

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*М.А. Воробьева*

2023г.

"

" 1 "

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2023-2024 гг.  
Возрастная категория 12-18 лет  
1 неделя

1 день



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

2023г.

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>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	15,3	16,0	53,3	420,4	0,1	0,1	0,2	1,9	268,5	22,1	189,6	1,8	444	1983
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>25,7</b>	<b>22,3</b>	<b>92,5</b>	<b>675,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>323,8</b>	<b>61,6</b>	<b>373,4</b>	<b>6,0</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
КОТЛЕТА 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
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
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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>20,8</b>	<b>23,3</b>	<b>104,3</b>	<b>709,2</b>	<b>0,5</b>	<b>9,7</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>92,9</b>	<b>206,2</b>	<b>389,9</b>	<b>8,7</b>		
<b>Полдник</b>															
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	6,1	8,8	33,7	240,6	0,1	7,2	0	2,3	34,5	14,6	62,1	1,0	685,687	1994
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>9,0</b>	<b>53,9</b>	<b>326,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>48,5</b>	<b>22,6</b>	<b>76,1</b>	<b>3,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,6</b>	<b>54,6</b>	<b>250,7</b>	<b>1711,6</b>	<b>0,8</b>	<b>21,0</b>	<b>0,7</b>	<b>15,7</b>	<b>465,2</b>	<b>290,4</b>	<b>839,4</b>	<b>18,5</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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША ДРУЖБА ЖИДКАЯ	280	8,7	10,0	46,2	310,2	0,2	0,8	0	0,9	165,5	47,7	193,1	1,0	262	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,4</b>	<b>11,7</b>	<b>92,0</b>	<b>527,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>187,8</b>	<b>60,9</b>	<b>239,5</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	10,5	106,0	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	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.
""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>800</b>	<b>22,2</b>	<b>26,8</b>	<b>107,1</b>	<b>761,8</b>	<b>0,3</b>	<b>17,9</b>	<b>0,5</b>	<b>7,7</b>	<b>109,5</b>	<b>92,5</b>	<b>237,9</b>	<b>4,7</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	7,3	6,5	62,5	337,0	0,1	0,1	0	1,4	24,0	12,3	73,2	1,3	685, 687, 735.	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>6,7</b>	<b>82,7</b>	<b>423,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>38,0</b>	<b>20,3</b>	<b>87,2</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,9</b>	<b>45,2</b>	<b>281,8</b>	<b>1712,7</b>	<b>0,7</b>	<b>22,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,0</b>	<b>335,3</b>	<b>173,7</b>	<b>564,6</b>	<b>11,1</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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""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 кури	100	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	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.
""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>550</b>	<b>27,5</b>	<b>29,8</b>	<b>96,2</b>	<b>764,5</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>67,1</b>	<b>182,8</b>	<b>316,8</b>	<b>8,2</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	7,0	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	100	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
""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 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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>27,6</b>	<b>22,4</b>	<b>95,4</b>	<b>692,3</b>	<b>0,7</b>	<b>19,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>147,7</b>	<b>126,3</b>	<b>427,9</b>	<b>6,8</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	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,5</b>	<b>19,3</b>	<b>84,2</b>	<b>533,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>41,7</b>	<b>27,4</b>	<b>76,6</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,6</b>	<b>71,5</b>	<b>275,8</b>	<b>1990,0</b>	<b>1,3</b>	<b>29,4</b>	<b>0,4</b>	<b>18,7</b>	<b>256,5</b>	<b>336,5</b>	<b>821,3</b>	<b>19,0</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300/10	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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	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>560</b>	<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>102,9</b>	<b>587,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>201,3</b>	<b>65,4</b>	<b>262,9</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,1	6,8	20,2	154,9	0,1	8,0	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. и морк	250	3,4	9,6	28,0	212,4	0,2	13,9	0,2	4,2	32,0	40,0	99,6	1,8	394	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1		2008
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>815</b>	<b>8,9</b>	<b>16,8</b>	<b>75,4</b>	<b>489,8</b>	<b>0,4</b>	<b>22,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,9</b>	<b>97,0</b>	<b>93,9</b>	<b>227,1</b>	<b>5,1</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	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,8</b>	<b>9,0</b>	<b>58,4</b>	<b>348,6</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>55,0</b>	<b>24,7</b>	<b>95,3</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,3</b>	<b>39,4</b>	<b>236,7</b>	<b>1426,2</b>	<b>0,8</b>	<b>36,7</b>	<b>0,5</b>	<b>9,9</b>	<b>353,3</b>	<b>184,0</b>	<b>585,3</b>	<b>11,4</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>															
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994
""КОТЛЕТА с соусом	110	5,2	8,1	11,7	139,5	0	0,1	0	2,2	12,4	8,8	38,2	0,7	268	2011
""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>550</b>	<b>15,0</b>	<b>14,4</b>	<b>86,9</b>	<b>537,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>55,7</b>	<b>45,2</b>	<b>163,8</b>	<b>4,4</b>		
<b>Обед</b>															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	295,6	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,5	99,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>17,8</b>	<b>18,8</b>	<b>100,8</b>	<b>645,3</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,6</b>	<b>101,7</b>	<b>93,3</b>	<b>286,5</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
Булочка	100	8,6	24,9	66,9	527,6	0,1	0,1	0,1	0,5	123,4	18,8	135,7	0,9	67	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>25,1</b>	<b>87,1</b>	<b>613,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>137,4</b>	<b>26,8</b>	<b>149,7</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,4</b>	<b>58,3</b>	<b>274,8</b>	<b>1796,3</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,7</b>	<b>294,8</b>	<b>165,3</b>	<b>600,0</b>	<b>13,3</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	130/20	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	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.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
ФРУКТЫ	160	1,7	0,6	24,4	111,7	0	4,8	0	0	8,6	45,4	30,2	0,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>29,2</b>	<b>19,0</b>	<b>90,4</b>	<b>657,4</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>279,4</b>	<b>87,8</b>	<b>349,2</b>	<b>1,9</b>		
<b>Обед</b>															
""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
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847,	2002
""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
""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>815</b>	<b>22,8</b>	<b>19,9</b>	<b>82,0</b>	<b>600,6</b>	<b>0,4</b>	<b>20,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,9</b>	<b>123,1</b>	<b>100,0</b>	<b>311,0</b>	<b>6,2</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
Булочка	100	5,8	5,1	48,5	264,8	0,1	1,8	0	1,4	19,8	11,1	55,1	1,5	687,735	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>5,3</b>	<b>68,7</b>	<b>350,8</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>33,8</b>	<b>19,1</b>	<b>69,1</b>	<b>4,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,8</b>	<b>44,2</b>	<b>241,1</b>	<b>1608,8</b>	<b>0,5</b>	<b>31,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>436,3</b>	<b>206,9</b>	<b>729,3</b>	<b>12,4</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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	291,6	313,2	1560,9	10245,6	4,6	154,9	2,9	67,8	2141,4	1356,8	4139,9	85,7
Среднее значение за период	48,6	52,2	260,2	1707,6	0,8	25,8	0,5	11,3	356,9	226,1	690,0	14,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,4	27,5	61,1									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	553	809	297

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

" 1 " \_\_\_\_\_ 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" 1 " \_\_\_\_\_ 2023г.



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2023-2024 гг.  
Возрастная категория 12-18 лет  
2 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			
<b>Завтрак</b>																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	15,3	16,3	54,1	426,1	0,1	0,1	0,2	2,0	263,0	21,6	189,0	1,7	204	2011	
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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	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>555</b>	<b>25,7</b>	<b>22,6</b>	<b>93,3</b>	<b>681,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>3,0</b>	<b>318,3</b>	<b>61,1</b>	<b>372,8</b>	<b>5,9</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	5,5	5,2	30,8	192,0	0,1	10,0	0,3	1,6	40,8	39,5	96,4	1,6	101	2011	
""ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	21,0	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,8	38,5	221,5	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>25,9</b>	<b>32,5</b>	<b>105,0</b>	<b>817,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,3</b>	<b>86,7</b>	<b>93,7</b>	<b>253,7</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	
Выпечное изделие	100	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,8</b>	<b>9,0</b>	<b>58,4</b>	<b>348,6</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>55,0</b>	<b>24,7</b>	<b>95,3</b>	<b>4,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60,4</b>	<b>64,1</b>	<b>256,7</b>	<b>1847,5</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,7</b>	<b>11,2</b>	<b>460,0</b>	<b>179,5</b>	<b>721,8</b>	<b>14,8</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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	280/5	10,2	10,4	50,0	335,7	0,3	0,7	0	1,6	167,0	58,8	221,2	1,6	стр.149	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	1,5	26,9	137	0,1	0	0	0	9,9	6,8	34	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,3</b>	<b>11,9</b>	<b>91,9</b>	<b>533,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>187,8</b>	<b>71,0</b>	<b>262,6</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,5	6,3	20,2	147,6	0,1	8,0	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994
***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>805</b>	<b>24,1</b>	<b>23,4</b>	<b>78,4</b>	<b>622,6</b>	<b>0,5</b>	<b>22,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>100,0</b>	<b>109,4</b>	<b>360,4</b>	<b>7,2</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
Булочка	100	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>13,2</b>	<b>54,6</b>	<b>357,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>77,7</b>	<b>17,6</b>	<b>83,8</b>	<b>3,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,9</b>	<b>48,5</b>	<b>224,9</b>	<b>1513,0</b>	<b>0,9</b>	<b>26,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>365,5</b>	<b>198,0</b>	<b>706,8</b>	<b>13,2</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 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	
""КОТЛЕТА С СОУСОМ	110	7,2	10,3	14,8	180,5	0	0,2	0	3,0	17,5	15,4	55,2	1,1	268	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	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>19,1</b>	<b>103,9</b>	<b>669,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>8,7</b>	<b>72,3</b>	<b>192,3</b>	<b>362,3</b>	<b>8,5</b>			
<b>Обед</b>																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	7,2	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	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	
""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	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
""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>800</b>	<b>29,7</b>	<b>27,0</b>	<b>91,3</b>	<b>736,9</b>	<b>0,5</b>	<b>25,9</b>	<b>7,9</b>	<b>7,4</b>	<b>122,0</b>	<b>61,9</b>	<b>179,7</b>	<b>5,0</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	14,2	9,9	35,9	298,5	0,2	5,4	2,4	1,8	22,0	17,3	175,6	3,3	1091	1983	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,2</b>	<b>10,1</b>	<b>56,1</b>	<b>384,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>36,0</b>	<b>25,3</b>	<b>189,6</b>	<b>6,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,3</b>	<b>56,2</b>	<b>251,3</b>	<b>1791,3</b>	<b>1,1</b>	<b>35,5</b>	<b>10,4</b>	<b>17,9</b>	<b>230,3</b>	<b>279,5</b>	<b>731,6</b>	<b>19,6</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	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.	
""КОМПОТ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,3</b>	<b>13,7</b>	<b>102,6</b>	<b>586,3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>199,8</b>	<b>62,2</b>	<b>243,7</b>	<b>2,5</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,1	7,9	27,6	221,8	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	1994	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847,	2002	
""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>805</b>	<b>25,0</b>	<b>22,9</b>	<b>103,5</b>	<b>720,4</b>	<b>0,43</b>	<b>8,1</b>	<b>0,33</b>	<b>7,7</b>	<b>112,3</b>	<b>109,6</b>	<b>333,2</b>	<b>6,8</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>46,6</b>	<b>52,7</b>	<b>272,7</b>	<b>1750,6</b>	<b>0,83</b>	<b>14,7</b>	<b>0,43</b>	<b>9,3</b>	<b>444,2</b>	<b>197,7</b>	<b>707,7</b>	<b>12,8</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>																
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	200	4,7	7,0	19,8	163,7	0,1	42,6	0,1	3,0	111,3	38,4	76,5	2,4	482	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	
""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>560</b>	<b>17,9</b>	<b>21,3</b>	<b>68,0</b>	<b>538,3</b>	<b>0,2</b>	<b>43,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,2</b>	<b>158,0</b>	<b>78,6</b>	<b>205,7</b>	<b>6,1</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994	
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	21,0	4,1	268,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	0	245	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.	
""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>820</b>	<b>27,7</b>	<b>34,7</b>	<b>106,4</b>	<b>868,5</b>	<b>0,3</b>	<b>90,6</b>	<b>0,5</b>	<b>8,3</b>	<b>128,2</b>	<b>65,6</b>	<b>183,9</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	
Выпечное изделие	100	15,6	10,0	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	196,8	3,7	1091	1983	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16,6</b>	<b>10,2</b>	<b>56,7</b>	<b>397,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>2,7</b>	<b>1,2</b>	<b>36,9</b>	<b>25,3</b>	<b>210,8</b>	<b>6,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>66,2</b>	<b>231,1</b>	<b>1804,5</b>	<b>0,7</b>	<b>145,3</b>	<b>3,3</b>	<b>15,7</b>	<b>323,1</b>	<b>169,5</b>	<b>600,4</b>	<b>17,4</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>																
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,6	0,2	12,5	0	0,3	49,9	35,4	103,2	1,5	472	2006	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ ( минтай)	90	12,0	8,7	13,4	179,8	0,1	0,4	0	3,5	33,7	40,5	173,9	1,4	324 ТТК	2006	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008	
""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.	
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>20,2</b>	<b>89,8</b>	<b>637,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14,9</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>211,5</b>	<b>114,1</b>	<b>412,4</b>	<b>4,5</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	14,8	18,9	53,5	443,5	0,1	2,2	0,3	5,1	25,5	41,6	113,8	1,1	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>22,1</b>	<b>26,5</b>	<b>111,4</b>	<b>774,3</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>0,5</b>	<b>7,9</b>	<b>95,7</b>	<b>107,7</b>	<b>291,5</b>	<b>5,6</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	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>13,2</b>	<b>54,6</b>	<b>357,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>77,7</b>	<b>17,6</b>	<b>83,8</b>	<b>3,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,2</b>	<b>59,9</b>	<b>255,8</b>	<b>1768,7</b>	<b>0,8</b>	<b>32,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,9</b>	<b>384,9</b>	<b>239,4</b>	<b>787,7</b>	<b>13,3</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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	329,6	347,6	1492,5	10475,6	4,9	280,1	15,5	74,4	2208,0	1263,6	4256,0	91,1
Среднее значение за период	54,9	57,9	248,8	1745,9	0,82	46,7	2,59	12,4	368,0	210,6	709,3	15,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	29,9	57,5									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	553	808	287

СОГЛАСОВАНО  
Директор

« 1 » 11 ноября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

« 1 » 11 ноября 2023г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2023-2024 гг.  
Возрастная категория 12-18 лет

3 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			
<b>Завтрак</b>																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	15,9	16,9	55,7	439,8	0,1	0,1	0,2	2,0	280,6	23,1	198,1	1,8	444	1983	
""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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,9</b>	<b>23,2</b>	<b>92,9</b>	<b>685,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>3,0</b>	<b>334,5</b>	<b>60,3</b>	<b>374,4</b>	<b>5,8</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
""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	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	15,1	60,7	0	0	0	0	13,6	6,2	8,2	0,8	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>24,9</b>	<b>25,0</b>	<b>104,6</b>	<b>743,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,5</b>	<b>7,6</b>	<b>94,9</b>	<b>110,9</b>	<b>357,6</b>	<b>6,3</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	10,6	13,0	36,0	303,1	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	685,687	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,6</b>	<b>13,2</b>	<b>56,2</b>	<b>389,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>49,2</b>	<b>20,9</b>	<b>134,8</b>	<b>4,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,4</b>	<b>61,4</b>	<b>253,7</b>	<b>1817,8</b>	<b>0,6</b>	<b>14,0</b>	<b>1,0</b>	<b>13,4</b>	<b>478,6</b>	<b>192,1</b>	<b>866,8</b>	<b>16,3</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	130/20	25,0	17,2	34,5	400,0	0	0,3	0,1	0,5	253,6	36,4	294,3	1,0	297	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
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>29,6</b>	<b>19,3</b>	<b>89,9</b>	<b>662,0</b>	<b>0,1</b>	<b>15,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>300,2</b>	<b>60,8</b>	<b>350,7</b>	<b>5,5</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	4,8	7,6	24,3	183,8	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,8	28,0	319,6	0,2	13,9	0,2	4,2	37,6	53,2	204,9	3,3	394	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008
""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.
""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>815</b>	<b>23,9</b>	<b>24,0</b>	<b>94,1</b>	<b>690,1</b>	<b>0,4</b>	<b>24,2</b>	<b>0,4</b>	<b>7,4</b>	<b>108,0</b>	<b>108,3</b>	<b>344,1</b>	<b>6,9</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	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>58,5</b>	<b>57,8</b>	<b>252,4</b>	<b>1773,5</b>	<b>0,5</b>	<b>45,4</b>	<b>0,5</b>	<b>8,8</b>	<b>442,7</b>	<b>191,7</b>	<b>755,6</b>	<b>16,1</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	300	10,9	9,4	52,0	335,5	0,3	0,8	0	0,1	185,7	50,3	250,4	2,5	548	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.
""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>550</b>	<b>14,8</b>	<b>11,0</b>	<b>103,3</b>	<b>570,7</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>207,8</b>	<b>60,5</b>	<b>285,3</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>															
""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
""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	100	6,4	9,7	14,0	168,4	0	0,2	0	2,7	15,3	10,7	46,3	0,8	268	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>18,3</b>	<b>22,2</b>	<b>95,3</b>	<b>655,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0,3</b>	<b>6,6</b>	<b>113,7</b>	<b>72,2</b>	<b>211,9</b>	<b>5,5</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	7,1	8,2	35,6	244,3	0,1	4,4	0,2	1,8	52,8	15,0	74,3	1,2	687,735	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>8,4</b>	<b>55,8</b>	<b>330,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>66,8</b>	<b>23,0</b>	<b>88,3</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,2</b>	<b>41,6</b>	<b>254,4</b>	<b>1556,1</b>	<b>0,7</b>	<b>20,0</b>	<b>0,5</b>	<b>8,7</b>	<b>388,3</b>	<b>155,7</b>	<b>585,5</b>	<b>13,0</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>																
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	300	19,8	24,0	61,6	543,4	0,2	2,8	0,3	5,8	29,3	47,7	130,9	1,3	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>23,3</b>	<b>24,6</b>	<b>96,4</b>	<b>702,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>56,9</b>	<b>77,1</b>	<b>213,3</b>	<b>4,0</b>			
<b>Обед</b>																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	7,2	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
""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	
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	160	3,7	5,6	15,7	130,9	0,1	34,1	0,1	2,5	88,9	30,8	61,0	1,8	482	1994	
""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.	
""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>800</b>	<b>33,8</b>	<b>33,5</b>	<b>71,0</b>	<b>737,8</b>	<b>0,3</b>	<b>129,9</b>	<b>0,6</b>	<b>6,3</b>	<b>200,9</b>	<b>102,6</b>	<b>361,8</b>	<b>6,7</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>61,3</b>	<b>69,6</b>	<b>223,0</b>	<b>1783,2</b>	<b>0,6</b>	<b>136,7</b>	<b>1,0</b>	<b>13,0</b>	<b>316,2</b>	<b>195,0</b>	<b>647,1</b>	<b>14,0</b>			

5 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	300	7,4	9,6	39,7	274,8	0,1	0,6	0	0,8	141,7	41,0	165,8	0,9	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.
""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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,0</b>	<b>14,8</b>	<b>89,8</b>	<b>552,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>262,7</b>	<b>75,0</b>	<b>293,9</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	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
""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	266	2011
""РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,4	7,4	22,9	173,6	0,1	17,7	0,4	3,3	48,5	39,0	85,4	1,8	344	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.
""КОМПОТ	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>20,2</b>	<b>27,9</b>	<b>104,8</b>	<b>753,0</b>	<b>0,3</b>	<b>27,9</b>	<b>0,6</b>	<b>8,9</b>	<b>133,7</b>	<b>113,8</b>	<b>317,4</b>	<b>6,9</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	100	10,4	12,9	33,5	292,4	0,1	0,1	0	3,9	55,6	13,2	99,4	0,6	1092	1983
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>13,1</b>	<b>53,7</b>	<b>378,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>69,6</b>	<b>21,2</b>	<b>113,4</b>	<b>3,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>55,8</b>	<b>248,3</b>	<b>1684,1</b>	<b>0,6</b>	<b>33,1</b>	<b>0,6</b>	<b>13,6</b>	<b>466,0</b>	<b>210,0</b>	<b>724,7</b>	<b>12,6</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>																
""ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	21,0	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	295,6	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,5	99,1	0,7	304	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,4</b>	<b>29,3</b>	<b>85,1</b>	<b>689,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,9</b>	<b>47,6</b>	<b>60,0</b>	<b>174,6</b>	<b>3,2</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
""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	
""ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	110	13,6	31,2	20,9	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	847,	2002	
""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>805</b>	<b>22,8</b>	<b>44,1</b>	<b>92,3</b>	<b>858,4</b>	<b>0,7</b>	<b>24,4</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>142,4</b>	<b>112,0</b>	<b>350,8</b>	<b>6,7</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	12,4	26,5	77,3	596,3	0,1	0,2	0	0,3	196,6	29,8	194,5	0,9	24	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>26,7</b>	<b>97,5</b>	<b>682,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>210,6</b>	<b>37,8</b>	<b>208,5</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,6</b>	<b>100,1</b>	<b>274,9</b>	<b>2230,3</b>	<b>1,1</b>	<b>30,7</b>	<b>0,5</b>	<b>11,9</b>	<b>400,6</b>	<b>209,8</b>	<b>733,9</b>	<b>13,6</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	327,6	386,3	1506,7	10845,0	4,1	279,9	4,1	69,4	2492,4	1154,3	4313,6	85,6
Среднее значение за период	54,6	64,4	251,1	1807,5	0,7	46,7	0,7	11,6	415,4	192,4	718,9	14,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	32,1	55,8									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	555	805	287

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 1 " 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" 1 " 2023г.



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2023-2024 гг.  
Возрастная категория 12-18 лет  
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	230	15,9	16,9	55,7	439,8	0,1	0,1	0,2	2,0	280,6	23,1	198,1	1,8	444	1983	
""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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,9</b>	<b>23,2</b>	<b>92,9</b>	<b>685,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>3,0</b>	<b>334,5</b>	<b>60,3</b>	<b>374,4</b>	<b>5,8</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	300	3,4	6,4	24,3	167,8	0,1	7,9	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994	
""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	120	6,4	9,7	14,0	168,4	0	0,2	0	2,7	15,3	10,7	46,3	0,8	268	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>19,6</b>	<b>22,6</b>	<b>99,5</b>	<b>679,2</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>98,9</b>	<b>172,6</b>	<b>337,4</b>	<b>7,9</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	
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	338,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 735	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>82,9</b>	<b>424,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>38,3</b>	<b>20,4</b>	<b>87,7</b>	<b>4,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>52,5</b>	<b>275,3</b>	<b>1788,5</b>	<b>0,7</b>	<b>12,3</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>471,7</b>	<b>253,3</b>	<b>799,5</b>	<b>17,9</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 ЖИДКАЯ	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	
***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	
***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>550</b>	<b>16,9</b>	<b>17,2</b>	<b>99,9</b>	<b>622,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>298,1</b>	<b>85,3</b>	<b>335,3</b>	<b>2,6</b>			
<b>Обед</b>																
***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	
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002	
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>26,3</b>	<b>31,9</b>	<b>99,3</b>	<b>791,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>116,2</b>	<b>100,3</b>	<b>346,1</b>	<b>6,2</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	
Кондитерское изделие	65	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>8,9</b>	<b>17,4</b>	<b>70,7</b>	<b>473,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>141,8</b>	<b>27,5</b>	<b>140,5</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>66,5</b>	<b>269,9</b>	<b>1886,9</b>	<b>0,6</b>	<b>18,2</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>556,1</b>	<b>213,1</b>	<b>821,9</b>	<b>12,3</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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
"" БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,0	20,4	3,4	259,3	0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,29</b>	<b>26,92</b>	<b>82,44</b>	<b>663,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1,0</b>	<b>0,04</b>	<b>3,8</b>	<b>55,53</b>	<b>59,98</b>	<b>175,44</b>	<b>2,9</b>			
<b>Обед</b>																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	7,2	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	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	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	
""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.	
""НАПИТОК	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>800</b>	<b>24,4</b>	<b>22,0</b>	<b>95,5</b>	<b>689,3</b>	<b>0,4</b>	<b>105,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,3</b>	<b>161,8</b>	<b>113,4</b>	<b>390,7</b>	<b>6,2</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	
Булочка фигурная	100	6,1	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,6	36,0	14,7	62,0	0,9	685,687	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>9,6</b>	<b>53,9</b>	<b>330,4</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>50,0</b>	<b>22,7</b>	<b>76,0</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,79</b>	<b>58,52</b>	<b>231,84</b>	<b>1682,78</b>	<b>0,74</b>	<b>117,5</b>	<b>0,44</b>	<b>13,7</b>	<b>267,33</b>	<b>196,08</b>	<b>642,14</b>	<b>12,8</b>			



4 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	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	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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>12,3</b>	<b>13,2</b>	<b>85,0</b>	<b>507,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>191,1</b>	<b>57,9</b>	<b>233,2</b>	<b>1,6</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,6	20,9	34,2	419,2	0,3	17,7	0	4,9	45,9	67,1	278,5	4,5	394	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.	
""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>800</b>	<b>30,9</b>	<b>29,1</b>	<b>99,8</b>	<b>786,0</b>	<b>0,5</b>	<b>26,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>111,6</b>	<b>125,4</b>	<b>426,2</b>	<b>8,3</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	7,4	21,5	57,5	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>21,7</b>	<b>77,7</b>	<b>537,9</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>120,2</b>	<b>24,2</b>	<b>130,7</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,6</b>	<b>64,0</b>	<b>262,5</b>	<b>1831,0</b>	<b>0,7</b>	<b>31,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>422,9</b>	<b>207,5</b>	<b>790,1</b>	<b>13,4</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>															
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,92	8,38	43,62	269,99	0,03	0	0,07	0,4	3,99	25,27	81,13	0,8	325	2008
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	120	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,32</b>	<b>20,98</b>	<b>80,32</b>	<b>572,49</b>	<b>0,03</b>	<b>0,6</b>	<b>0,07</b>	<b>3,3</b>	<b>41,29</b>	<b>52,47</b>	<b>167,43</b>	<b>3,4</b>		
<b>Обед</b>															
""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
""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
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	32,7	26,2	7,9	411,7	0,6	18,7	14,1	6,3	47,1	11,3	43,4	1,5	748/1044	2002
""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>805</b>	<b>44,2</b>	<b>38,5</b>	<b>93,1</b>	<b>909,9</b>	<b>1,0</b>	<b>30,2</b>	<b>14,3</b>	<b>10,3</b>	<b>125,8</b>	<b>75,7</b>	<b>233,2</b>	<b>6,1</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>63,72</b>	<b>70,98</b>	<b>229,02</b>	<b>1824,89</b>	<b>1,03</b>	<b>34,8</b>	<b>14,47</b>	<b>14,5</b>	<b>225,49</b>	<b>143,47</b>	<b>472,63</b>	<b>12,8</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>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	13,6	19,8	66,8	502,1	0,3	1	0,2	2,2	224,4	78,3	295,8	2,3	стр.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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,6</b>	<b>21,3</b>	<b>107,5</b>	<b>693,6</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>247,0</b>	<b>90,7</b>	<b>335,7</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,2	8,0	27,6	222,6	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	1994
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	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.
""КОМПОТ	200	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30,5</b>	<b>28,8</b>	<b>127,3</b>	<b>892,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,1</b>	<b>0,5</b>	<b>10,3</b>	<b>112,4</b>	<b>118,7</b>	<b>323,1</b>	<b>6,4</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
Выпечное изделие	100	7,3	8,2	35,7	245,5	0,1	4,4	0,2	1,8	52,6	15,0	74,3	1,2	687,735	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>8,4</b>	<b>55,9</b>	<b>331,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>66,6</b>	<b>23,0</b>	<b>88,3</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,4</b>	<b>58,5</b>	<b>290,7</b>	<b>1917,6</b>	<b>1,1</b>	<b>18,5</b>	<b>0,9</b>	<b>14,3</b>	<b>426,0</b>	<b>232,4</b>	<b>747,1</b>	<b>13,9</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	330,5	371,0	1559,3	10931,7	4,9	233,0	17,3	74,2	2369,5	1245,9	4273,4	83,1
Среднее значение за период	55,09	61,83	259,88	1821,95	0,81	38,8	2,89	12,4	394,92	207,64	712,23	13,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,09	30,54	57,37									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	554	804	288