

2024г.

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

1 ДЕНЬ



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

2024г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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
***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 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.
Итого за прием пищи:	505	13,6	11,0	98,9	561,7	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	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
Итого за прием пищи:	735	26,6	31,9	84,5	738,2	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	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:		49,5	54,5	258,8	1742,0	0,9	91,0	0,4	12,1	387,1	167,7	576,9	10,3		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,7	80,2	542,0	0,2	0,3	0,1	3,1	63,3	54,0	225,6	5,1		
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
ПЛОД 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:		34,7	44,6	232,8	1471,3	0,3	19,7	0,5	8,8	198,3	160,7	501,3	13,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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.	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																
РАССОЛЫНИК 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	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
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
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:	505	15,4	19,8	88,2	593,7	0,3	1,3	0	2,3	287,4	71,5	305,5	1,8		
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	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:	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:		48,2	52,8	235,8	1611,6	0,9	23,6	0,2	7,5	541,1	203,5	805,3	11,1		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
УЛИЩ 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	
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	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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.
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	460,6	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	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 ОВОШЕЙ	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.
Итого за прием пищи:	740	27,0	33,5	78,6	731,8	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	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:		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	Мg, 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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

_____ " _____ 2024г.

2024г.

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

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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	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	76,8	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		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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															
***РИС ОТВАРНОЙ	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
***УЛИЩ из филе кури	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	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
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
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	0,7	627	1994
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			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***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	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	460,6	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	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	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:	760	16,8	19,6	69,2	520,9	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	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:		37,6	47,7	211,4	1425,4	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				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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	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:	515	11,6	10,4	82,1	468,5	0,3	0,7	0	0,8	170,0	55,1	212,1	2,1			
Обед																
Рассолник 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	
Итого за прием пищи:	700	24,7	30,5	123,1	865,1	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	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	
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:		52,0	51,0	261,7	1722,1	0,8	19,3	2,8	12,1	286,5	160,4	637,3	12,3			

5 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
""КАШКА 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			
Итого за прием пищи:	500	20,5	17,3	80,9	561,6	0,3	0,3	0	7,0	69,9	158,5	348,9	8,4					
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	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			
Итого за прием пищи:	750	24,8	22,3	85,2	650,0	0,4	15,7	7,0	5,4	77,5	71,0	212,4	3,8					
Полдник																		
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011			
Кондитерское изделие	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:		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			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	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.
ФРУКТЫ	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:	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
	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		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ															
РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	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
УЛЯШ	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	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
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	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
	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		
СОК в упаковке															
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	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
Всего за день:	300	9,3	14,8	75,3	442,9	0,1	4,1	0	2,2	116,8	26,8	135,3	3,6		
		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	Углевод ы, 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