

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
По ЯО ВГО г. Рыбинск и РМР



СОГЛАСОВАНО:  
Директор департамента образования



УТВЕРЖДАЮ,  
Директор МУП ТД НА СЕННОЙ  
С.А.Иванченко

" 02 " Сентября 2020г.

Примерное циклическое меню (завтрак, обед)  
обучающихся в образовательных учреждениях  
для школьных буфетов раздаточных  
на 2020-2021 учебный год  
Возрастная категория 7-11 лет  
2-4 недели

1 день

Согласовано  
Инспектор школы  
С.В.Синцева  
11.09.2020

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>															
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,7	19	0,3	207,6	0,2	0	0	0	25,8	14,8	117,4	1,4	393	2006
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	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>510</b>	<b>21,5</b>	<b>31,6</b>	<b>76,3</b>	<b>678,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>246,3</b>	<b>53,1</b>	<b>332,0</b>	<b>4,2</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994
КУРА ФИЛЕ ДСУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	80	11,9	20,8	12,3	284,9	0,2	0,2	0	2,5	22,1	21,7	125,0	1,9	659	1983
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	18,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
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
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>26,1</b>	<b>37,7</b>	<b>82,5</b>	<b>776,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,1</b>	<b>125,2</b>	<b>99,8</b>	<b>320,8</b>	<b>6,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>69,3</b>	<b>158,8</b>	<b>1454,3</b>	<b>0,8</b>	<b>22,1</b>	<b>0,7</b>	<b>11,7</b>	<b>371,5</b>	<b>152,9</b>	<b>652,6</b>	<b>10,8</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
""БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>11,3</b>	<b>77,0</b>	<b>447,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>144,4</b>	<b>42,5</b>	<b>169,3</b>	<b>1,5</b>		
<b>Обед</b>															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМ с говядиной 30/150	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	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
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>18,9</b>	<b>20,9</b>	<b>66,0</b>	<b>526,3</b>	<b>0,1</b>	<b>17,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>85,7</b>	<b>72,0</b>	<b>234,3</b>	<b>4,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,9</b>	<b>32,2</b>	<b>143,0</b>	<b>973,3</b>	<b>0,2</b>	<b>18,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>230,1</b>	<b>114,5</b>	<b>403,6</b>	<b>6,4</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БЕФСТРОГА ИЗ ФИЛЕ КУРЫ 40/40	40/40	11,3	16,6	3,2	214,8	0,1	0,8	0	2,7	16,5	2,7	11,1	0	245	2011	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,4	5,0	41	234,8	0,1	0	0	1,4	15,8	8,9	48,8	1,1	469	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 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>475</b>	<b>19,9</b>	<b>22,0</b>	<b>71,1</b>	<b>569,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>54,1</b>	<b>31,6</b>	<b>112,3</b>	<b>3,0</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,7	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2008	
***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	
***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	
* БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,4</b>	<b>20,1</b>	<b>74,4</b>	<b>549,7</b>	<b>0,2</b>	<b>17,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>	<b>109,9</b>	<b>79,8</b>	<b>278,7</b>	<b>4,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,3</b>	<b>42,1</b>	<b>145,5</b>	<b>1119,2</b>	<b>0,5</b>	<b>18,1</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>164,0</b>	<b>111,4</b>	<b>391,0</b>	<b>7,2</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	200/5	6,3	12,0	33,3	265,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,5	34,0	138,7	0,8	149	1994	
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	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>470</b>	<b>10,3</b>	<b>18,5</b>	<b>78,2</b>	<b>519,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>140,3</b>	<b>45,6</b>	<b>177,9</b>	<b>1,8</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	12,0	12,1	10,8	199,6	0	0,4	0	2,3	16,5	14,5	79,5	1,4	268	2011	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	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	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>24,9</b>	<b>26,6</b>	<b>94,4</b>	<b>715,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>77,2</b>	<b>57,9</b>	<b>217,1</b>	<b>4,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>35,2</b>	<b>45,1</b>	<b>172,6</b>	<b>1234,4</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,3</b>	<b>217,5</b>	<b>103,5</b>	<b>395,0</b>	<b>6,1</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""ПЛОВ	30/150	10,6	13,6	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	18,2	30,0	82,0	0,9	422	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 РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6 р.	С6.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>12,8</b>	<b>14,0</b>	<b>65,5</b>	<b>439,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>40,0</b>	<b>50,0</b>	<b>134,4</b>	<b>2,8</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,2	16,0	92,6	0,1	5,3	0,2	1,3	19,8	20,3	62,6	0,9	80	2012	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002	
""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	
""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	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>33,2</b>	<b>28,1</b>	<b>89,7</b>	<b>751,9</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>	<b>7,9</b>	<b>10,5</b>	<b>87,4</b>	<b>154,3</b>	<b>303,2</b>	<b>6,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,0</b>	<b>42,1</b>	<b>155,2</b>	<b>1191,3</b>	<b>0,7</b>	<b>17,1</b>	<b>8,1</b>	<b>14,1</b>	<b>127,4</b>	<b>204,3</b>	<b>437,6</b>	<b>9,6</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	393	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
""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	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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>13,2</b>	<b>22,6</b>	<b>52,1</b>	<b>464,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>82,4</b>	<b>51,9</b>	<b>213,0</b>	<b>3,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,2</b>	<b>22,6</b>	<b>52,1</b>	<b>464,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>82,4</b>	<b>51,9</b>	<b>213,0</b>	<b>3,4</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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	198,9	233,1	820,1	6183,2	2,7	89,3	9,3	51,7	992,8	714,0	2307,2	42,1
Среднее значение за период	28,4	33,3	117,2	883,3	0,4	12,8	1,3	7,4	141,8	102,0	329,6	6,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	33,9	53,2									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	455	664

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
По ЯО в ГО г. Рыбинск и РМР

*Фадеев*  
" 10 " \_\_\_\_\_ 2020г.



СОГЛАСОВАНО:  
Директор департамента образования

*Р.А. Брядовая*  
" 10 " \_\_\_\_\_ 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУП ТД НА СЕННОЙ  
С.А. Иванченко

" 02 " \_\_\_\_\_ Сентября \_\_\_\_\_ 2020г.

Примерное цикличное меню (завтрак, обед)  
обучающихся в образовательных учреждениях  
для школьных буфетов раздаточных  
на 2020-2021 учебный год  
Возрастная категория 7-11 лет  
1-3 неделя

*Согласовано*  
*Иванченко*  
*С.А. Иванченко*  
11.09.2020.



**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>															
СЫР ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	3	2011
""СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	393	2006
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,0	34,9	205,6	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,8	0	528	2006
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20,9</b>	<b>31,1</b>	<b>63,5</b>	<b>619,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>243,2</b>	<b>49,6</b>	<b>308,8</b>	<b>4,2</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,8	5,4	15,1	130,4	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,7	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
""КОТЛЕТА ОСОБАЯ	80	11,9	20,8	12,3	284,9	0,2	0,2	0	2,5	22,1	21,7	125,0	1,9	659	1983
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	5,2	19,2	136,1	0,1	14,8	0,3	0,3	41,3	32,5	71,8	1,5	344	2011
""КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585	1994
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0	7,5	0	0,5	28,5	18	24	3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,7</b>	<b>38,5</b>	<b>109,4</b>	<b>897,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,9</b>	<b>0,5</b>	<b>8,5</b>	<b>147,5</b>	<b>112,1</b>	<b>329,4</b>	<b>9,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>69,6</b>	<b>172,9</b>	<b>1517,1</b>	<b>0,8</b>	<b>28,2</b>	<b>0,7</b>	<b>10,1</b>	<b>390,7</b>	<b>161,7</b>	<b>638,2</b>	<b>13,6</b>		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994	
***БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>20,3</b>	<b>15,4</b>	<b>58,1</b>	<b>457,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>206,0</b>	<b>36,4</b>	<b>243,6</b>	<b>1,5</b>			
<b>Обед</b>																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	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	827	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>19,0</b>	<b>20,9</b>	<b>62,9</b>	<b>514,5</b>	<b>0,1</b>	<b>20,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>85,0</b>	<b>69,5</b>	<b>231,2</b>	<b>4,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,3</b>	<b>36,3</b>	<b>121,0</b>	<b>972,0</b>	<b>0,1</b>	<b>20,8</b>	<b>0,3</b>	<b>7,1</b>	<b>291,0</b>	<b>105,9</b>	<b>474,8</b>	<b>6,1</b>			

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 30/150	30/150	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	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,4	11,5	57,6	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>15,1</b>	<b>12,7</b>	<b>65,1</b>	<b>435,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>43,1</b>	<b>58,0</b>	<b>205,7</b>	<b>3,8</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,6	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	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	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>18,6</b>	<b>20,2</b>	<b>89,7</b>	<b>614,2</b>	<b>0,3</b>	<b>16,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>104,7</b>	<b>81,0</b>	<b>282,0</b>	<b>3,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33,7</b>	<b>32,9</b>	<b>154,8</b>	<b>1049,3</b>	<b>0,4</b>	<b>18,2</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>147,8</b>	<b>139,0</b>	<b>487,7</b>	<b>7,7</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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>13,8</b>	<b>18,1</b>	<b>87,5</b>	<b>569,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>238,2</b>	<b>67,2</b>	<b>265,4</b>	<b>2,0</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	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	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>25,5</b>	<b>22,4</b>	<b>91,9</b>	<b>668,4</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,0</b>	<b>73,0</b>	<b>54,9</b>	<b>205,1</b>	<b>4,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,3</b>	<b>40,5</b>	<b>179,4</b>	<b>1237,8</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>311,2</b>	<b>122,1</b>	<b>470,5</b>	<b>6,2</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	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	
""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>440</b>	<b>18,5</b>	<b>16,0</b>	<b>84,8</b>	<b>568,2</b>	<b>0,2</b>	<b>80,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>	<b>56,5</b>	<b>39,1</b>	<b>158,0</b>	<b>3,8</b>			
<b>Обед</b>																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	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	
""ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,4	13,5	2,8	205,1	0,3	9,6	7,7	3	21,8	4,1	19,5	0,7	408,553	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>32,1</b>	<b>29,1</b>	<b>82,5</b>	<b>722,4</b>	<b>0,5</b>	<b>16,0</b>	<b>7,9</b>	<b>10,6</b>	<b>103,6</b>	<b>151,3</b>	<b>273,7</b>	<b>7,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>45,1</b>	<b>167,3</b>	<b>1290,6</b>	<b>0,7</b>	<b>96,4</b>	<b>8,1</b>	<b>14,6</b>	<b>160,1</b>	<b>190,4</b>	<b>431,7</b>	<b>10,8</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,5	18,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	393	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	
""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	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>13,2</b>	<b>22,6</b>	<b>52,1</b>	<b>464,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>82,4</b>	<b>51,9</b>	<b>213,0</b>	<b>3,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>13,2</b>	<b>22,6</b>	<b>52,1</b>	<b>464,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>82,4</b>	<b>51,9</b>	<b>213,0</b>	<b>3,4</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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	214,5	224,5	815,1	6150,5	2,4	172,1	9,5	48,2	1160,7	734,5	2519,6	43,7
Среднее значение за период	30,6	32,1	116,4	878,6	0,3	24,6	1,4	6,9	165,8	104,9	359,9	6,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	32,9	53,1									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	434	663