

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" " 2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфет-раздаточный
Возрастная категория 7-11 лет
1-3 недели

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,1	9,2	44,4	298,2	0,3	0,6	0	1,4	149,3	52,2	196,5	1,5	стр.149	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	11,9	10,2	77,4	450,4	0,3	0,6	0	1,4	169,1	62,7	226,7	2,6			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,5	5,8	18,8	167,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
***КОТЛЕТА АПЕЛТИНАЯ	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	288	2011	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	150	7,6	5,9	34,3	221,3	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	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	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	705	27,4	21,0	88,4	663,9	0,6	4,8	0,2	9,9	101,2	180,9	395,6	9,4			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,2	9,5	61,0	0,3	428	2011	
Итого за прием пищи:	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,2	17,5	75,0	3,1			
Всего за день:		44,5	37,2	213,5	1379,9	0,9	9,5	0,2	12,4	335,5	261,1	697,3	15,1			

2 день

Прием 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,4	9,0	57,7	341,3	0,1	0,2	0	0,9	155,8	44,2	175,6	0,9	149	1994	
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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:	510	10,6	9,5	90,5	490,9	0,2	0,2	0	0,9	182,0	71,3	250,5	3,4			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,3	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
ПЛОВ	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 РУЖАНОЙ	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	
Итого за прием пищи:	705	10,7	13,8	86,2	517,8	0,1	13,5	0,4	5,7	101,9	86,4	222,4	5,0			
Полдник																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,3	12,1	39,0	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,3	20,1	53,0	3,5			
Всего за День:		25,8	35,3	237,2	1374,0	0,3	19,3	0,4	6,6	315,2	177,8	525,9	11,9			

3 день

Прием 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	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	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	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	10,5	10,9	74,6	438,6	0,2	0,7	0	0,8	167,5	53,2	202,8	2,0		
Обед															
""РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,5	5,6	16,8	138,4	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	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	55	8,1	8,2	37,0	252,7	0,1	0	0	3,1	14,1	16,8	75,9	1,0	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:	700	23,5	24,6	88,9	676,2	0,3	16,8	0,4	8,0	87,9	87,3	289,5	5,4		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	1994
Итого за прием пищи:	250	4,1	4,9	37,0	208,1	0	7,6	0	1,2	31,9	15,3	44,9	3,3		
Всего за день:		38,1	40,4	200,5	1322,9	0,5	25,1	0,4	10,0	287,3	155,8	537,2	10,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак											№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,7	9,9	41,6	286,5	0,2	0,7	0	0,8	147,9	42,7	172,7	0,9	149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	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:	505	10,9	11,1	77,2	451,8	0,2	0,7	0	0,8	168,6	53,8	206,1	2,0		
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	67,9	1,1	131	1994
""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	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 РУЖАНОЙ	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:	705	19,8	14,2	72,7	497,5	0,4	18,1	0,2	4,0	110,2	92,3	301,5	5,1		
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:		39,0	41,4	216,5	1393,2	0,7	23,0	0,2	5,0	410,9	172,0	638,4	10,6		

5 день

Прием 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,6	7,6	37,4	247,8	0,2	0,7	0	1,1	149,7	22,1	126,0	0,5	149	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	10,4	8,6	70,4	400,0	0,2	0,7	0	1,1	169,5	32,6	156,2	1,6			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	12,7	116,9	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
КОТЛЕТА мясная	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	35,2	205,2	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	4,4	4,6	20,3	139,4	0	0	0	1,7	8,0	9,2	42,0	0,5	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:	705	23,2	23,5	91,6	677,0	0,1	8,2	0,2	6,8	99,5	62,2	234,8	4,9			
Полдник																
СОК (в кор)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,7	29,6	193,5	0,1	0	0	1,5	9,6	5,8	32,3	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	250	4,8	6,9	52,0	283,5	0,1	4	0	1,5	23,6	13,8	46,3	3,1			
Всего за день:		38,4	39,0	214,0	1360,5	0,4	12,9	0,2	9,4	292,6	108,6	437,3	9,6			

6 день

Прием 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,8	62,3	214,8	1,5	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	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:	505	11,7	11,7	70,5	434,4	0,3	0,7	0	1,4	182,5	73,4	248,2	2,6			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,6	5,7	20,2	161,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
""ЖАРКОЕ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994	
""ХЛЕБ РУКАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	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:	700	17,8	14,2	77,5	560,0	0,3	17,6	0,2	5,2	85,2	84,5	221,0	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	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:		33,7	37,4	203,6	1336,9	0,6	22,3	0,3	7,5	326,1	173,2	541,2	11,3			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

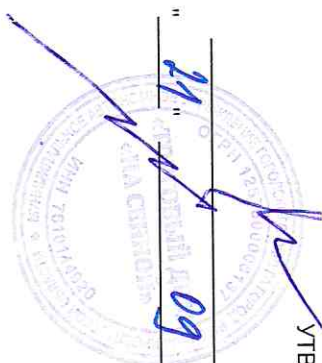
" " 2026г.

" 21 " 09 2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфет-раздаточный
Возрастная категория 7-11 лет
2-4 недели

1 день

Прием 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,1	9,2	44,4	298,2	0,3	0,6	0	1,4	149,3	52,2	196,5	1,5	стр.149	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	11,9	10,2	77,4	450,4	0,3	0,6	0	1,4	169,1	62,7	226,7	2,6			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,5	5,8	18,8	167,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
***КОТЛЕТА АПЕТИТНАЯ	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268	2011	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	5,9	34,3	221,3	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	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	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	705	27,4	21,0	88,4	663,9	0,6	4,8	0,2	9,9	101,2	180,9	395,6	9,4			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,2	9,5	61,0	0,3	428	2011	
Итого за прием пищи:	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,2	17,5	75,0	3,1			
Всего за день:		44,5	37,2	213,5	1379,9	0,9	9,5	0,2	12,4	335,5	261,1	697,3	15,1			



2 день

Прием 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,4	9,0	57,7	341,3	0,1	0,2	0	0,9	155,8	44,2	175,6	0,9	149	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	С6.р.	С6.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	510	10,6	9,5	90,5	490,9	0,2	0,2	0	0,9	182,0	71,3	250,5	3,4			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,3	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
ПЛОВ	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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	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:	705	10,7	13,8	86,2	517,8	0,1	13,5	0,4	5,7	101,9	86,4	222,4	5,0			
Полдник																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,3	12,1	39,0	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,3	20,1	53,0	3,5			
Всего за день:		25,8	35,3	237,2	1374,0	0,3	19,3	0,4	6,6	315,2	177,8	525,9	11,9			

3 день

Прием 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	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	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	10,5	10,9	74,6	438,6	0,2	0,7	0	0,8	167,5	53,2	202,8	2,0			
Обед																
""РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,5	5,6	16,8	138,4	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	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 РУКАНОЙ	55	8,1	8,2	37,0	252,7	0,1	0	0	3,1	14,1	16,8	75,9	1,0	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:	700	23,5	24,6	88,9	676,2	0,3	16,8	0,4	8,0	87,9	87,3	289,5	5,4			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	250	4,1	4,9	37,0	208,1	0	7,6	0	1,2	31,9	15,3	44,9	3,3			
Всего за день:		38,1	40,4	200,5	1322,9	0,5	25,1	0,4	10,0	287,3	155,8	537,2	10,7			

4 день

Прием 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,7	9,9	41,6	286,5	0,2	0,7	0	0,8	147,9	42,7	172,7	0,9	149	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	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:	505	10,9	11,1	77,2	451,8	0,2	0,7	0	0,8	168,6	53,8	206,1	2,0			
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	
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	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	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:	705	19,8	14,2	72,7	497,5	0,4	18,1	0,2	4,0	110,2	92,3	301,5	5,1			
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:		39,0	41,4	216,5	1393,2	0,7	23,0	0,2	5,0	410,9	172,0	638,4	10,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,6	7,6	37,4	247,8	0,2	0,7	0	1,1	149,7	22,1	126,0	0,5	149	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	10,4	8,6	70,4	400,0	0,2	0,7	0	1,1	169,5	32,6	156,2	1,6			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	12,7	116,9	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
КОТЛЕТА мясная	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	35,2	205,2	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,4	4,6	20,3	139,4	0	0	0	1,7	8,0	9,2	42,0	0,5	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:	705	23,2	23,5	91,6	677,0	0,1	8,2	0,2	6,8	99,5	62,2	234,8	4,9			
Полдник																
СОК (в кор)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,7	29,6	193,5	0,1	0	0	1,5	9,6	5,8	32,3	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	250	4,8	6,9	52,0	283,5	0,1	4	0	1,5	23,6	13,8	46,3	3,1			
Всего за день:		38,4	39,0	214,0	1360,5	0,4	12,9	0,2	9,4	292,6	108,6	437,3	9,6			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,8	62,3	214,8	1,5	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	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:	505	11,7	11,7	70,5	434,4	0,3	0,7	0	1,4	182,5	73,4	248,2	2,6			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,6	5,7	20,2	161,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
""ЖАРКОЕ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	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:	700	17,8	14,2	77,5	560,0	0,3	17,6	0,2	5,2	85,2	84,5	221,0	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	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:		33,7	37,4	203,6	1336,9	0,6	22,3	0,3	7,5	326,1	173,2	541,2	11,3			