

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

" *И. А. Андрей* 2026г.



Директор

" *И. А. Андрей* 2026г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений  
Столовые-догоготовочные  
Возрастная категория 7-11  
1 неделя

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,4</b>	<b>9,2</b>	<b>73,3</b>	<b>422,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>167,1</b>	<b>50,9</b>	<b>231,2</b>	<b>3,1</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 МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	6,8	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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>735</b>	<b>18,3</b>	<b>19,3</b>	<b>92,7</b>	<b>634,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,0</b>	<b>85,8</b>	<b>168,5</b>	<b>333,9</b>	<b>7,3</b>			
<b>Полдник</b>																
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994	
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>5,6</b>	<b>40,4</b>	<b>230,1</b>	<b>0</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>34,9</b>	<b>16,8</b>	<b>51,1</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,3</b>	<b>34,1</b>	<b>206,4</b>	<b>1287,4</b>	<b>0,5</b>	<b>18,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>287,8</b>	<b>236,2</b>	<b>616,2</b>	<b>13,7</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,6	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	252	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	515	11,2	10,2	79,5	455,4	0,2	0,7	0	0,8	166,9	54,0	208,9	2,1			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ 180	30/150	10,6	9,3	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	23,1	31,1	82,0	0,9	403	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	700	16,2	15,1	84,2	577,3	0,1	13,8	0,4	5,8	100,7	84,1	214,9	4,8			
<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	
Итого за прием пищи:	300	8,3	6,7	82,7	423,0	0,1	4,1	0	1,4	38,0	20,3	87,2	4,1			
Всего за день:		35,7	32,0	246,4	1455,7	0,4	18,6	0,4	8,0	305,6	158,4	511,0	11,0			

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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
""ГУЛЯШ из филе кури	40/40	11,2	9,8	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	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	220	0,1	0,1	28,1	114,6	0	1,1	0	0,2	13,8	4,1	2,7	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>16,6</b>	<b>86,1</b>	<b>647,9</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>59,0</b>	<b>144,5</b>	<b>258,0</b>	<b>6,6</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	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>25,3</b>	<b>19,2</b>	<b>80,3</b>	<b>603,5</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>128,0</b>	<b>107,0</b>	<b>369,3</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	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>54,0</b>	<b>55,1</b>	<b>250,6</b>	<b>1784,6</b>	<b>1,1</b>	<b>25,6</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>228,7</b>	<b>278,9</b>	<b>703,9</b>	<b>16,2</b>		

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	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,0</b>	<b>11,5</b>	<b>94,7</b>	<b>530,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>171,9</b>	<b>56,8</b>	<b>228,4</b>	<b>1,9</b>		
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,4	16,8	127,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	1,4	394	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>9,3</b>	<b>13,0</b>	<b>75,7</b>	<b>459,7</b>	<b>0,3</b>	<b>16,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>85,9</b>	<b>88,9</b>	<b>227,8</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
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>30,1</b>	<b>33,5</b>	<b>228,8</b>	<b>1338,6</b>	<b>0,7</b>	<b>30,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,9</b>	<b>312,8</b>	<b>170,4</b>	<b>551,5</b>	<b>11,6</b>		

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>															
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	4,0	5,8	10,2	121,6	0	0,3	0,1	1,9	16,1	8,4	32,4	0,6	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,7</b>	<b>11,2</b>	<b>78,2</b>	<b>478,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>56,6</b>	<b>43,2</b>	<b>149,4</b>	<b>4,0</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	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>15,8</b>	<b>16,6</b>	<b>84,0</b>	<b>551,6</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>95,7</b>	<b>80,4</b>	<b>246,6</b>	<b>4,6</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	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>6,1</b>	<b>15,4</b>	<b>60,4</b>	<b>402,7</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>87,9</b>	<b>19,2</b>	<b>95,4</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,6</b>	<b>43,2</b>	<b>222,6</b>	<b>1432,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>240,2</b>	<b>142,8</b>	<b>491,4</b>	<b>11,9</b>		

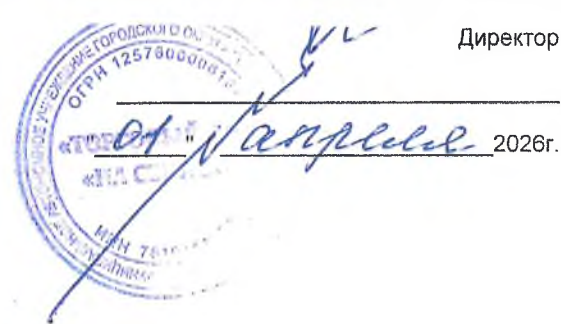
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	19,4	13,4	27,7	314,8	0	0,3	0,1	0,5	198,8	28,7	230,2	0,8	297	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
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	505	24,6	15,4	86,3	587,7	0,1	3,9	0,1	0,5	221,2	70,6	285,4	1,8		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	647,	2002
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	745	20,2	19,0	71,0	537,7	0,3	19,2	0,3	3,7	111,5	85,7	269,4	5,2		
<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
Итого за прием пищи:	300	6,8	5,3	68,7	350,8	0,1	5,8	0	1,4	33,8	19,1	69,1	4,3		
Всего за день:		51,6	39,7	226,0	1476,2	0,5	28,9	0,4	5,6	366,5	175,4	623,9	11,3		

Согласовано  
Директор



2026г.

Директор



2026г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
Столовые доготовочные  
Возрастная категория 7-11  
2 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>11,7</b>	<b>11,7</b>	<b>70,5</b>	<b>434,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>182,3</b>	<b>73,4</b>	<b>248,1</b>	<b>2,6</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	3,2	25,6	158,8	0,1	8,3	0,2	1,4	34,0	33,0	80,4	1,2	101	2011	
ГУЛЯШ из филе кури	80	11,2	9,8	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	35,2	205,2	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	СБ.р.	СБ.р.	
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>725</b>	<b>23,5</b>	<b>18,1</b>	<b>91,6</b>	<b>695,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,0</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>79,4</b>	<b>64,8</b>	<b>187,3</b>	<b>4,2</b>			
<b>Полдник</b>																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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>44,0</b>	<b>38,8</b>	<b>220,5</b>	<b>1478,1</b>	<b>0,8</b>	<b>23,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>316,7</b>	<b>162,9</b>	<b>530,7</b>	<b>10,9</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	1,1	18,8	95,9	0	0	0	0	7	4,8	23,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>10,4</b>	<b>78,5</b>	<b>456,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>167,0</b>	<b>62,8</b>	<b>228,6</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
***ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	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.
***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>705</b>	<b>15,8</b>	<b>13,8</b>	<b>76,1</b>	<b>531,9</b>	<b>0,3</b>	<b>17,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>85,2</b>	<b>88,4</b>	<b>228,1</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
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>33,4</b>	<b>37,4</b>	<b>209,2</b>	<b>1345,4</b>	<b>0,6</b>	<b>22,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>329,9</b>	<b>168,8</b>	<b>540,5</b>	<b>11,4</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				из рецеп-туры	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			
<b>Завтрак</b>																
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,8	6,5	12,3	147,6	0	0,1	0	2,4	14,3	12,7	45,0	0,9	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
НАПИТОК	210	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>500</b>	<b>17,2</b>	<b>13,3</b>	<b>95,1</b>	<b>588,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>65,6</b>	<b>156,9</b>	<b>312,3</b>	<b>7,3</b>			
<b>Обед</b>																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	38,4	216,4	0	0	0	2,3	8,9	24,3	73,3	0,5	304	2011	
""ЁЖИКИ МЯСНЫЕ 110 (свинина)	60/50	5,8	16,5	9,9	212,2	0,2	1,1	0	0,8	17,4	15,5	66,9	0,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>14,6</b>	<b>27,6</b>	<b>84,0</b>	<b>650,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>96,6</b>	<b>81,0</b>	<b>235,6</b>	<b>4,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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>47,0</b>	<b>51,0</b>	<b>235,2</b>	<b>1622,7</b>	<b>0,8</b>	<b>22,8</b>	<b>2,6</b>	<b>13,7</b>	<b>198,2</b>	<b>263,2</b>	<b>737,5</b>	<b>17,7</b>			

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	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,2	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>500</b>	<b>11,7</b>	<b>11,6</b>	<b>94,4</b>	<b>528,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>170,4</b>	<b>53,6</b>	<b>209,2</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,4	5,9	23,0	185,0	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	21,5	144,5	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	89,2	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>755</b>	<b>22,9</b>	<b>21,4</b>	<b>82,7</b>	<b>622,1</b>	<b>0,6</b>	<b>17,2</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>133,3</b>	<b>105,2</b>	<b>322,1</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	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>42,9</b>	<b>49,1</b>	<b>243,7</b>	<b>1594,8</b>	<b>1,0</b>	<b>23,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>435,8</b>	<b>184,7</b>	<b>662,1</b>	<b>12,6</b>		

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>															
***КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,9	8,5	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	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>500</b>	<b>15,6</b>	<b>14,2</b>	<b>61,6</b>	<b>474,9</b>	<b>0,2</b>	<b>32,4</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>128,0</b>	<b>67,7</b>	<b>181,1</b>	<b>5,3</b>		
<b>Обед</b>															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	80	11,2	9,5	2,7	207,4	0,1	0,8	0	2,7	14,1	2,4	9,2	0	245	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***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>725</b>	<b>21,9</b>	<b>20,0</b>	<b>77,5</b>	<b>651,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>99,6</b>	<b>54,4</b>	<b>150,5</b>	<b>4,1</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	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>54,1</b>	<b>44,4</b>	<b>195,8</b>	<b>1523,6</b>	<b>0,7</b>	<b>52,8</b>	<b>3,0</b>	<b>12,6</b>	<b>264,5</b>	<b>147,4</b>	<b>542,4</b>	<b>15,9</b>		

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>																
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,0	8,7	13,4	179,8	0,1	0,4	0	3,5	33,7	40,5	173,9	1,4	324 ТТК	2006	
""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>505</b>	<b>19,2</b>	<b>15,5</b>	<b>75,6</b>	<b>517,6</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>97,8</b>	<b>82,4</b>	<b>299,7</b>	<b>3,8</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	
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	180	10,6	9,3	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	16,2	30,0	82,0	0,9	422	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17,4</b>	<b>16,0</b>	<b>94,7</b>	<b>631,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,0</b>	<b>82,8</b>	<b>92,4</b>	<b>251,4</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	
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>42,1</b>	<b>44,7</b>	<b>224,9</b>	<b>1506,5</b>	<b>0,6</b>	<b>25,9</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>258,3</b>	<b>192,4</b>	<b>634,9</b>	<b>12,1</b>			

СОГЛАСОВАНО:

Директор



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
Столовые-догоготовочные  
Возрастная категория 7-11  
3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12,9</b>	<b>9,8</b>	<b>83,6</b>	<b>475,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>170,9</b>	<b>53,5</b>	<b>244,2</b>	<b>3,3</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	5,5	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
ПЛОВ	180	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	210/15	0,2	0	15,8	63,7	0	0	0	0	13,9	6,2	8,2	0,8	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,2</b>	<b>18,3</b>	<b>87,0</b>	<b>596,5</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>80,1</b>	<b>90,4</b>	<b>284,6</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
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>43,7</b>	<b>41,3</b>	<b>226,8</b>	<b>1460,6</b>	<b>0,5</b>	<b>12,6</b>	<b>0,5</b>	<b>8,7</b>	<b>300,2</b>	<b>164,8</b>	<b>663,6</b>	<b>13,1</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Кальций, мг	Кальций, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
<b>Завтрак</b>																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,3	11,4	43,5	322,8	0,1	0	0,1	1,5	179,5	16,6	133,6	1,5	442	1983	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,2	0	17,6	71,0	0	0	0	0	15,4	6,9	8,9	0,9	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,8</b>	<b>12,2</b>	<b>86,8</b>	<b>522,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>213,8</b>	<b>54,1</b>	<b>240,0</b>	<b>4,9</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/5	4,0	5,5	20,2	153,3	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	11,4	20,1	229,8	0,1	10,1	0,2	2,9	27,0	38,3	147,6	2,5	394	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	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>715</b>	<b>20,2</b>	<b>17,7</b>	<b>81,0</b>	<b>572,3</b>	<b>0,3</b>	<b>16,7</b>	<b>0,4</b>	<b>5,4</b>	<b>92,8</b>	<b>99,2</b>	<b>311,5</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>41,0</b>	<b>44,4</b>	<b>236,2</b>	<b>1516,2</b>	<b>0,5</b>	<b>22,6</b>	<b>0,5</b>	<b>6,9</b>	<b>341,1</b>	<b>175,9</b>	<b>612,3</b>	<b>15,5</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,1	7,7	43,3	279,7	0,2	0,6	0	0,1	154,6	41,8	208,7	2,1	548	2002
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
""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>505</b>	<b>13,0</b>	<b>9,3</b>	<b>94,6</b>	<b>514,9</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>176,7</b>	<b>52,0</b>	<b>243,6</b>	<b>3,1</b>		
<b>Обед</b>															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	6,8	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>16,4</b>	<b>17,3</b>	<b>87,4</b>	<b>594,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>99,3</b>	<b>61,6</b>	<b>182,8</b>	<b>4,9</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	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>37,5</b>	<b>35,0</b>	<b>237,8</b>	<b>1440,1</b>	<b>0,6</b>	<b>18,2</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>342,8</b>	<b>136,6</b>	<b>514,7</b>	<b>12,0</b>		

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>															
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.
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>515</b>	<b>20,0</b>	<b>13,4</b>	<b>86,0</b>	<b>612,1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>52,0</b>	<b>69,2</b>	<b>191,5</b>	<b>3,7</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	5,3	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
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>730</b>	<b>27,2</b>	<b>26,8</b>	<b>50,9</b>	<b>563,1</b>	<b>0,3</b>	<b>44,9</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>172,1</b>	<b>88,0</b>	<b>301,7</b>	<b>5,9</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	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>51,4</b>	<b>51,7</b>	<b>192,5</b>	<b>1517,7</b>	<b>0,6</b>	<b>51,2</b>	<b>0,8</b>	<b>10,6</b>	<b>282,5</b>	<b>172,5</b>	<b>565,2</b>	<b>12,9</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,6	149	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
Итого за прием пищи:	505	13,8	13,1	83,3	506,7	0,2	1,0	0	0,7	239,0	68,0	266,1	2,2			
<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	90	8,9	8,5	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	755	16,8	21,0	79,2	609,9	0,3	25,0	0,5	8,0	116,4	95,0	251,8	5,9			
<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	
Итого за прием пищи:	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4			
Всего за день:		42,0	47,2	216,2	1495,0	0,6	30,1	0,5	12,6	425,0	184,2	631,3	11,5			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Горючих	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
<b>Завтрак</b>															
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011
***ГУЛЯШ из филе кури	80	11,2	9,8	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>16,4</b>	<b>79,2</b>	<b>602,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>48,0</b>	<b>60,2</b>	<b>176,5</b>	<b>3,5</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
***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>755</b>	<b>22,0</b>	<b>41,0</b>	<b>88,5</b>	<b>829,9</b>	<b>0,6</b>	<b>22,5</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>135,3</b>	<b>105,9</b>	<b>335,0</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
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>54,0</b>	<b>84,1</b>	<b>265,2</b>	<b>2114,5</b>	<b>0,9</b>	<b>28,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>393,9</b>	<b>203,9</b>	<b>720,0</b>	<b>13,5</b>		

СОГЛАСОВАНО:  
Директор



2026г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
Столовые-догоготовочные  
Возрастная категория 7-11  
4 неделя

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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.
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>13,2</b>	<b>10,8</b>	<b>85,4</b>	<b>491,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>171,7</b>	<b>65,0</b>	<b>237,3</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	6,8	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>18,3</b>	<b>18,6</b>	<b>94,0</b>	<b>634,3</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>90,8</b>	<b>166,8</b>	<b>320,8</b>	<b>7,8</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>39,9</b>	<b>36,1</b>	<b>262,3</b>	<b>1549,7</b>	<b>0,9</b>	<b>11,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,0</b>	<b>300,8</b>	<b>252,2</b>	<b>645,8</b>	<b>14,7</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Кальций, мг	Магний, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.	Сб.р.
***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>500</b>	<b>14,9</b>	<b>14,9</b>	<b>89,1</b>	<b>551,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>267,8</b>	<b>76,1</b>	<b>297,6</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	5,3	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847	2002
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,6</b>	<b>30,0</b>	<b>97,2</b>	<b>769,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>108,7</b>	<b>96,1</b>	<b>336,5</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>49,4</b>	<b>62,3</b>	<b>257,0</b>	<b>1794,3</b>	<b>0,5</b>	<b>16,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,3</b>	<b>518,3</b>	<b>199,7</b>	<b>774,6</b>	<b>12,0</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
<b>Завтрак</b>															
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
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	80	11,2	9,5	2,7	207,4	0,1	0,8	0	2,7	14,1	2,4	9,2	0	245	2011
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>14,8</b>	<b>77,2</b>	<b>582,8</b>	<b>0,23</b>	<b>0,8</b>	<b>0,03</b>	<b>3,0</b>	<b>54,2</b>	<b>60,2</b>	<b>177,1</b>	<b>3,4</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	5,3	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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>740</b>	<b>20,5</b>	<b>18,8</b>	<b>70,5</b>	<b>538,7</b>	<b>0,4</b>	<b>22,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>137,5</b>	<b>97,8</b>	<b>339,1</b>	<b>5,4</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
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>46,2</b>	<b>43,2</b>	<b>201,6</b>	<b>1451,9</b>	<b>0,73</b>	<b>34,7</b>	<b>0,23</b>	<b>11,3</b>	<b>241,7</b>	<b>180,7</b>	<b>592,2</b>	<b>12,5</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								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	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>10,7</b>	<b>11,1</b>	<b>76,8</b>	<b>449,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>161,7</b>	<b>49,3</b>	<b>198,7</b>	<b>1,3</b>			
<b>Обед</b>																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	5,5	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	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.	
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>710</b>	<b>17,0</b>	<b>14,0</b>	<b>76,1</b>	<b>545,2</b>	<b>0,3</b>	<b>17,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>85,2</b>	<b>88,4</b>	<b>228,1</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	
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>36,1</b>	<b>46,8</b>	<b>230,6</b>	<b>1532,7</b>	<b>0,5</b>	<b>22,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,2</b>	<b>367,1</b>	<b>161,9</b>	<b>557,5</b>	<b>10,4</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			тепловая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	турсы	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
<b>Завтрак</b>															
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	8,9	8,5	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	266	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>505</b>	<b>16,1</b>	<b>15,4</b>	<b>81,4</b>	<b>564,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>3,2</b>	<b>49,0</b>	<b>60,3</b>	<b>192,3</b>	<b>4,4</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	79,4	1,4	60	1994
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""ГУЛЯШ из филе курицы	80	11,2	9,8	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>21,9</b>	<b>21,1</b>	<b>85,3</b>	<b>680,9</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>80,9</b>	<b>62,4</b>	<b>186,3</b>	<b>4,4</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	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>42,2</b>	<b>48,0</b>	<b>222,3</b>	<b>1588,3</b>	<b>0,52</b>	<b>15,9</b>	<b>0,35</b>	<b>11,2</b>	<b>188,3</b>	<b>138,0</b>	<b>450,6</b>	<b>12,1</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	11,5	16,5	55,7	418,3	0,3	0,8	0,1	1,9	186,9	65,3	246,4	1,9	стр.149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	510	14,7	17,7	91,3	583,6	0,3	0,8	0,1	1,9	207,6	76,4	279,8	3,0		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,4	5,9	23,0	185,7	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	180	3,8	7,8	38,6	239,8	0	1,3	0,2	3,5	22,9	31,1	82,0	0,9	422	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	700	16,0	14,4	98,4	594,9	0,4	6,9	0,4	8,1	100,6	102,5	267,5	6,1		
<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
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,4	55,9	331,5	0,1	8,4	0,2	1,8	66,6	23,0	88,3	4,0		
Всего за день:		39,0	40,5	245,6	1510,0	0,8	16,1	0,7	11,8	374,8	201,9	635,6	13,1		