

СОП ЛАСОВАНО:

Директор

2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые дотоготовочные
Возрастная категория 12-18 лет
1 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			
Завтрак																
""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.	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,4	49,5	245,2	2,4	548	2002	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	550	13,5	11,2	84,5	492,3	0,3	0,8	0	0,1	198,2	60,0	275,4	3,5			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	6,8	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	14,0	9,7	41,6	0,8	268	2011	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,1	7,4	41,2	267,6	0,2	0	0	5,0	25,6	135,4	201,6	4,8	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	
Итого за прием пищи:	815	20,6	21,6	103,4	707,7	0,5	11,6	0,2	10,2	97,3	197,3	383,5	8,6			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	260	4,6	5,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3			
Всего за день:		38,7	38,4	228,3	1430,1	0,8	20,7	0,2	11,7	330,4	274,1	710,0	15,4			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	10,8	49,7	332,3	0,2	0,8	0	1,0	176,9	51,2	206,8	1,2	262	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	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	550	12,1	11,8	82,7	484,5	0,2	0,8	0	1,0	194,5	61,2	237,0	2,3		
Обед															
***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	250	14,8	12,8	53,5	443,7	0,1	2,2	0,3	5,1	32,3	43,1	113,8	1,1	403	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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:	800	19,6	19,2	92,9	679,5	0,2	16,8	0,5	7,7	113,6	91,0	225,1	4,4		
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	3,7	3,2	31,2	168,3	0	0	0	0,6	12,1	6,4	36,5	0,6	685, 687, 735.	1994
Итого за прием пищи:	250	4,7	3,4	51,4	254,3	0	4	0	0,6	26,1	14,4	50,5	3,4		
Всего за день:		36,4	34,4	227,0	1418,3	0,4	21,6	0,5	9,3	334,2	166,6	512,6	10,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	12,5	53,7	371,5	0,3	0,8	0,1	1,8	179,5	63,1	237,1	1,8	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:	550	13,8	13,5	86,7	523,7	0,3	0,8	0,1	1,8	199,3	73,6	267,3	2,9			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,9	7,1	27,6	231,2	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	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	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	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	
Итого за прием пищи:	805	25,1	19,8	91,7	658,3	0,6	20,8	0,3	8,1	145,8	120,4	379,4	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	50	3,5	11,8	40,3	279,7	0	1,6	0	0	17,3	12,1	39,0	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,7	0	5,6	0	0	31,3	20,1	53,0	3,5			
Всего за день:		43,4	45,3	238,9	1547,7	0,9	27,2	0,4	9,9	376,4	214,1	699,7	13,0			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""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	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:	550	12,1	13,0	82,8	496,4	0,2	0,8	0,1	1,1	196,9	61,8	237,4	2,3		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	164,0	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	3,2	8,7	25,8	194,8	0,2	12,9	0,2	3,8	29,5	36,7	91,8	1,7	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	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	800	10,9	16,0	82,8	528,2	0,4	21,0	0,4	6,5	97,2	99,6	252,0	5,8		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,9	4,4	19,2	132,7	0	4,5	0	1,1	20,8	8,6	40,7	0,7	685,687	1994
Итого за прием пищи:	250	4,9	4,6	39,4	218,7	0	8,5	0	1,1	34,8	16,6	54,7	3,5		
Всего за день:		27,9	33,6	205,0	1243,3	0,6	30,3	0,5	8,7	328,9	178,0	544,1	11,6		

5 день

5 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ															
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	300	10,2	13,9	41,9	334,4	0,3	0,8	0,1	1,7	194,6	74,9	258,0	1,9	548	2002
""ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	550	13,0	14,9	74,9	486,6	0,3	0,8	0,1	1,7	214,4	85,4	288,2	3,0		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ															
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	300	2,2	5,9	15,3	124,0	0	9,5	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	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:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	805	16,9	17,7	90,6	592,6	0,1	10,6	0,3	3,8	108,6	90,0	271,0	5,2		
Полдник															
""СОК в упаковке															
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	60	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012
Всего за день:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3		
		36,0	48,0	225,9	1481,9	0,4	15,5	0,4	5,7	410,9	194,6	654,6	11,5		

Директор

" 21 " сентября 2026г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые доготовочные
Возрастная категория 12-18 лет
2 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



" 21 " сентября 2026г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,4	74,9	257,8	1,9	548	2002	
""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:	550	13,0	13,7	74,8	475,1	0,3	0,8	0	1,6	214,2	85,4	288,0	3,0			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	300	5,9	4,1	30,8	195,8	0,1	10,0	0,3	1,6	40,8	39,5	96,4	1,6	101	2011	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,6	14,1	8,9	219,5	0,1	0,4	0	2,0	14,4	13,7	57,7	1,0	268	2011	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,7	42,3	246,2	0,1	0	0	1,4	17,0	9,3	50,6	1,2	469	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:	810	24,9	24,6	118,8	830,9	0,4	10,4	0,3	5,0	101,3	94,3	294,6	6,6			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	3,9	4,4	19,2	132,7	0	4,5	0	1,1	20,8	8,6	40,7	0,7	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	250	4,9	4,6	39,4	218,7	0	8,5	0	1,1	34,8	16,6	54,7	3,5			
Всего за день:		42,8	42,9	233,0	1524,7	0,7	19,7	0,3	7,7	350,3	196,3	637,3	13,1			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ																
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	300	11,0	11,3	53,6	360,0	0,3	0,8	0	1,7	179,3	63,1	236,9	1,8	стр.149	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,7	1,1	18,8	95,9	0	0	0	0	7	4,8	23,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994	
	550	13,9	12,4	87,4	516,4	0,3	0,8	0	1,7	197,2	73,3	268,1	2,9			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ																
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	13,0	10,8	28,6	318,4	0,2	15,1	0	3,9	30,7	39,4	100,1	1,9	394	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	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.	
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
	800	18,0	17,5	77,7	595,8	0,4	23,1	0,2	6,6	92,6	92,9	230,3	5,3			
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:	50	2,2	6,5	17,3	136,5	0	0	0	0,1	31,9	5,0	35,2	0,2	67	2012	
Всего за день:	250	3,2	6,7	37,5	222,5	0	4	0	0,1	45,9	13,0	49,2	3,0			
		35,1	36,6	202,6	1334,7	0,7	27,9	0,2	8,4	335,7	179,2	547,6	11,2			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,7	12,8	46,1	345,9	0,3	0,8	0,1	4,2	175,7	126,3	272,2	4,0	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:	550	14,5	13,8	79,1	498,1	0,3	0,8	0,1	4,2	195,5	136,8	302,4	5,1		
Обед															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	4,2	6,4	10,5	128,4	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
""ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	38,4	216,6	0	0	0	2,3	8,9	24,4	73,4	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
Итого за прием пищи:	805	18,4	20,0	85,7	609,4	0,1	15,8	0,2	5,9	106,2	85,6	261,8	4,8		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	7,0	5,0	17,5	147,6	0	2,7	1,1	0,9	10,7	8,4	86,0	1,6	1091	1983
Итого за прием пищи:	250	8,0	5,2	37,7	233,6	0	6,7	1,1	0,9	24,7	16,4	100,0	4,4		
Всего за день:		40,9	39,0	202,5	1341,1	0,4	23,3	1,4	11,0	326,4	238,8	664,2	14,3		

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""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	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	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011	
Итого за прием пищи:	550	12,1	13,0	82,8	496,4	0,2	0,8	0,1	1,1	196,7	61,7	237,4	2,3			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,1	6,9	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	
Итого за прием пищи:	805	25,0	21,9	103,5	720,4	0,43	8,1	0,33	7,7	112,3	109,6	333,2	6,8			
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:		45,4	51,0	252,9	1660,7	0,73	13,1	0,43	9,0	441,1	197,2	701,4	12,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	10,6	52,1	347,0	0,3	0,8	0,1	0,2	185,9	50,3	250,6	2,5	548	2002	
""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:	550	13,7	11,6	85,1	499,2	0,3	0,8	0,1	0,2	205,7	60,8	280,8	3,6			
Обед																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994	
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	14,9	15,3	53,3	412,6	0,1	0,1	0,2	1,9	256,5	21,6	183,1	1,8	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	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	800	23,0	22,3	109,3	742,0	0,2	9,7	0,5	4,6	347,9	87,2	344,1	6,5			
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	7,8	5,1	18,2	156,0	0,1	3,7	1,4	0,7	11,2	8,7	98,4	1,8	1091	1983	
Итого за прием пищи:	250	8,8	5,3	38,4	242,0	0,1	7,7	1,4	0,7	25,2	16,7	112,4	4,6			
Всего за день:		45,5	39,2	232,8	1483,2	0,6	18,2	2,0	5,5	578,8	164,7	737,3	14,7			

Директор

" 21 " 2026г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые договорочные
Возрастная категория 12-18 лет
3 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

"21" / сентября 2026г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,4	49,5	245,2	2,4	548	2002
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:	550	13,5	11,2	84,5	492,3	0,3	0,8	0	0,1	198,2	60,0	275,4	3,5		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	4,2	6,7	20,2	167,9	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	16,2	16,8	58,2	450,5	0,1	0,1	0,2	2,1	280,3	23,7	200,0	1,9	442	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	15,1	60,7	0	0	0	0	13,6	6,2	8,2	0,8	627	1994
Итого за прием пищи:	800	23,6	24,0	111,3	768,2	0,3	8,2	0,4	4,8	345,6	82,2	346,0	5,8		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	5,3	6,6	18,0	151,6	0	0	0,1	1,5	17,8	6,6	60,2	0,8	685,687	1994
Итого за прием пищи:	250	6,3	6,8	38,2	237,6	0	4	0,1	1,5	31,8	14,6	74,2	3,6		
Всего за день:		43,4	42,0	234,0	1498,1	0,6	13,0	0,5	6,4	575,6	156,8	695,6	12,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	12,5	53,7	371,5	0,3	0,8	0,1	1,8	179,5	63,1	237,1	1,8	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:	550	13,8	13,5	86,7	523,7	0,3	0,8	0,1	1,8	199,3	73,6	267,3	2,9			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	4,8	6,7	24,3	184,0	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	14,9	14,5	25,8	294,4	0,2	12,9	0,2	3,9	34,7	48,8	188,7	3,1	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	Сб.р.	Сб.р.	
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	
Итого за прием пищи:	800	23,5	21,9	86,9	647,8	0,4	20,9	0,4	6,9	104,0	109,6	349,4	7,2			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	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:		42,3	49,9	242,0	1592,9	0,7	27,6	0,5	8,7	337,8	205,8	677,5	13,8			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	10,6	52,1	347,0	0,3	0,8	0,1	0,2	185,9	50,3	250,6	2,5	548	2002
""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:	550	13,7	11,6	85,1	499,2	0,3	0,8	0,1	0,2	205,7	60,8	280,8	3,6		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	276,0	0,1	0	0,1	1,6	19,2	10,3	56,2	1,4	469	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	3,7	4,5	8,4	101,1	0	0,1	0	1,6	9,2	6,5	27,8	0,6	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
Итого за прием пищи:	805	16,9	17,6	97,6	637,2	0,2	9,7	0,4	5,9	109,6	65,9	192,5	5,4		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	3,5	4,1	17,7	122,0	0	2,2	0,1	1,0	26,5	7,9	37,0	0,6	687,735	1994
Итого за прием пищи:	250	4,5	4,3	37,9	208,0	0	6,2	0,1	1,0	40,5	15,9	51,0	3,4		
Всего за день:		35,1	33,5	220,6	1344,4	0,5	16,7	0,6	7,1	355,8	142,6	524,3	12,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,2	10,5	44,9	308,6	0,2	0,8	0,1	1,4	180,3	26,7	151,7	0,7	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:	550	12,0	11,5	77,9	460,8	0,2	0,8	0,1	1,4	200,1	37,2	181,9	1,8		
Обед															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	6,3	10,5	122,2	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	38,4	216,4	0	0	0	2,3	8,9	24,3	73,3	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	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	805	17,9	19,9	85,7	603,0	0,1	15,8	0,2	5,9	106,0	85,4	261,7	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	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:		34,1	42,9	219,2	1406,3	0,3	20,6	0,4	8,2	364,5	137,9	515,6	9,9		

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		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	7,4	9,6	39,8	275,2	0,1	0,6	0	0,8	141,7	41,0	165,8	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:	550	10,2	10,6	72,8	427,4	0,1	0,6	0	0,8	161,5	51,5	196,0	2,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	6,1	5,7	9,3	134,8	0	0,4	0	2,0	12,3	7,9	32,7	0,7	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	805	15,8	21,3	84,9	618,8	0,4	31,6	0,7	8,6	130,6	107,8	275,4	6,4		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	5,3	6,7	17,1	147,7	0	0	0	1,9	28,1	6,7	50,2	0,3	1092	1983
Итого за прием пищи:	250	6,3	6,9	37,3	233,7	0	4	0	1,9	42,1	14,7	64,2	3,1		
Всего за день:		32,3	38,8	195,0	1279,9	0,5	36,2	0,7	11,3	334,2	174,0	535,6	11,5		

Директор

« 21 сентября 2026г. »

« Образовательный комплекс имени А.Б. Катериничева »

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

« 21 сентября 2026г. »

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые дотоготовочные
Возрастная категория 12-18 лет
4 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	11,3	53,6	360,0	0,3	0,8	0	1,7	179,3	63,1	236,9	1,8	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:	550	13,8	12,3	86,6	512,2	0,3	0,8	0	1,7	199,1	73,6	267,1	2,9			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	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	170	8,5	7,0	38,9	252,5	0,2	0	0	4,8	24,2	128,0	190,4	4,4	463	1994	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	6,8	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	14,0	9,7	41,6	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	
Итого за прием пищи:	805	19,8	20,6	102,7	691,5	0,4	8,0	0,2	10,2	100,4	186,8	355,2	8,4			
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	3,7	3,2	31,4	169,6	0	0	0	0,6	12,2	6,6	37,1	0,6	685, 687, 735	1994	
Итого за прием пищи:	250	4,7	3,4	51,6	255,6	0	4	0	0,6	26,2	14,6	51,1	3,4			
Всего за день:		38,3	36,3	240,9	1459,3	0,7	12,8	0,2	12,5	325,7	275,0	673,4	14,7			

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***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	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:	550	12,1	13,0	82,8	496,4	0,2	0,8	0,1	1,1	196,9	61,8	237,4	2,3			
Обед																
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ																
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	300	4,1	6,4	13,0	138,4	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994	
**РИС ОТВАРНОЙ	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	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	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:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
	805	26,7	31,1	99,3	797,2	0,2	12,7	0,4	6,7	116,2	100,3	346,1	6,2			
Полдник																
***СОК в упаковке																
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	50	6,0	13,1	38,7	297,8	0,1	0,1	0	0,2	98,5	14,9	97,1	0,5	24	2012	
Всего за день:	250	7,0	13,3	58,9	383,8	0,1	4,1	0	0,2	112,5	22,9	111,1	3,3			
		45,8	57,4	241,0	1677,4	0,5	17,6	0,5	8,0	425,6	185,0	694,6	11,8			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	10,6	52,1	347,0	0,3	0,8	0,1	0,2	185,9	50,3	250,6	2,5	548	2002
""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:	550	13,7	11,6	85,1	499,2	0,3	0,8	0,1	0,2	205,7	60,8	280,8	3,6		
Обед															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,9	6,3	10,5	124,1	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	16,2	16,6	58,1	449	0,1	0,1	0,2	2,1	279,2	23,6	199,4	1,9	442	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:	800	23,3	23,4	101,4	722,7	0,2	14,8	0,4	4,7	363,4	76,2	325,7	5,6		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка фигурная	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:		41,1	39,9	223,5	1430,0	0,5	23,2	0,5	6,1	601,0	152,3	651,4	12,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	11,8	49,8	342,8	0,2	0,8	0,1	1,1	176,5	51,2	207,1	1,2	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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	550	11,9	12,8	82,4	492,6	0,2	0,8	0,1	1,1	189,6	57,2	229,9	1,6			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	163,8	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
""ЖАРКОЕ по-домашнему	230	12,0	9,8	26,3	292,8	0,2	14,0	0	3,5	28,1	36,4	92,3	1,8	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:	800	19,7	17,1	83,3	626,0	0,4	22,1	0,2	6,2	95,8	99,3	252,5	5,9			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	50	3,8	10,8	28,8	226,4	0	0	0	0,2	53,2	8,2	58,5	0,3	67	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,8	11,0	49,0	312,4	0	4	0	0,2	67,2	16,2	72,5	3,1			
Всего за день:		36,4	40,9	214,7	1431,0	0,6	26,9	0,3	7,5	352,6	172,7	554,9	10,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	12,5	53,7	371,5	0,3	0,8	0,1	1,8	179,5	63,1	237,1	1,8	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:	550	13,8	13,5	86,7	523,7	0,3	0,8	0,1	1,8	199,3	73,6	267,3	2,9			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	8,6	14,1	8,9	219,5	0,1	0,4	0	2,0	14,4	13,7	57,7	1,0	268	2011	
""РИС ОТВАРНОЙ	165	4	5,9	42,2	237,8	0	0	0	2,6	9,9	26,9	80,7	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	
Итого за прием пищи:	800	18,6	27,4	101,1	748,5	0,4	11,9	0,2	7,4	88,7	97,3	286,1	5,2			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012	
Итого за прием пищи:	250	3,6	9,8	49,8	300,3	0	4	0	0,6	51,3	14,2	62,5	3,2			
Всего за день:			36,0	50,7	237,6	1572,5	0,7	16,7	0,3	9,8	339,3	185,1	615,9	11,3		