

Директор

*С.Ю. Булювецкая*

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
Буфет Возрастная категория 7-11  
1-3 неделя

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ															
***НАПИТОК	250/5	9,1	9,2	44,4	298,2	0,3	0,6	0	1,4	149,0	52,2	196,3	1,5	стр.149	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>25,7</b>	<b>131</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,5</b>	<b>6,5</b>	<b>32,5</b>	<b>0,5</b>	<b>Сб.р.</b>	<b>Сб.р.</b>
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,3	6,8	18,8	164,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	20,4	4,4	264,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	0,1	245	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>735</b>	<b>26,6</b>	<b>31,9</b>	<b>84,5</b>	<b>738,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>92,8</b>	<b>77,3</b>	<b>208,8</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	8,3	11,4	55,2	356,1	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,8	428	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,6</b>	<b>75,4</b>	<b>442,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>116,5</b>	<b>26,8</b>	<b>135,2</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>54,5</b>	<b>258,8</b>	<b>1742,0</b>	<b>0,9</b>	<b>91,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,1</b>	<b>387,1</b>	<b>167,7</b>	<b>575,9</b>	<b>10,3</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>															
""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	10,4	10,2	10,2	175,5	0	0,3	0,1	1,9	21,6	17,0	101,1	1,5	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.
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>22,1</b>	<b>18,2</b>	<b>90,0</b>	<b>615,5</b>	<b>0,24</b>	<b>1,3</b>	<b>0,11</b>	<b>3,1</b>	<b>171,4</b>	<b>62,2</b>	<b>308,2</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,9	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>10,3</b>	<b>14,4</b>	<b>84,2</b>	<b>507,9</b>	<b>0,1</b>	<b>13,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,7</b>	<b>100,5</b>	<b>84,1</b>	<b>214,9</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
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>37,4</b>	<b>47,1</b>	<b>242,6</b>	<b>1544,8</b>	<b>0,34</b>	<b>20,7</b>	<b>0,51</b>	<b>8,8</b>	<b>306,4</b>	<b>168,9</b>	<b>583,9</b>	<b>13,9</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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>10,9</b>	<b>11,1</b>	<b>77,2</b>	<b>451,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>168,4</b>	<b>53,8</b>	<b>206,0</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	3,6	6,5	17,4	142,4	0,1	6,9	0,2	2,4	33,3	26,9	60,7	1,2	129	1994
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	10,8	20,1	224,6	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	38,6	147,6	2,5	394	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	215	0,1	0,1	27,4	112,0	0	1,1	0	0,2	13,5	4	2,7	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>22,6</b>	<b>25,0</b>	<b>98,6</b>	<b>709,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,1</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>88,0</b>	<b>84,8</b>	<b>280,3</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
Выпечное изделие	100	6,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>9,2</b>	<b>53,9</b>	<b>327,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>49,2</b>	<b>22,7</b>	<b>75,3</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>45,3</b>	<b>229,7</b>	<b>1488,1</b>	<b>0,6</b>	<b>30,0</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>305,6</b>	<b>161,3</b>	<b>561,6</b>	<b>10,9</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,8	42,7	172,6	0,9	149	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>11,7</b>	<b>16,5</b>	<b>86,5</b>	<b>541,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>169,6</b>	<b>54,4</b>	<b>211,9</b>	<b>1,9</b>		
<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
""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
""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
""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>745</b>	<b>24,5</b>	<b>16,9</b>	<b>81,0</b>	<b>574,0</b>	<b>0,5</b>	<b>18,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>121,6</b>	<b>106,1</b>	<b>369,0</b>	<b>5,8</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>44,5</b>	<b>49,5</b>	<b>234,1</b>	<b>1558,9</b>	<b>0,9</b>	<b>23,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>423,3</b>	<b>186,4</b>	<b>711,7</b>	<b>11,2</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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""ГУЛЯШ из филе кури	100	28,1	41,8	9,6	528,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	0,7	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..
""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
""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>500</b>	<b>39,7</b>	<b>48,8</b>	<b>92,5</b>	<b>982,7</b>	<b>0,4</b>	<b>84,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,8</b>	<b>78,7</b>	<b>151,4</b>	<b>276,9</b>	<b>7,1</b>		
<b>Обед</b>															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
""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	5,9	6,2	26,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>20,3</b>	<b>25,8</b>	<b>102,4</b>	<b>721,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>101,3</b>	<b>59,9</b>	<b>193,7</b>	<b>4,4</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	13,1	59,2	386,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,6	64,4	0,7	424	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>13,3</b>	<b>81,6</b>	<b>476,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>33,1</b>	<b>19,6</b>	<b>78,4</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>87,9</b>	<b>276,5</b>	<b>2179,8</b>	<b>0,6</b>	<b>96,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,1</b>	<b>213,1</b>	<b>230,9</b>	<b>549,0</b>	<b>15,0</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12,5</b>	<b>12,0</b>	<b>75,6</b>	<b>460,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>184,2</b>	<b>74,7</b>	<b>254,6</b>	<b>2,7</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,4	6,7	20,2	158,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,7	14,3	4,1	223,7	0,3	10,1	7,7	3,4	25,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,4	12,0	15,0	177,8	0,1	8,8	0,6	2,6	36,9	28,5	61,2	1,2	137	2012	
Напиток	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>27,0</b>	<b>33,5</b>	<b>78,6</b>	<b>731,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,6</b>	<b>8,5</b>	<b>8,5</b>	<b>119,6</b>	<b>80,8</b>	<b>212,1</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	
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>43,7</b>	<b>57,0</b>	<b>209,8</b>	<b>1534,9</b>	<b>1,0</b>	<b>30,3</b>	<b>8,6</b>	<b>10,8</b>	<b>362,2</b>	<b>170,8</b>	<b>538,7</b>	<b>10,9</b>			

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ


Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	285,3	342,1	1443,4	10027,7	4,3	291,0	10,6	75,6	2007,4	1094,9	3531,8	71,8
Среднее значение за период	40,8	48,9	206,2	1432,5	0,6	41,6	1,5	10,8	286,8	156,4	504,5	10,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,4	30,7	57,9									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	507	728	280

СОГЛАСОВАНО:

Директор




2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
Буфет Возрастная категория 7-11  
2-4 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>															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,6	12,5	48,4	358,8	0,1	0,1	0,1	1,7	199,4	18,4	148,4	1,6	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	0,4	0	13,5	55,6	0	0,1	0	0	25,7	11,6	14,9	1,4	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,3</b>	<b>13,3</b>	<b>87,6</b>	<b>543,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>244,0</b>	<b>60,6</b>	<b>260,8</b>	<b>5,5</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	12,9	12,9	11,5	213,9	0	0,4	0	2,5	17,7	15,5	85,2	1,5	268	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.
***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
***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>24,0</b>	<b>25,6</b>	<b>72,4</b>	<b>618,5</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>120,6</b>	<b>96,3</b>	<b>272,4</b>	<b>6,6</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	4,4	13,0	34,4	271,1	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,6	0,4	67	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,4</b>	<b>13,2</b>	<b>54,6</b>	<b>357,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>77,7</b>	<b>17,6</b>	<b>83,6</b>	<b>3,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>52,1</b>	<b>214,6</b>	<b>1518,7</b>	<b>0,6</b>	<b>24,0</b>	<b>0,6</b>	<b>11,2</b>	<b>442,3</b>	<b>174,5</b>	<b>616,8</b>	<b>15,3</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	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,7	5,4	30,5	189,7	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,3	0,5	5	2013	
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>12,5</b>	<b>15,4</b>	<b>97,7</b>	<b>580,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>183,3</b>	<b>54,4</b>	<b>223,3</b>	<b>1,9</b>			
<b>Обед</b>																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
ГУЛЯШ из Филе кури	80	11,3	16,8	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,6	0,2	401	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.	
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>720</b>	<b>19,4</b>	<b>27,5</b>	<b>77,9</b>	<b>638,2</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>87,0</b>	<b>68,1</b>	<b>170,8</b>	<b>3,5</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	4,9	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	9,3	44,4	0,8	1092	1983	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>13,1</b>	<b>71,6</b>	<b>426,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>	<b>30,1</b>	<b>17,3</b>	<b>58,4</b>	<b>3,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,8</b>	<b>56,0</b>	<b>247,2</b>	<b>1645,2</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>300,4</b>	<b>139,8</b>	<b>452,5</b>	<b>9,0</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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12,5</b>	<b>12,0</b>	<b>75,6</b>	<b>460,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>184,2</b>	<b>74,7</b>	<b>254,6</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
""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
""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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>16,8</b>	<b>19,6</b>	<b>69,2</b>	<b>520,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>118,7</b>	<b>86,9</b>	<b>271,1</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
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>37,6</b>	<b>47,7</b>	<b>211,4</b>	<b>1425,4</b>	<b>0,9</b>	<b>24,8</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>435,0</b>	<b>187,5</b>	<b>656,5</b>	<b>11,6</b>		

## 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,6	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	1994	
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>515</b>	<b>11,6</b>	<b>10,4</b>	<b>82,1</b>	<b>468,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>170,0</b>	<b>55,1</b>	<b>212,1</b>	<b>2,1</b>			
<b>Обед</b>																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
ПЛОВ С МЯСОМ	180	11,8	14,5	36,9	326,2	0	1,7	0,2	3,4	17,7	28,9	78,6	0,9	403	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	9,4	9,6	43,6	297,8	0,2	0	0	3,7	16,3	20,0	89,6	1,3	3	2012	
НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>24,7</b>	<b>30,5</b>	<b>123,1</b>	<b>865,1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,9</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>79,8</b>	<b>79,6</b>	<b>230,5</b>	<b>3,9</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 фигурная	100	14,7	9,9	36,3	302,5	0,2	5,7	2,4	1,8	22,7	17,7	180,7	3,5	1091	1983	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,7</b>	<b>10,1</b>	<b>56,5</b>	<b>388,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>36,7</b>	<b>25,7</b>	<b>194,7</b>	<b>6,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,0</b>	<b>51,0</b>	<b>261,7</b>	<b>1722,1</b>	<b>0,8</b>	<b>19,3</b>	<b>2,8</b>	<b>12,1</b>	<b>286,5</b>	<b>160,4</b>	<b>637,3</b>	<b>12,3</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 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	9,7	10,7	13,8	188,9	0	0,3	0	2,8	22,3	18,6	106,1	2,0	659	1983	
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>20,5</b>	<b>17,3</b>	<b>80,9</b>	<b>561,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>7,0</b>	<b>69,9</b>	<b>158,5</b>	<b>348,9</b>	<b>8,4</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012	
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	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>750</b>	<b>24,8</b>	<b>22,3</b>	<b>85,2</b>	<b>650,0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>7,0</b>	<b>5,4</b>	<b>77,5</b>	<b>71,0</b>	<b>212,4</b>	<b>3,8</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	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>4,3</b>	<b>12,5</b>	<b>58,6</b>	<b>364,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>62,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,3</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>52,1</b>	<b>224,7</b>	<b>1575,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>7,2</b>	<b>13,3</b>	<b>209,9</b>	<b>245,3</b>	<b>638,6</b>	<b>15,5</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>															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	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	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	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
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>30,6</b>	<b>19,5</b>	<b>94,6</b>	<b>683,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>287,7</b>	<b>78,6</b>	<b>361,6</b>	<b>2,8</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
***РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
***ГУЛЯШ	80	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	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.
***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	1235	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,3</b>	<b>21,1</b>	<b>102,3</b>	<b>701,6</b>	<b>0,2</b>	<b>90,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>86,9</b>	<b>90,7</b>	<b>315,5</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
Выпечное изделие	100	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>	<b>442,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>116,8</b>	<b>26,8</b>	<b>135,3</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>52,4</b>	<b>272,2</b>	<b>1827,9</b>	<b>0,4</b>	<b>98,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,9</b>	<b>491,4</b>	<b>196,1</b>	<b>812,4</b>	<b>11,6</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	286,0	311,4	1450,5	9791,9	3,9	201,8	11,5	62,7	2157,1	1100,9	3826,5	74,5
Среднее значение за период	40,9	44,5	207,2	1398,8	0,6	28,8	1,6	9,0	308,2	157,3	546,6	10,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,7	28,6	59,7									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	509	728	281