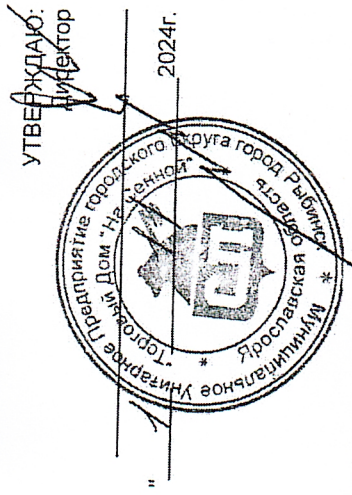


Директор

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Инспектор



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

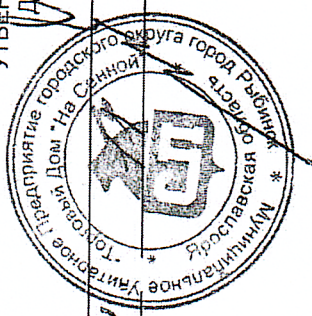
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	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	250/5	9,1	9,2	44,4	0,3	0,6	0	1,4	149,0	52,2	196,3	1,5	стр.149	1994	
***НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,8	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6,р.	С6,р.	
Итого за прием пищи:	505	13,6	11,0	98,9	0,4	80,6	0,2	2,2	177,8	63,6	231,9	2,5			
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,3	6,8	18,8	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	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
*** БЕФСТОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	20,4	4,4	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	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С6,р.	С6,р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	735	26,6	31,9	84,5	0,4	6,3	0,2	7,8	92,8	77,3	208,8	4,2			
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	8,3	11,4	55,2	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,8	428	2011	
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,6	75,4	0,1	4,1	0	2,1	116,5	26,8	135,2	3,6			
Всего за день:		49,5	54,5	258,8	0,9	91,0	0,4	12,1	387,1	167,7	575,9	10,3			

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
Директор



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Буфет Возрастная категория 7-11
2-4 неделя

1 день

Принем 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		
		12,6	12,5													
Завтрак																
***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	1993	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	С6.р.	С6.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	
Итого за прием пищи:	500	17,3	13,3	87,6	543,1	0,2	0,2	0,1	1,7	244,0	60,6	260,8	5,5			
Обед																
***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	С6.р.	С6.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	
Итого за прием пищи:	730	24,0	25,6	72,4	618,5	0,4	19,8	0,5	9,3	120,6	96,3	272,4	6,6			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	4,4	13,0	34,4	271,1	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,6	0,4	67	2012	
Итого за прием пищи:	260	5,4	13,2	54,6	357,1	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,6	3,2			
Всего за день:		46,7	52,1	214,6	1518,7	0,6	24,0	0,6	11,2	442,3	174,5	616,8	15,3			

Директор

" " 2024г.

Примерное цикличное 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		
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,1	9,2	44,4	0,3	0,6	0	1,4	149,0	52,2	196,3	1,5	стр.149	1994	
***НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,8	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	505	13,6	11,0	98,9	0,4	80,6	0,2	2,2	177,8	63,6	231,9	2,5			
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,3	6,8	18,8	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	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	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	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	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	735	26,6	31,9	84,5	0,4	6,3	0,2	7,8	92,8	77,3	208,8	4,2			
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	8,3	11,4	55,2	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,8	428	2011	
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,6	75,4	0,1	4,1	0	2,1	116,5	26,8	135,2	3,6			
Всего за день:	49,5	54,5	258,8	0,9	91,0	0,4	12,1	387,1	167,7	575,9	10,3				

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
" " 2024г.



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***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
Итого за прием пищи:	490	22,1	18,2	90,0	615,5	0,24	1,3	0,11	3,1	171,4	62,2	308,2	5,4		
Обед															
***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
Итого за прием пищи:	700	10,3	14,4	84,2	507,9	0,1	13,5	0,4	5,7	100,5	84,1	214,9	4,8		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9		
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7		
Всего за день:		37,4	47,1	242,6	1544,8	0,34	20,7	0,51	8,8	306,4	168,9	583,9	13,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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	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.	
Итого за прием пищи:	510	10,9	11,1	77,2	451,7	0,2	0,7	0	0,8	168,4	53,8	206,0	2,0		
Обед															
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
Итого за прием пищи:	705	22,6	25,0	98,6	709,3	0,3	18,1	0,4	8,1	88,0	84,8	280,3	5,2		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	6,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,2	53,9	327,1	0,1	11,2	0	2,4	49,2	22,7	75,3	3,7		
Всего за день:		40,6	45,3	229,7	1488,1	0,6	30,0	0,4	11,3	305,6	161,3	561,6	10,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Сборник рецептур	
Завтрак															
""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
Итого за прием пищи:	520	11,7	16,5	86,5	541,0	0,3	0,7	0	2,3	169,6	54,4	211,9	1,9		
Обед															
""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
Итого за прием пищи:	745	24,5	16,9	81,0	574,0	0,5	18,1	0,2	5,0	121,6	106,1	369,0	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:		44,5	49,5	234,1	1558,9	0,9	23,0	0,2	7,5	423,3	186,4	711,7	11,2		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
***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 ГРЕЧЕВАЯ 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
Итого за прием пищи:	500	39,7	48,8	92,5	982,7	0,4	84,2	0,3	13,8	78,7	151,4	276,9	7,1		
Обед															
***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
Итого за прием пищи:	745	20,3	25,8	102,4	721,0	0,1	8,2	0,2	8,2	101,3	59,9	193,7	4,4		
Полдник															
***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
Итого за прием пищи:	300	8,6	13,3	81,6	476,1	0,1	4	0	3,1	33,1	19,6	78,4	3,5		
Всего за день:		68,6	87,9	276,5	2179,8	0,6	96,4	0,5	25,1	213,1	230,9	549,0	15,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	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	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7			
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,4	6,7	20,2	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	
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	
Напиток	200	0,5	0,1	27,4	112,6	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	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	740	27,0	33,5	78,6	0,6	25,6	8,5	8,5	119,6	80,8	212,1	4,9			
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	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	56,0	0,5	36	
Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	56,4	15,3	72,0	3,3		
Всего за день:		43,7	57,0	209,8	1534,9	1,0	30,3	8,6	10,8	362,2	170,8	538,7	10,9		

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	Mg, мг	P, 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 цикличное 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 рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	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
Итого за прием пищи:	500	17,3	13,3	87,6	543,1	0,2	0,2	0,1	1,7	244,0	60,6	260,8	5,5		
Обед															
***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
Итого за прием пищи:	730	24,0	25,6	72,4	618,5	0,4	19,8	0,5	9,3	120,6	96,3	272,4	6,6		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,4	13,0	34,4	271,1	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,6	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	260	5,4	13,2	54,6	357,1	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,6	3,2		
Всего за день:		46,7	52,1	214,6	1518,7	0,6	24,0	0,6	11,2	442,3	174,5	616,8	15,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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	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
Итого за прием пищи:	505	12,5	15,4	97,7	580,3	0,3	1,7	0	1,7	183,3	54,4	223,3	1,9		
Обед															
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	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:	720	19,4	27,5	77,9	638,2	0,1	9,8	0,2	6,1	87,0	68,1	170,8	3,5		
Полдник															
СОК в упаковке															
Булочка	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	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
Всего за день:	300	5,9	13,1	71,6	426,7	0,1	4,1	0	5,2	30,1	17,3	58,4	3,6		
		37,8	56,0	247,2	1645,2	0,5	15,6	0,2	13,0	300,4	139,8	452,5	9,0		

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
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	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	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7			
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	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	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
ЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	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	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	760	16,8	19,6	69,2	0,4	19,9	0,2	3,6	118,7	86,9	271,1	5,4			
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	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	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5			
Всего за день:		37,6	47,7	211,4	0,9	24,8	0,2	5,2	435,0	187,5	656,5	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	250	7,6	8,9	41,4	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	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	515	11,6	10,4	82,1	0,3	0,7	0	0,8	170,0	55,1	212,1	2,1			
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
ПЮФ С МЯСОМ	180	11,8	14,5	36,9	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	0,2	0	0	3,7	16,3	20,0	89,6	1,3	3	2012	
НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,8	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002	
Итого за прием пищи:	700	24,7	30,5	123,1	0,3	8,9	0,4	9,5	79,8	79,6	230,5	3,9			
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка фигурная	100	14,7	9,9	36,3	0,2	5,7	2,4	1,8	22,7	17,7	180,7	3,5	1091	1983	
Итого за прием пищи:	300	15,7	10,1	56,5	0,2	9,7	2,4	1,8	36,7	25,7	194,7	6,3			
Всего за день:		52,0	51,0	261,7	0,8	19,3	2,8	12,1	286,5	160,4	637,3	12,3			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	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	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	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	500	20,5	17,3	80,9	561,6	0,3	0,3	7,0	69,9	158,5	348,9	8,4			
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	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	
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	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	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	750	24,8	22,3	85,2	650,0	0,4	15,7	7,0	77,5	71,0	212,4	3,8			
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	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	
Итого за прием пищи:	265	4,3	12,5	58,6	364,1	0	4	0,2	0,9	62,5	15,8	77,3	3,3		
Всего за день:		49,6	52,1	224,7	1575,7	0,7	20,0	7,2	13,3	209,9	245,3	638,6	15,5		

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
		25,2	17,5													
Завтрак																
***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	
Итого за прием пищи:	520	30,6	19,5	94,6	683,4	0,1	3,3	0,1	0,5	287,7	78,6	361,6	2,8			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994	
***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	
Итого за прием пищи:	710	22,3	21,1	102,3	701,6	0,2	90,8	0,4	5,2	86,9	90,7	315,5	5,2			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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	
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,8	75,3	442,9	0,1	4,1	0	2,2	116,8	26,8	135,3	3,6			
Всего за день:		62,2	52,4	272,2	1827,9	0,4	98,2	0,5	7,9	491,4	196,1	812,4	11,6			

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	Мg, 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