



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 12-18 лет
1-3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	11,3	53,2	357,9	0,3	0,8	0	1,6	179,1	62,7	235,7	1,8	стр.149	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	550	13,7	12,3	86,2	510,1	0,3	0,8	0	1,6	198,9	73,2	265,9	2,9		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	9,2	6,9	22,5	202,5	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	39,5	94,5	2,3	138	1994
***КОТЛЕТА мясная с соусом	90	15,4	13,4	12,6	232,4	0	0,1	0	2,4	21,9	22,7	144,9	2,3	268	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,1	7,3	41,1	265,5	0,2	0	0	5,0	25,5	135,4	201,5	4,8	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	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	815	35,9	28,0	103,1	820,3	0,6	5,7	0,2	12,3	121,2	217,6	493,3	11,3		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,2	9,5	61,0	0,3	428	2011
Итого за прием пищи:	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,2	17,5	75,0	3,1		
Всего за день:		54,8	46,3	237,0	1596,0	0,9	10,6	0,2	15,0	385,3	308,3	834,2	17,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	3,7	21,5	133,2	0	0	0	0,5	16,2	5,5	34,2	0,3	5	2013	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	550	12,9	15,7	86,3	537,5	0,2	0,8	0,1	1,6	206,4	62,6	248,6	2,2			
Обед																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	805	25,2	23,3	73,5	615,2	0,4	23,7	0,3	6,6	120,8	107,4	346,2	7,4			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	50	2,5	6,6	25,9	171,6	0	0	0	2,5	8,3	4,8	22,6	0,4	1092	1983	
Итого за прием пищи:	250	3,5	6,8	46,1	257,6	0	4	0	2,5	22,3	12,8	36,6	3,2			
Всего за день:		41,6	45,8	205,9	1410,3	0,6	28,5	0,4	10,7	349,5	182,8	631,4	12,8			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	13,9	41,9	334,4	0,3	0,8	0,1	1,7	194,6	74,9	258,0	1,9	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	550	13,0	14,9	74,9	486,6	0,3	0,8	0,1	1,7	214,4	85,4	288,2	3,0			
Обед																
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	6,3	13,0	132,4	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	195,1	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006	
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	855	18,5	21,6	78,4	591,9	0,4	25,2	0,3	4,2	140,1	101,0	309,3	5,8			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012	
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5			
Всего за день:		39,8	52,6	219,9	1522,4	0,8	30,2	0,4	6,1	486,6	212,3	728,3	12,3			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	10,8	49,7	332,3	0,2	0,8	0	1,0	176,9	51,2	206,8	1,2	262	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	550	12,1	11,8	82,7	484,5	0,2	0,8	0	1,0	196,7	61,7	237,0	2,3			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
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	90	12,7	21,1	13,5	329,7	0,2	0,6	0	2,9	21,5	20,7	86,7	1,5	268	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,3	4,5	20,2	137,7	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,4	0,5	3	2012	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	835	26,02	40,58	112,52	961,69	0,33	8,7	0,27	7,6	84,79	92,07	286,93	4,8			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка фигурная	50	7,2	5,0	17,9	149,3	0	2,8	1,2	0,9	11,0	8,6	88,9	1,7	1091	1983	
Итого за прием пищи:	250	8,2	5,2	38,1	235,3	0	6,8	1,2	0,9	25,0	16,6	102,9	4,5			
Всего за день:		46,32	57,58	233,32	1681,49	0,53	16,3	1,47	9,5	306,49	170,37	626,83	11,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,1	74,8	257,7	1,9	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	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	550	13,0	13,7	74,8	475,1	0,3	0,8	0	1,6	213,9	85,3	287,9	3,0			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	4,6	3,7	23,9	155,2	0,1	8,0	0,2	1,9	29,6	30,4	94,2	1,2	80	2012	
""ПЛОВ	200/50	5,2	10,4	51,2	319,6	0,1	1,8	0,3	4,7	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	820	13,6	14,8	111,9	644,2	0,3	9,8	0,5	6,6	83,1	102,0	293,2	5,0			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	339	2011	
Кондитерское изделие	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012	
Итого за прием пищи:	250	3,6	9,8	49,8	300,3	0	4	0	0,6	51,3	14,2	62,5	3,2			
Всего за день:		30,2	38,3	236,5	1419,6	0,6	14,6	0,5	8,8	348,3	201,5	643,6	11,2			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	550	12,1	13,0	82,8	496,4	0,2	0,8	0,1	1,1	196,9	61,8	237,4	2,3			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011	
""КОТЛЕТА мясная	60	8,6	14,1	8,9	219,5	0,1	0,4	0	2,0	14,4	13,7	57,7	1,0	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	805	19,5	27,5	110,2	789,6	0,5	11,9	0,2	5,2	91,3	102,9	304,1	5,4			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,7	9,5	61,2	0,3	428	2011	
Итого за прием пищи:	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,7	17,5	75,2	3,1			
Всего за день:		36,8	46,5	240,7	1551,6	0,7	16,8	0,3	7,4	353,9	182,2	616,7	10,8			

СОГЛАСОВАНО
Директор



2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 12-18 лет
2-4 неделя

1 день



Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	12,5	53,7	371,5	0,3	0,8	0,1	1,8	179,5	63,1	237,1	1,8	стр.149	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
Итого за прием пищи:	550	13,9	13,5	83,2	510,3	0,3	0,9	0,1	1,8	208,1	77,6	272,5	3,5			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	8,3	6,7	22,5	191,8	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	39,5	94,5	2,3	138	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,7	6,4	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	805	22,9	21,7	82,7	647,0	0,5	25,7	0,7	10,3	139,7	113,1	298,5	7,2			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,7	10,8	48,9	311,9	0	4	0	0,2	66,9	16,2	72,0	3,1			
Всего за день:		41,5	46,0	214,8	1469,2	0,8	30,6	0,8	12,3	414,7	206,9	643,0	13,8			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,0	10,8	69,3	409,6	0,1	0,2	0	1,1	166,9	53,2	210,9	1,1	149	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	560	12,2	11,3	102,1	559,2	0,2	0,2	0	1,1	213,1	80,3	285,8	3,6			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,4	6,2	10,5	118,4	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
""ПЛОВ	250	5,4	10,8	53,5	332,7	0,1	1,8	0,3	4,9	32,0	43,0	113,8	1,1	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	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	805	11,6	17,5	94,8	590,8	0,2	16,4	0,5	7,5	114,7	93,2	232,6	4,6			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,3	12,1	39,0	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,3	20,1	53,0	3,5			
Всего за день:		28,3	40,8	257,4	1515,3	0,4	22,2	0,5	8,6	359,1	193,6	571,4	11,7			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6 р.	С6 р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	550	12,1	13,0	82,8	496,0	0,2	0,8	0,1	1,1	196,9	61,7	237,2	2,3			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	4,1	6,6	20,2	165,7	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,0	28,0	311,8	0,2	13,9	0,2	3,8	39,3	53,6	204,9	3,3	394	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	3	2012	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	805	26,4	27,6	89,9	721,7	0,3	22,0	0,4	8,8	101,2	103,0	337,8	6,0			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	250	4,1	4,9	37,0	208,1	0	7,6	0	1,2	31,9	15,3	44,9	3,3			
Всего за день:		42,6	45,5	209,7	1425,8	0,5	30,4	0,5	11,1	330,0	180,0	619,9	11,6			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	344,0	0,2	0,8	0,1	1,1	177,4	51,2	207,3	1,2	149	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	555	12,5	13,2	85,4	509,3	0,2	0,8	0,1	1,1	198,1	62,3	240,7	2,3			
Обед																
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	18,5	140,5	0,1	9,1	0,2	1,7	35,5	29,7	69,5	1,3	131	1994	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,8	177,3	0,2	12,5	0	0,3	49,9	35,4	103,2	1,5	472	2006	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	815	25,8	18,4	84,6	607,1	0,5	21,8	0,2	5,3	132,9	112,2	382,9	5,9			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012	
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5			
Всего за день:		46,6	47,7	236,6	1560,3	0,8	26,8	0,3	6,6	463,1	200,4	754,4	11,7			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,2	9,3	44,8	297,1	0,2	0,8	0	1,3	179,8	26,6	151,4	0,7	149	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	560	12,4	9,8	77,6	446,7	0,3	0,8	0	1,3	206,0	53,7	226,3	3,2			
Обед																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	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	
""КОТЛЕТА мясная с соусом	90	10,4	9,8	11,0	174,5	0	0,5	0,1	2,0	19,3	17,8	101,1	1,6	268	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,4	4,6	20,3	139,4	0	0	0	1,7	8,0	9,2	41,8	0,5	3	2012	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	815	25,2	26,4	104,0	762,9	0,1	10,1	0,4	7,8	116,9	71,3	257,1	5,5			
Полдник																
""СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,7	29,6	193,5	0,1	0	0	1,5	9,6	5,8	32,3	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	250	4,8	6,9	52,0	283,5	0,1	4	0	1,5	23,6	13,8	46,3	3,1			
Всего за день:		42,4	43,1	233,6	1493,1	0,5	14,9	0,4	10,6	346,5	138,8	529,7	11,8			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,4	74,9	257,8	1,9	548	2002
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	555	13,4	13,9	77,4	488,2	0,3	0,8	0	1,6	215,1	86,0	291,2	3,0		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	5,7	6,9	24,3	194,7	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994
***ЖАРКОЕ	250	13,0	10,8	28,6	318,4	0,2	15,1	0	3,9	30,7	39,4	100,1	1,9	394	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	805	21,5	18,2	83,7	652,8	0,4	23,1	0,2	6,9	95,8	93,2	238,3	5,5		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	250,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
Всего за день:		39,1	43,6	216,7	1483,5	0,7	27,9	0,3	9,4	369,3	194,5	601,5	11,8		