

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений  
Буфет-раздаточный  
Возрастная категория 7-11  
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-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				

<b>Завтрак</b>																	
***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				

<b>Обед</b>																	
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,3	5,7	18,8	164,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994		
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	80	11,4	9,5	3,6	211,7	0,1	1,2	0	2,7	17,1	3,8	14,9	0,1	245	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	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:	735	29,1	21,6	87,5	737,4	0,7	5,9	0,2	11,0	106,5	174,3	329,0	8,4				

<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	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:		52,0	44,2	261,8	1741,2	1,2	90,6	0,4	15,3	400,8	264,7	696,1	14,5				

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
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				
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.				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008				
Итого за прием пищи:	490	22,1	18,2	90,0	615,5	0,24	1,3	0,11	3,1	171,4	62,2	308,2	5,4						
<b>Обед</b>																			
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 СО СВИННОЙ	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	13,8	84,2	507,9	0,1	13,5	0,4	5,7	100,5	84,1	214,9	4,8						
<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						
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						
Итого за день:		37,4	46,5	242,6	1544,8	0,34	20,7	0,51	8,8	306,4	168,9	583,9	13,9						

3 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		
<b>Завтрак</b>															
***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
***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:	510	10,9	11,1	77,2	451,7	0,2	0,7	0	0,8	168,4	53,8	206,0	2,0		
<b>Обед</b>															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	3,6	5,7	17,4	142,4	0,1	6,9	0,2	2,4	33,3	26,9	60,7	1,2	129	1994
***ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	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	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
***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	20,4	21,1	86,6	662,5	0,3	17,8	0,2	8,0	81,6	76,4	209,5	4,3		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	399	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:		38,4	41,4	217,7	1441,3	0,6	29,7	0,2	11,2	299,2	152,9	490,8	10,0		

## 4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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		
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	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	Сб.р.	1994		
Итого за прием пищи:	510	10,9	11,1	77,2	451,7	0,2	0,7	0	0,8	168,5	53,8	206,0	2,0				
<b>Обед</b>																	
""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 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		
""ПРОЕ 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	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	23,9	16,8	77,1	554,2	0,5	18,1	0,2	5,0	118,7	101,4	354,0	5,4				
<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		
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				
Итого за день:		43,1	44,0	220,9	1449,8	0,8	23,0	0,2	6,0	419,3	181,1	690,8	10,9				

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
<b>Завтрак</b>																			
УЛЫШ из филе курды	100	28,1	24,8	9,6	528,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	0,7	401	1994				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	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				
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.				
ЧАЙТОК	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	31,8	92,5	982,7	0,4	84,2	0,3	13,8	78,7	151,4	276,9	7,1						
<b>Обед</b>																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,2	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	6,8	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	23,1	102,4	721,0	0,1	8,2	0,2	8,2	101,3	59,9	193,7	4,4						
<b>Полдник</b>																			
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						
Итого за день:		68,6	68,2	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										№ 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				
<b>Завтрак</b>																	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	289,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	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	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	12,5	12,0	75,6	460,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7				
<b>Обед</b>																	
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,4	5,6	20,2	158,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994		
""УКАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	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	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	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:	695	17,3	14,0	75,5	547,1	0,3	17,6	0,2	5,2	83,7	82,1	213,5	5,3				
<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		
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				
Итого за день:		34,0	37,5	206,7	1350,2	0,7	22,3	0,3	7,5	326,3	172,1	540,1	11,3				



## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАШЛА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	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:	500	12,5	15,4	97,7	580,3	0,3	1,7	0	1,7	183,3	54,4	223,3	1,9				
<b>Обед</b>																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	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		
УЛЫШ из филе кури	80	11,3	9,9	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,6	0,2	401	1994		
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.		
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:	720	19,4	19,8	77,9	638,2	0,1	9,8	0,2	6,1	87,0	68,1	170,8	3,5				
<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	4,9	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:		37,8	48,3	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 Р, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
***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		
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	06.p.	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			
	515	12,5	12,0	75,6	460,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7				
<b>Обед</b>																	
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	5,3	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994		
***ПОРЕ 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 МАСНЫЕ	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	06.p.	06.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		
	760	16,8	18,8	69,2	520,9	0,4	19,9	0,2	3,6	118,7	86,9	271,1	5,4				
<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		
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	46,9	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					№ 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				
<b>Завтрак</b>																	
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.	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		
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				
<b>Обед</b>																	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	5,5	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	9,2	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		
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:	715	24,8	24,3	112,3	821,1	0,3	8,4	0,4	9,4	79,5	80,8	234,2	4,1				
<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	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				
Итого за день:		52,1	44,8	250,9	1678,1	0,8	18,8	2,8	12,0	286,2	161,6	641,0	12,5				

## 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				
<b>Завтрак</b>																	
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	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	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	20,5	17,3	80,9	561,6	0,3	0,3	0	7,0	69,9	158,5	348,9	8,4				
<b>Обед</b>																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОН	250/5	3,8	3,0	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012		
ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	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	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	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:	700	16,7	11,4	75,1	518,0	0,3	17,5	0,2	4,4	74,6	83,2	233,1	5,2				
<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	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				
Итого за день:		41,5	41,2	214,6	1443,7	0,6	21,8	0,4	12,3	207,0	257,5	659,3	16,9				

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	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		
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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.		
***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	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011		
Итого за прием пищи:	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				
<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		
***РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011		
***ГУЛЯШ	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		
***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:	725	21,8	20,8	88,5	629,6	0,2	10,8	0,2	4,4	80,7	91,7	319,8	5,4				
<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	8,3	11,6	56,1	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:		61,7	52,1	258,4	1755,9	0,4	18,2	0,3	7,1	485,2	197,1	816,7	11,8				