

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2023-2024 гг.
Возрастная категория 12-18 лет
Буфет раздаточный
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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	276,0	0,1	0	0,1	1,6	19,2	10,3	56,2	1,4	469	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	10,0	13,8	15,4	225,0	0	0,6	0	3,2	20,5	13,1	54,3	1,2	268	2011	
""НАПИТОК	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	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	C6.p.	C6.p.	
Итого за прием пищи:	550	21,3	21,2	110,4	729,5	0,2	80,6	0,3	5,6	72,1	49,5	181,1	4,9			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	8,8	8,0	22,5	198,7	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	39,5	94,5	2,3	138	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011	
""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	C6.p.	C6.p.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	835	29,4	34,6	101,1	842,1	0,5	7,2	0,2	8,7	104,6	92,0	249,2	4,6			
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	11,4	55,2	356,1	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	442,1	0,1	4,1	0	2,1	116,5	26,8	135,2	3,6			
Всего за день:		60,0	67,4	286,9	2013,7	0,8	91,9	0,5	16,4	293,2	168,3	565,5	13,1			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,8	17,0	32,9	390,8	0	0,3	0,1	0,5	242,9	35,4	288,1	0,9	297	1994
Хлеб пшеничный	60	5,8	6,5	36,8	227,6	0,1	0	0	0,8	27,5	9,4	58,0	0,6	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
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,3	59,3	0	5,2	0	0,8	18,7	9,4	12,9	2,6	338	2011
Итого за прием пищи:	555	31,3	24,0	97,0	738,2	0,1	5,5	0,1	2,1	302,0	60,0	366,4	4,8		
Обед															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,4	6,9	10,5	118,4	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
""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
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	120	7,7	11,7	16,7	201,9	0	0,2	0	3,2	18,1	12,6	55,5	1,1	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.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	805	15,3	24,9	69,3	565,2	0,1	29,6	0,5	8,5	135,7	85,9	215,3	5,3		
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:		51,6	63,4	234,7	1724,8	0,2	41,0	0,6	10,6	472,2	168,5	642,5	13,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	280	8,7	11,2	46,4	321,1	0,2	0,8	0,1	1,0	165,6	47,8	193,2	1,0	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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	555	13,4	12,9	92,2	538,8	0,3	0,8	0,1	1,0	190,1	61,5	239,6	2,3		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	4,1	7,7	20,2	165,7	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,0	28,0	311,8	0,2	13,9	0,2	3,8	39,3	53,6	204,9	3,3	394	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,5	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	800	27,6	30,4	107,6	812,1	0,4	23,0	0,4	9,6	103,4	103,7	347,0	6,1		
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:		48,1	52,5	253,7	1678,0	0,8	35,0	0,5	13,0	342,7	187,9	661,9	12,1		

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,1	74,8	257,7	1,9	548	2002	
Хлеб пшеничный	60	4,6	7,9	35,8	232,3	0,1	0	0	1,8	10,8	7,0	38,4	0,4	424	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011	
Итого за прием пищи:	560	18,7	23,9	94,3	668,4	0,4	1,4	0	3,4	335,8	104,8	397,1	2,9			
Обед																
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	18,5	140,5	0,1	9,1	0,2	1,7	35,5	29,7	69,5	1,3	131	1994	
""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	100	13,5	8,4	15	188,1	0,1	0,3	0	3,7	28,5	30,0	175,3	1,3	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:	805	27,2	18,3	85,7	616,0	0,5	19,7	0,2	5,6	130,2	113,9	398,1	6,1			
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:		54,2	58,3	246,6	1728,3	1,0	25,3	0,2	9,2	598,1	244,6	926,0	12,5			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994	
""ГУЛЯШ из филе куры	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	
""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	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	550	42,2	50,9	104,1	1057,2	0,5	84,2	0,4	15,3	85,8	189,1	332,9	8,5			
Обед																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	7,1	15,3	140,0	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994	
""КОТЛЕТА мясная с соусом	120	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:	825	20,9	26,9	105,0	744,3	0,1	9,7	0,3	8,6	111,3	64,7	203,0	4,6			
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:		71,7	91,1	290,7	2277,6	0,7	97,9	0,7	27,0	230,2	273,4	614,3	16,6			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,1	49,4	245,1	2,4	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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	575	15,4	11,9	97,3	557,8	0,4	0,8	0	0,1	202,6	63,1	291,5	3,7		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	300	5,3	8,0	24,3	190,9	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994
""ПЛОВ	250	16,3	15,3	48,2	396,3	0,1	1,7	0,2	4,4	27,7	49,1	197,0	2,3	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.
Напиток	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	805	25,7	24,1	121,7	808,7	0,3	9,7	0,4	7,4	98,8	111,7	373,5	6,2		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	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
Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
Всего за день:		45,3	47,5	274,6	1709,0	0,7	14,5	0,5	8,4	359,8	190,1	737,0	13,2		

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	330,9	380,2	1587,2	11131,4	4,2	305,6	3,0	84,6	2296,2	1232,8	4147,2	81,3
Среднее значение за период	55,2	63,4	264,5	1855,2	0,7	50,9	0,5	14,1	382,7	205,5	691,2	13,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	30,7	57,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	558	813	280

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" " 2023г.



2023г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2023-2024 гг.
Возрастная категория 12-18 лет
Буфет раздаточный
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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	17,4	18,3	60,5	478,2	0,2	0,1	0,2	2,2	305,6	25,2	215,8	2,1	444	1983
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
""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.
""КОМПОТ	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	550	26,7	24,5	105,4	751,8	0,3	0,1	0,4	3,2	357,4	57,3	386,6	5,4		
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	100	14,3	14,4	12,8	237,5	0	0,5	0	2,7	19,6	17,2	94,5	1,7	268	2011
""РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	810	27,7	29,5	88,0	729,7	0,5	24,8	0,7	10,6	141,7	118,2	335,7	8,1		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	65	4,9	14,1	37,2	293,6	0	0,1	0	0,2	68,9	10,5	75,5	0,5	67	2012
Итого за прием пищи:	265	5,9	14,3	57,4	379,6	0	4,1	0	0,2	82,9	18,5	89,5	3,3		
Всего за день:		60,3	68,3	250,8	1861,1	0,8	29,0	1,1	14,0	582,0	194,0	811,8	16,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, - ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994
Хлеб пшеничный	60	5,8	6,5	36,8	227,6	0,1	0	0	0,8	27,5	9,4	58,0	0,6	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:	560	15,2	18,6	112,2	675,6	0,3	1,8	0,1	2,1	217,2	64,3	267,4	2,3		
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
""ГУЛЯШ из филе куры	100	14,0	21,0	5,0	265,3	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,8	0,4	401	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011
""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:	800	24,1	33,4	95,9	780,8	0,3	10,2	0,2	7,1	95,3	81,9	213,7	4,3		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	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
Итого за прием пищи:	300	5,9	13,1	71,6	426,7	0,1	4,1	0	5,2	30,1	17,3	58,4	3,6		
Всего за день:		45,2	65,1	279,7	1883,1	0,7	16,1	0,3	14,4	342,6	163,5	539,5	10,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	300	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	149	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	565	13,3	13,5	90,5	535,7	0,3	0,8	0,1	1,1	199,7	63,7	247,1	2,4		
Обед															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	7,2	13,0	132,2	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994
***ПЛОВ	250	18,2	17,0	53,5	439,9	0,1	1,8	0,3	4,9	31,1	54,8	219,1	2,6	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
Итого за прием пищи:	815	25,4	24,8	101,3	731,6	0,3	12,1	0,5	7,7	104,1	110,1	359,3	6,4		
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:		47,0	54,4	258,4	1711,2	0,7	17,1	0,6	9,0	435,9	199,7	737,2	12,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,6	16,7	31,3	380,9	0	0,3	0,1	0,4	234,4	34,4	282,0	0,9	297	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,6	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,7	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
ФРУКТЫ	150	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8	338	2011
Итого за прием пищи:	565	30,8	24,0	106,8	774,7	0,2	6,3	0,1	1,9	267,0	102,7	358,9	2,7		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	7,5	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,5	8,4	15	188,1	0,1	0,3	0	3,7	28,5	30,0	175,3	1,3	324 ТТК	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,13	7,19	27,04	187,81	0,19	6,66	0,06	0,27	62,6	38,63	113,22	1,47	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	3	2012
""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
Итого за прием пищи:	840	27,53	29,19	114,74	827,71	0,39	15,56	0,26	9,07	153,3	116,83	417,72	5,27		
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	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
Итого за прием пищи:	300	15,7	10,1	56,5	388,5	0,2	9,7	2,4	1,8	36,7	25,7	194,7	6,3		
Всего за день:		74,03	63,29	278,04	1990,91	0,79	31,56	2,76	12,77	457,0	245,23	971,32	14,27		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	276,0	0,1	0	0,1	1,6	19,2	10,3	56,2	1,4	469	1994
""КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	10,9	11,8	15,4	210,1	0	0,3	0	3,1	24,8	20,7	117,8	2,2	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
Итого за прием пищи:	560	21,5	18,8	95,2	635,7	0,2	0,3	0,1	4,7	70,2	58,1	248,9	6,1		
Обед															
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,22	274,39	0,04	0	0,04	0,4	14,65	34,63	103,9	0,8	323	2008
""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
""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:	820	27,3	24,23	104,92	754,99	0,54	15,7	7,04	5,5	88,55	90,73	272,3	4,9		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	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
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:		53,1	55,53	258,72	1754,79	0,74	20,0	7,34	11,1	221,25	164,63	598,5	14,3		

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		
Завтрак															
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	100	23,1	19,9	0,2	273,2	0,1	1,1	0,1	0,4	23,1	22,6	186,3	1,6	439	1994
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	555	30,5	28,4	64,4	635,4	0,3	14,9	0,2	0,8	99,2	73,1	334,2	4,3		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
""РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011
""ГУЛЯШ	100	16,2	12,6	4,9	197,2	0,1	1,5	0	2,2	17,5	20,9	142,4	2,1	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:	830	27,6	26,3	120,0	839,3	0,5	93,0	0,4	6,2	100,6	109,1	384,5	6,3		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	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:		67,4	66,5	259,7	1917,6	0,9	112,0	0,6	9,2	316,6	209,0	854,0	14,2		

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	347,0	373,1	1585,4	11118,7	4,6	225,8	12,7	70,5	2355,4	1176,1	4512,3	82,1
Среднее значение за период	57,84	62,19	264,23	1853,12	0,77	37,63	2,12	11,75	392,56	196,01	752,05	13,68
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,48	30,20	57,32									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	559	819	282