

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 21 " 09 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 21 " 09 2026г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые доготовочные
Возрастная категория 7-11 лет
1 неделя

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	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,5	41,1	204,4	2,1	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:	500	11,7	9,3	75,9	435,7	0,1	0,6	0	0,1	168,3	51,6	234,6	3,2			
Обед																
""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 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	
""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	
""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:	705	16,3	17,0	88,5	584,5	0,4	9,7	0,2	8,2	81,2	165,4	320,2	7,1			
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:		32,6	31,9	204,8	1250,3	0,5	18,6	0,2	9,7	284,4	233,8	605,9	13,6			

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,7	8,9	41,5	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,5	42,7	172,4	0,9	262	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	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	500	10,5	9,9	74,5	429,2	0,2	0,7	0	0,8	165,1	52,7	202,6	2,0		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
***ПЛОВ	180	10,6	9,3	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	23,1	31,1	82,0	0,9	403	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:	675	14,6	14,8	74,3	527,8	0,1	13,8	0,4	5,8	93,4	72,3	177,4	3,9		
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:		29,8	28,1	200,2	1211,3	0,3	18,5	0,4	7,2	284,6	139,4	430,5	9,3		

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,2	10,3	44,8	309,3	0,3	0,6	0	1,4	149,6	52,6	197,8	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	12,0	11,3	77,8	461,5	0,3	0,6	0	1,4	169,4	63,1	228,0	2,6			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,9	6,0	23,0	191,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	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	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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	705	22,1	16,9	79,9	569,6	0,6	16,2	0,2	7,1	122,4	102,6	331,8	5,7			
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:		38,6	40,2	218,2	1396,8	0,9	22,4	0,2	8,5	323,1	185,8	612,8	11,8			

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			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	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	438,9	0,2	0,7	0	0,8	167,5	53,2	202,9	2,0			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,1	5,5	16,8	133,1	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	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	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	9,4	13,1	73,7	455,1	0,3	16,8	0,4	5,2	84,5	86,6	220,3	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	3,9	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:		24,8	28,6	187,7	1112,7	0,5	26,0	0,4	7,1	286,8	156,4	477,9	10,9			

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	8,5	11,5	35,0	278,5	0,3	0,7	0	1,4	162,0	62,3	215,0	1,5	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:	500	11,3	12,5	68,0	430,7	0,3	0,7	0	1,4	181,8	72,8	245,2	2,6		
Обед															
""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	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	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:	755	16,5	16,8	88,0	571,4	0,1	9,2	0,2	3,4	98,6	85,1	261,6	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	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
Итого за прием пищи:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3		
Всего за день:		33,9	44,7	216,4	1404,8	0,4	14,0	0,2	5,0	368,3	177,1	602,2	10,9		

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 21 " 09 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 21 " 09 2026г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые договорные
Возрастная категория 7-11 лет
2 недели

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			
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	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	11,3	11,5	67,9	421,3	0,3	0,7	0	1,4	181,6	72,8	245,0	2,6			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,8	3,3	25,6	161,8	0,1	8,3	0,2	1,4	34,0	33,0	80,4	1,2	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	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	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:	730	22,7	22,8	106,5	755,9	0,4	8,7	0,2	4,6	91,8	86,2	270,1	5,9			
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:		38,9	38,9	213,8	1395,9	0,7	17,9	0,2	7,1	308,2	175,6	569,8	12,0			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,4	52,6	197,6	1,5	стр.149	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	1,1	18,8	95,9	0	0	0	0	7	4,8	23,8	0,4	Сб.р.	Сб.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:	500	12,1	10,4	78,5	456,3	0,3	0,6	0	1,4	167,3	62,8	228,8	2,6		
Обед															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	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	15,4	13,8	74,1	522,0	0,3	17,6	0,2	5,0	83,8	86,1	220,6	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	2,2	6,5	17,3	136,5	0	0	0	0,1	31,9	5,0	35,2	0,2	67	2012
Итого за прием пищи:	250	3,2	6,7	37,5	222,5	0	4	0	0,1	45,9	13,0	49,2	3,0		
Всего за день:		30,7	30,9	190,1	1200,8	0,6	22,2	0,2	6,5	297,0	161,9	498,6	11,0		

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,7	10,5	38,4	288,0	0,3	0,6	0	3,4	146,4	105,2	227,0	3,3	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	12,5	11,5	71,4	440,2	0,3	0,6	0	3,4	166,2	115,7	257,2	4,4			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,4	5,4	8,8	106,2	0	12,3	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	755	17,6	19,0	84,0	587,0	0,1	13,4	0,2	5,5	96,7	81,2	253,3	4,7			
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:		38,1	35,7	193,1	1260,8	0,4	20,7	1,3	9,8	287,6	213,3	610,5	13,5			

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	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	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	500	10,5	10,9	74,6	438,9	0,2	0,7	0	0,8	167,3	53,1	202,9	2,0		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,4	5,9	23,0	185,0	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	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:	755	23,3	20,9	98,9	683,6	0,43	6,9	0,33	6,9	102,8	101,7	314,2	6,3		
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:		42,1	47,9	240,1	1566,4	0,73	11,8	0,33	7,9	402,2	180,7	647,9	11,8		

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,1	8,7	43,4	289,1	0,2	0,6	0	0,1	154,8	41,8	208,9	2,1	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:	500	11,9	9,7	76,4	441,3	0,2	0,6	0	0,1	174,6	52,3	239,1	3,2			
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	
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	281,0	0,1	0	0,1	1,3	174,9	14,8	124,8	1,3	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:	700	17,6	16,5	89,7	587,1	0,2	8,1	0,3	3,6	256,3	75,6	276,5	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	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:		38,3	31,5	204,5	1270,4	0,5	16,4	1,7	4,4	456,1	144,6	628,0	13,6			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 21 " 09 2026г.

" 21 " 09 2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые доготовочные
Возрастная категория 7-11 лет
3 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																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,5	41,1	204,4	2,1	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:	500	11,7	9,3	75,9	435,7	0,1	0,6	0	0,1	168,3	51,6	234,6	3,2			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	270	3,7	5,9	18,1	148,4	0,1	7,2	0,2	2,5	34,6	27,9	63,1	1,2	129	1994	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	281,0	0,1	0	0,1	1,3	174,9	14,8	124,8	1,3	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:	700	17,0	16,8	87,3	579,2	0,3	7,2	0,3	3,8	236,2	70,1	263,6	5,1			
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:		35,0	32,9	201,4	1252,5	0,4	11,8	0,4	5,4	436,3	136,3	572,4	11,9			

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,2	10,3	44,8	309,3	0,3	0,6	0	1,4	149,6	52,6	197,8	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	12,0	11,3	77,8	461,5	0,3	0,6	0	1,4	169,4	63,1	228,0	2,6			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,0	5,6	20,2	153,5	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	11,4	20,1	229,8	0,1	10,1	0,2	2,9	27,0	38,3	147,6	2,5	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:	700	19,5	17,7	77,1	552,7	0,3	16,7	0,4	5,4	89,7	94,4	296,5	6,5			
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:		36,5	43,5	223,3	1435,6	0,6	23,2	0,4	6,8	293,6	180,1	585,3	12,8			

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,1	8,7	43,4	289,1	0,2	0,6	0	0,1	154,8	41,8	208,9	2,1	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:	500	11,9	9,7	76,4	441,3	0,2	0,6	0	0,1	174,6	52,3	239,1	3,2			
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	
""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	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:	705	14,4	15,1	83,2	544,9	0,2	8,2	0,2	5,1	94,7	58,5	169,1	4,7			
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:		30,8	29,1	197,5	1194,2	0,4	15,0	0,3	6,2	309,8	126,7	459,2	11,3			

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,6	8,6	37,5	257,2	0,2	0,7	0	1,1	150,1	22,1	126,3	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	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	10,4	9,6	70,5	409,4	0,2	0,7	0	1,1	169,9	32,6	156,5	1,6			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,4	8,8	101,9	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
""БЖИКИ 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:	755	17,2	19,0	84,0	582,7	0,1	13,3	0,2	5,5	96,5	81,1	253,3	4,7			
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:		31,8	40,1	210,1	1334,6	0,3	18,0	0,3	7,5	324,8	129,0	481,8	9,6			

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	6,2	7,9	33,2	228,9	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,1	138,1	0,8	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	9,0	8,9	66,2	381,1	0,1	0,5	0	0,7	137,8	44,6	168,3	1,9			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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 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	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011	
""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:	705	14,0	18,2	74,7	542,3	0,3	24,8	0,5	7,1	110,1	90,9	235,6	5,5			
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:		29,3	34,0	178,2	1157,1	0,4	29,3	0,5	9,7	290,0	150,2	468,1	10,5			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 21 " 09 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 21 " 09 2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые догоготовочные
Возрастная категория 7-11 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			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,4	52,6	197,6	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	12,0	10,3	77,7	452,1	0,3	0,6	0	1,4	169,2	63,1	227,8	2,6			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	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	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:	705	16,3	16,3	89,8	584,1	0,4	6,7	0,2	8,3	86,2	163,7	307,1	7,6			
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	3,7	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:		33,0	30,0	219,1	1291,8	0,7	11,3	0,2	10,3	281,6	241,4	586,0	13,6			

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	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	438,9	0,2	0,7	0	0,8	167,5	53,2	202,9	2,0		
Обед															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,4	5,4	10,9	114,7	0,1	8,6	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	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
Итого за прием пищи:	755	26,0	30,1	97,2	773,5	0,2	11,0	0,4	6,3	108,7	96,1	336,5	6,2		
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	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
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,8	0,1	4,1	0	0,2	112,5	22,9	111,1	3,3		
Всего за день:		43,5	54,3	230,7	1596,2	0,5	15,8	0,4	7,3	388,7	172,2	650,5	11,5		

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,1	8,7	43,4	289,1	0,2	0,6	0	0,1	154,8	41,8	208,9	2,1	548	2002	
""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	11,9	9,7	76,4	441,3	0,2	0,6	0	0,1	174,6	52,3	239,1	3,2			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	270	3,6	5,7	9,4	113,2	0	13,2	0,2	2,4	52,2	23,0	46,2	1,1	120	1994	
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	281,0	0,1	0	0,1	1,3	174,9	14,8	124,8	1,3	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	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	16,9	16,6	78,5	543,8	0,2	13,2	0,3	3,7	253,3	64,9	245,9	4,9			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка фигурная	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:		32,9	31,2	191,9	1193,2	0,4	21,4	0,3	5,0	459,8	132,5	529,9	11,4			

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	7,7	9,8	41,5	286,0	0,2	0,7	0	0,8	147,3	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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	500	10,3	10,8	74,1	435,8	0,2	0,7	0	0,8	160,4	48,7	195,4	1,3			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,4	5,6	16,8	136,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
""ЖАРКОЕ по-домашнему	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	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	16,6	14,1	74,1	535,5	0,3	17,6	0,2	5,0	83,8	86,1	220,6	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	3,8	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:		31,7	35,9	197,2	1283,7	0,5	22,3	0,2	6,0	311,4	151,0	488,5	9,8			

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 (в соотв. с ежедневным меню)	250	9,2	10,3	44,8	309,3	0,3	0,6	0	1,4	149,6	52,6	197,8	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	12,0	11,3	77,8	461,5	0,3	0,6	0	1,4	169,4	63,1	228,0	2,6			
Обед																
""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 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	
""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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	705	17,4	25,9	93,5	698,6	0,3	10,0	0,2	6,7	80,6	88,6	262,9	4,8			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	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:		33,0	47,0	221,1	1460,4	0,6	14,6	0,2	8,7	301,3	165,9	553,4	10,6			