  | <b>210,8</b> | <b>6,5</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>62,2</b>      | <b>52,5</b> | <b>231,1</b> | <b>1804,5</b>                 | <b>0,7</b> | <b>145,3</b> | <b>3,3</b> | <b>15,7</b> | <b>323,1</b>         | <b>169,5</b> | <b>600,4</b> | <b>17,4</b> |             |                  |

### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             | 10,5        | 16,0         | 207,3                         | 0,1        | 0,8         | 0,1        | 3,8         | 42,8                 | 43,1         | 180,0        | 1,5         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>575</b>   | <b>20,3</b>      | <b>18,3</b> | <b>83,0</b>  | <b>578,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>14,8</b> | <b>0,1</b> | <b>4,1</b>  | <b>122,2</b>         | <b>95,1</b>  | <b>330,3</b> | <b>4,4</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| ""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.            |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/15       | 0,2              | 0           | 15,0         | 60,5                          | 0          | 0           | 0          | 0           | 13,1                 | 5,9          | 7,4          | 0,7         | 627         | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>815</b>   | <b>22,1</b>      | <b>20,4</b> | <b>111,4</b> | <b>774,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>13,7</b> | <b>0,5</b> | <b>7,9</b>  | <b>95,7</b>          | <b>107,7</b> | <b>291,5</b> | <b>5,6</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| Кондитерское изделие           | 60           | 4,5              | 13,0        | 34,4         | 271,2                         | 0          | 0           | 0          | 0,2         | 63,7                 | 9,6          | 69,8         | 0,4         | 67          | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>260</b>   | <b>5,5</b>       | <b>13,2</b> | <b>54,6</b>  | <b>357,2</b>                  | <b>0</b>   | <b>4</b>    | <b>0</b>   | <b>0,2</b>  | <b>77,7</b>          | <b>17,6</b>  | <b>83,8</b>  | <b>3,2</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>47,9</b>      | <b>51,9</b> | <b>249,0</b> | <b>1709,8</b>                 | <b>0,8</b> | <b>32,5</b> | <b>0,6</b> | <b>12,2</b> | <b>295,6</b>         | <b>220,4</b> | <b>705,6</b> | <b>13,2</b> |             |                  |

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г.

" 01 " \_\_\_\_\_ 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               | Мг, мг       | Р, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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.            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>565</b>   | <b>14,5</b>      | <b>12,9</b> | <b>94,7</b>  | <b>553,0</b>                  | <b>0,4</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,2</b>  | <b>229,5</b>         | <b>59,5</b>  | <b>349,4</b> | <b>2,5</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>24,9</b>      | <b>24,1</b> | <b>104,6</b> | <b>743,4</b>                  | <b>0,3</b> | <b>9,9</b>  | <b>0,5</b> | <b>7,6</b>  | <b>94,9</b>          | <b>110,9</b> | <b>357,6</b> | <b>6,3</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| Выпечное изделие               | 100          | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>11,6</b>      | <b>13,2</b> | <b>56,2</b>  | <b>389,1</b>                  | <b>0,1</b> | <b>4</b>    | <b>0,1</b> | <b>2,8</b>  | <b>49,2</b>          | <b>20,9</b>  | <b>134,8</b> | <b>4,2</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>51,0</b>      | <b>50,2</b> | <b>255,5</b> | <b>1685,5</b>                 | <b>0,8</b> | <b>14,7</b> | <b>0,7</b> | <b>10,6</b> | <b>373,6</b>         | <b>191,3</b> | <b>841,8</b> | <b>13,0</b> |             |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/15       | 0,2              | 0           | 15,0         | 60,5                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 13,1                 | 5,9          | 7,4          | 0,7         | 627         | 1994             |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 60           | 4                | 0,7         | 23,8         | 118,8                         | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 17,4                 | 28,2         | 90           | 2,3         | Сб.р.       | Сб.р.            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>555</b>   | <b>21,6</b>      | <b>19,1</b> | <b>97,7</b>  | <b>651,9</b>                  | <b>0,2</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,2</b> | <b>2,1</b> | <b>343,9</b>         | <b>59,3</b>  | <b>315,9</b> | <b>5,0</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>815</b>   | <b>23,9</b>      | <b>23,1</b> | <b>94,1</b>  | <b>690,1</b>                  | <b>0,4</b> | <b>24,2</b> | <b>0,4</b> | <b>7,4</b> | <b>108,0</b>         | <b>108,3</b> | <b>344,1</b> | <b>6,9</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| Кондитерское изделие           | 60           | 4,0              | 14,3        | 48,2         | 335,4                         | 0          | 1,9         | 0          | 0          | 20,5                 | 14,6         | 46,8         | 0,9         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>260</b>   | <b>5,0</b>       | <b>14,5</b> | <b>68,4</b>  | <b>421,4</b>                  | <b>0</b>   | <b>5,9</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>34,5</b>          | <b>22,6</b>  | <b>60,8</b>  | <b>3,7</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>50,5</b>      | <b>56,7</b> | <b>260,2</b> | <b>1763,4</b>                 | <b>0,6</b> | <b>30,2</b> | <b>0,6</b> | <b>9,5</b> | <b>486,4</b>         | <b>190,2</b> | <b>720,8</b> | <b>15,6</b> |             |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>14,8</b>      | <b>11,0</b> | <b>103,3</b> | <b>570,7</b>                  | <b>0,4</b> | <b>1,8</b>  | <b>0</b>   | <b>0,3</b> | <b>207,8</b>         | <b>60,5</b>  | <b>285,3</b> | <b>3,5</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""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.            |
| ""ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/15       | 0,2              | 0           | 15,0         | 60,5                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 13,1                 | 5,9          | 7,4          | 0,7         | 627         | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>18,3</b>      | <b>19,2</b> | <b>95,3</b>  | <b>655,1</b>                  | <b>0,2</b> | <b>9,8</b>  | <b>0,3</b> | <b>6,6</b> | <b>113,7</b>         | <b>72,2</b>  | <b>211,9</b> | <b>5,5</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| Булочка                        | 100          | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>8,1</b>       | <b>8,4</b>  | <b>55,8</b>  | <b>330,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>8,4</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,8</b> | <b>66,8</b>          | <b>23,0</b>  | <b>88,3</b>  | <b>4,0</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>41,2</b>      | <b>38,6</b> | <b>254,4</b> | <b>1556,1</b>                 | <b>0,7</b> | <b>20,0</b> | <b>0,5</b> | <b>8,7</b> | <b>388,3</b>         | <b>155,7</b> | <b>585,5</b> | <b>13,0</b> |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>565</b>   | <b>23,3</b>      | <b>15,9</b> | <b>96,4</b>  | <b>702,9</b>                  | <b>0,3</b> | <b>2,8</b>   | <b>0,3</b> | <b>5,8</b>  | <b>56,9</b>          | <b>77,1</b>  | <b>213,3</b> | <b>4,0</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>800</b>   | <b>33,8</b>      | <b>32,6</b> | <b>71,0</b>  | <b>737,8</b>                  | <b>0,3</b> | <b>129,9</b> | <b>0,6</b> | <b>6,3</b>  | <b>200,9</b>         | <b>102,6</b> | <b>361,8</b> | <b>6,7</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке                    | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4            | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| Кондитерское изделие                | 60           | 3,2              | 11,3        | 35,4         | 256,5                         | 0          | 0            | 0,1        | 0,9         | 44,4                 | 7,3          | 58,0         | 0,5         | 36          | 2012             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>260</b>   | <b>4,2</b>       | <b>11,5</b> | <b>55,6</b>  | <b>342,5</b>                  | <b>0</b>   | <b>4</b>     | <b>0,1</b> | <b>0,9</b>  | <b>58,4</b>          | <b>15,3</b>  | <b>72,0</b>  | <b>3,3</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>61,3</b>      | <b>60,0</b> | <b>223,0</b> | <b>1783,2</b>                 | <b>0,6</b> | <b>136,7</b> | <b>1,0</b> | <b>13,0</b> | <b>316,2</b>         | <b>195,0</b> | <b>647,1</b> | <b>14,0</b> |             |                  |  |



5 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                  | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>550</b>   | <b>15,0</b>      | <b>14,8</b> | <b>89,8</b>  | <b>552,7</b>                  | <b>0,2</b> | <b>1,1</b>  | <b>0</b>   | <b>0,8</b>  | <b>262,7</b>         | <b>75,0</b>  | <b>293,9</b> | <b>2,3</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250/20       | 3,0              | 6,0         | 19,3         | 142,8                         | 0,1        | 9,6         | 0,2        | 2,4         | 35,5                 | 30,6         | 79,5         | 1,4         | 60          | 1994             |
| ""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом               | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>800</b>   | <b>20,2</b>      | <b>23,6</b> | <b>104,8</b> | <b>753,0</b>                  | <b>0,3</b> | <b>27,9</b> | <b>0,6</b> | <b>8,9</b>  | <b>133,7</b>         | <b>113,8</b> | <b>317,4</b> | <b>6,9</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке                        | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| Булочка                                 | 100          | 10,4             | 12,9        | 33,5         | 292,4                         | 0,1        | 0,1         | 0          | 3,9         | 55,6                 | 13,2         | 99,4         | 0,6         | 1092        | 1983             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>300</b>   | <b>11,4</b>      | <b>13,1</b> | <b>53,7</b>  | <b>378,4</b>                  | <b>0,1</b> | <b>4,1</b>  | <b>0</b>   | <b>3,9</b>  | <b>69,6</b>          | <b>21,2</b>  | <b>113,4</b> | <b>3,4</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>46,6</b>      | <b>51,5</b> | <b>248,3</b> | <b>1684,1</b>                 | <b>0,6</b> | <b>33,1</b> | <b>0,6</b> | <b>13,6</b> | <b>466,0</b>         | <b>210,0</b> | <b>724,7</b> | <b>12,6</b> |             |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""ГУЛЯШ из филе кури           | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>21,4</b>      | <b>20,8</b> | <b>85,1</b>  | <b>689,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>2,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>4,9</b>  | <b>47,6</b>          | <b>60,0</b>  | <b>174,6</b> | <b>3,2</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>22,8</b>      | <b>42,0</b> | <b>92,3</b>  | <b>858,4</b>                  | <b>0,7</b> | <b>24,4</b> | <b>0,4</b> | <b>6,7</b>  | <b>142,4</b>         | <b>112,0</b> | <b>350,8</b> | <b>6,7</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>13,4</b>      | <b>26,7</b> | <b>97,5</b>  | <b>682,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>4,2</b>  | <b>0</b>   | <b>0,3</b>  | <b>210,6</b>         | <b>37,8</b>  | <b>208,5</b> | <b>3,7</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>57,6</b>      | <b>89,5</b> | <b>274,9</b> | <b>2230,3</b>                 | <b>1,1</b> | <b>30,7</b> | <b>0,5</b> | <b>11,9</b> | <b>400,6</b>         | <b>209,8</b> | <b>733,9</b> | <b>13,6</b> |             |                  |  |

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024г.

" 01 " \_\_\_\_\_ 2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.  
в столовых доготовочных  
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 рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |                |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |                |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ жидкая           | 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.            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>565</b>   | <b>11,6</b>      | <b>10,7</b> | <b>86,7</b>  | <b>488,4</b>                  | <b>0,2</b> | <b>0,8</b>  | <b>0</b>   | <b>0,3</b>  | <b>196,6</b>         | <b>52,0</b>  | <b>216,9</b> | <b>1,9</b>  |                |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |                |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>815</b>   | <b>21,2</b>      | <b>22,5</b> | <b>110,0</b> | <b>746,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>8,5</b>  | <b>0,3</b> | <b>10,2</b> | <b>113,8</b>         | <b>184,6</b> | <b>373,5</b> | <b>8,8</b>  |                |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |                |                  |
| СОК в упаковке                 | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389            | 2011             |
| Выпечное изделие               | 100          | 7,4              | 6,5         | 62,7         | 338,0                         | 0,1        | 0,1         | 0          | 1,5         | 24,3                 | 12,4         | 73,7         | 1,4         | 685, 687, 735. | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>8,4</b>       | <b>6,7</b>  | <b>82,9</b>  | <b>424,0</b>                  | <b>0,1</b> | <b>4,1</b>  | <b>0</b>   | <b>1,5</b>  | <b>38,3</b>          | <b>20,4</b>  | <b>87,7</b>  | <b>4,2</b>  |                |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>41,2</b>      | <b>39,9</b> | <b>279,6</b> | <b>1658,7</b>                 | <b>0,7</b> | <b>13,4</b> | <b>0,3</b> | <b>12,0</b> | <b>348,7</b>         | <b>257,0</b> | <b>678,1</b> | <b>14,9</b> |                |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 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.            |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>16,9</b>      | <b>17,2</b> | <b>99,9</b>  | <b>622,1</b>                  | <b>0,3</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>298,1</b>         | <b>85,3</b>  | <b>335,3</b> | <b>2,6</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>805</b>   | <b>26,3</b>      | <b>31,0</b> | <b>99,3</b>  | <b>791,0</b>                  | <b>0,2</b> | <b>12,7</b> | <b>0,4</b> | <b>6,7</b> | <b>116,2</b>         | <b>100,3</b> | <b>346,1</b> | <b>6,2</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| Кондитерское изделие           | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>265</b>   | <b>8,9</b>       | <b>17,4</b> | <b>70,7</b>  | <b>473,8</b>                  | <b>0,1</b> | <b>4,2</b>  | <b>0</b>   | <b>0,2</b> | <b>141,8</b>         | <b>27,5</b>  | <b>140,5</b> | <b>3,5</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>52,1</b>      | <b>65,6</b> | <b>269,9</b> | <b>1886,9</b>                 | <b>0,6</b> | <b>18,2</b> | <b>0,5</b> | <b>8,0</b> | <b>556,1</b>         | <b>213,1</b> | <b>821,9</b> | <b>12,3</b> |             |                  |  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| "" БЕФСТРОГАНОВ 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>550</b>   | <b>21,29</b>     | <b>18,42</b> | <b>82,44</b>  | <b>663,08</b>                 | <b>0,24</b> | <b>1,0</b>   | <b>0,04</b> | <b>3,8</b>  | <b>55,53</b>         | <b>59,98</b>  | <b>175,44</b> | <b>2,9</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| ""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         | 0,8         | 19,3                 | 4,9           | 3,1           | 0,5         | 773         | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>800</b>   | <b>24,4</b>      | <b>21,1</b>  | <b>95,5</b>   | <b>689,3</b>                  | <b>0,4</b>  | <b>105,3</b> | <b>0,4</b>  | <b>7,3</b>  | <b>161,8</b>         | <b>113,4</b>  | <b>390,7</b>  | <b>6,2</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке                    | 200          | 1                | 0,2          | 20,2          | 86                            | 0           | 4            | 0           | 0           | 14                   | 8             | 14            | 2,8         | 389         | 2011             |
| Булочка фигурная                    | 100          | 6,1              | 9,4          | 33,7          | 244,4                         | 0,1         | 7,2          | 0           | 2,6         | 36,0                 | 14,7          | 62,0          | 0,9         | 685,687     | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>300</b>   | <b>7,1</b>       | <b>9,6</b>   | <b>53,9</b>   | <b>330,4</b>                  | <b>0,1</b>  | <b>11,2</b>  | <b>0</b>    | <b>2,6</b>  | <b>50,0</b>          | <b>22,7</b>   | <b>76,0</b>   | <b>3,7</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>52,79</b>     | <b>49,12</b> | <b>231,84</b> | <b>1682,78</b>                | <b>0,74</b> | <b>117,5</b> | <b>0,44</b> | <b>13,7</b> | <b>267,33</b>        | <b>196,08</b> | <b>642,14</b> | <b>12,8</b> |             |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 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.            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0                | 0           | 14,6         | 58,1                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 6,4                  | 1,4          | 0            | 0           | 627         | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>565</b>   | <b>13,1</b>      | <b>13,5</b> | <b>90,1</b>  | <b>533,3</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,1</b> | <b>193,0</b>         | <b>59,2</b>  | <b>239,7</b> | <b>1,7</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>800</b>   | <b>30,9</b>      | <b>28,2</b> | <b>99,8</b>  | <b>786,0</b>                  | <b>0,5</b> | <b>26,8</b> | <b>0,2</b> | <b>7,8</b> | <b>111,6</b>         | <b>125,4</b> | <b>426,2</b> | <b>8,3</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| СОК в упаковке                 | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |
| Булочка                        | 100          | 7,4              | 21,5        | 57,5         | 451,9                         | 0          | 0,1         | 0,1        | 0,4        | 106,2                | 16,2         | 116,7        | 0,7         | 67          | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>8,4</b>       | <b>21,7</b> | <b>77,7</b>  | <b>537,9</b>                  | <b>0</b>   | <b>4,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,4</b> | <b>120,2</b>         | <b>24,2</b>  | <b>130,7</b> | <b>3,5</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>52,4</b>      | <b>63,4</b> | <b>267,6</b> | <b>1857,2</b>                 | <b>0,8</b> | <b>31,7</b> | <b>0,4</b> | <b>9,3</b> | <b>424,8</b>         | <b>208,8</b> | <b>796,6</b> | <b>13,5</b> |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |              |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг       | А, мг        | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |              |               |                               |             |             |              |             |                      |               |               |             |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>555</b>   | <b>16,92</b>     | <b>19,18</b> | <b>90,82</b>  | <b>639,59</b>                 | <b>0,13</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,17</b>  | <b>3,6</b>  | <b>56,19</b>         | <b>64,47</b>  | <b>203,53</b> | <b>4,3</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |             |              |             |                      |               |               |             |             |                  |
| ""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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>815</b>   | <b>44,8</b>      | <b>38,6</b>  | <b>97,0</b>   | <b>929,7</b>                  | <b>1,0</b>  | <b>30,2</b> | <b>14,3</b>  | <b>10,3</b> | <b>128,7</b>         | <b>80,4</b>   | <b>248,2</b>  | <b>6,5</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |              |               |                               |             |             |              |             |                      |               |               |             |             |                  |
| ""СОК в упаковке                 | 200          | 1                | 0,2          | 20,2          | 86                            | 0           | 4           | 0            | 0           | 14                   | 8             | 14            | 2,8         | 389         | 2011             |
| Кондитерское изделие             | 60           | 3,2              | 11,3         | 35,4          | 256,5                         | 0           | 0           | 0,1          | 0,9         | 44,4                 | 7,3           | 58,0          | 0,5         | 36          | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>260</b>   | <b>4,2</b>       | <b>11,5</b>  | <b>55,6</b>   | <b>342,5</b>                  | <b>0</b>    | <b>4</b>    | <b>0,1</b>   | <b>0,9</b>  | <b>58,4</b>          | <b>15,3</b>   | <b>72,0</b>   | <b>3,3</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>65,92</b>     | <b>69,28</b> | <b>243,42</b> | <b>1911,79</b>                | <b>1,13</b> | <b>35,2</b> | <b>14,57</b> | <b>14,8</b> | <b>243,29</b>        | <b>160,17</b> | <b>523,73</b> | <b>14,1</b> |             |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>565</b>   | <b>17,6</b>      | <b>21,3</b> | <b>107,5</b> | <b>693,6</b>                  | <b>0,4</b> | <b>1</b>    | <b>0,2</b> | <b>2,2</b>  | <b>247,0</b>         | <b>90,7</b>  | <b>335,7</b> | <b>3,5</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""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             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>800</b>   | <b>30,5</b>      | <b>20,4</b> | <b>127,3</b> | <b>892,5</b>                  | <b>0,6</b> | <b>9,1</b>  | <b>0,5</b> | <b>10,3</b> | <b>112,4</b>         | <b>118,7</b> | <b>323,1</b> | <b>6,4</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| ""СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389         | 2011             |  |
| Выпечное изделие               | 100          | 7,3              | 8,2         | 35,7         | 245,5                         | 0,1        | 4,4         | 0,2        | 1,8         | 52,6                 | 15,0         | 74,3         | 1,2         | 687,735     | 1994             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>8,3</b>       | <b>8,4</b>  | <b>55,9</b>  | <b>331,5</b>                  | <b>0,1</b> | <b>8,4</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,8</b>  | <b>66,6</b>          | <b>23,0</b>  | <b>88,3</b>  | <b>4,0</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>56,4</b>      | <b>50,1</b> | <b>290,7</b> | <b>1917,6</b>                 | <b>1,1</b> | <b>18,5</b> | <b>0,9</b> | <b>14,3</b> | <b>426,0</b>         | <b>232,4</b> | <b>747,1</b> | <b>13,9</b> |             |                  |  |