

СОГЛАСОВАНО:
Директор

А.А. Шашов
"04" декабря 2022г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовых доготовочных на 2022.-2023гг.
Возрастная категория 7-11 лет
1 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
И.В.А. Шашов
"04" декабря 2022г.

1 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,8	444	1983
***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
***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.
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	505	20,6	16,7	106,1	659,2	0,3	0,1	0,2	1,8	277,5	47,9	263,8	4,1		
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 ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	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
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	526	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	0	14,8	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	735	23,3	24,2	91,2	674,9	0,4	10,2	0,3	6,9	93,1	173,2	365,2	7,7		
Полдник															
***МОЛОКО пастеризованное	200	5,9	7,2	9,8	122,8	0	0,5	0,1	0	217	23,6	151,9	0,2	385	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	9,5	12,6	29,8	266,9	0	4,8	0,1	1,4	237,9	32,4	189,0	0,7		
Всего за день:		53,4	53,5	227,1	1601,0	0,7	15,1	0,6	12,1	608,5	253,5	818,0	12,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
***ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		150/30	28,7	20,1	40,1	482,0	0,1	0,4	0,1	0,8	288,6	42,0	339,4	1,2	297	1994
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		50	4,5	1,9	30,1	154,7	0,1	0	0	0,1	10,1	6,5	36,2	0,4	561	1973
***ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,8	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:		505	37,9	23,7	116,0	834,4	0,3	0,4	0,1	0,7	322,0	61,7	421,0	2,9		
Обед																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	1,9	0,1	8,6	88,4	0	12,2	0,2	2,2	46,6	21,2	43,0	1,1	120	1994
***КУРА (ФИЛЕ) ДИСУПА		5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ПЛОВ		180/30	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С		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:		705	18,7	19,0	88,8	602,1	0,1	14,5	0,4	5,9	94,9	83,1	263,2	5,2		
Полдник																
***СОК в упаковке		200	1	0,2	20,2	85	0	4	0	0	14	8	14	2,6	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	3,7	3,2	31,2	168,5	0	0	0	0,5	12,1	6,4	38,5	0,8	885, 687, 735	1994
ФРУКТЫ		120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:		370	6,1	3,9	69,7	338,1	0	7,6	0	0,6	32,6	48,4	73,2	3,9		
Всего за день:			62,7	46,6	274,5	1774,6	0,4	22,5	0,5	7,2	449,5	193,2	757,4	12,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 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	483	1994	
***ТУЛЯШ из филе кури	80	22,4	33,4	7,8	421,9	0,1	3,3	0,1	7,0	18,6	8,1	24,8	0,6	401	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	69,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	49	1,2	С6.р.	С6.р.	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с выт. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1294	2002	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	28	0,4	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	500	35,1	41,2	100,2	913,4	0,4	4,3	0,1	11,4	68,9	143,9	266,1	6,6			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,8	6,9	23,0	187,9	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	96,6	2,4	138	1994	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
***ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
720	23,6	18,9	83,8	589,0	0,6	16,2	0,2	7,1	125,3	107,3	346,8	6,1				
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,1	20,1	52,9	3,5			
Всего за день:		63,2	72,1	244,5	1877,7	1,0	26,1	0,3	18,5	225,3	271,3	665,8	16,2			

4 день

4 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	135,0	0,8	146	1994
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	21,8	0,3	424	2011
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,0	28,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,6	32,6	0,5	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	505	14,3	15,0	116,2	666,1	0,3	0,5	0	2,2	150,9	53,8	226,6	2,1		
Обед															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ															
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	250	2,8	5,6	16,8	127,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,8	1,2	129	1994
***КОТЛЕТА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	93,5	1,4	859	1993
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	200/15	9,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	710	20,3	27,6	87,8	679,6	0,4	6,9	0,2	5,4	85,0	70,1	246,3	5,4		
Полдник															
***СОК в упаковке															
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ФРУКТЫ	60	4,5	0,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	1994
Итого за прием пищи:	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	8,5	34	22,7	0,5	338	2011
Всего за день:	380	6,9	6,0	61,3	327,4	0	13,0	0	1,3	45,1	52,2	85,1	4,1		
		41,5	49,6	265,3	1673,1	0,7	20,4	0,2	8,9	281,0	176,1	556,9	11,6		

5 день

5 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ															
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/20	15,7	15,1	27,4	309,6	0,2	14,1	0	3,9	33,9	50,0	197,4	3,2	394	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С6.р.	С6.р.
	505	20,2	16,4	69,7	508,1	0,3	14,1	0	3,9	61,4	73,9	269,3	5,4		
Обед															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ															
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,5	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
***БЖИКИ МЯСНЫЕ	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***РИС ОТВАРНОЙ	110	8,0	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	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	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	С6.р.	С6.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
	760	17,7	17,8	88,0	684,7	0,1	9,2	0,2	3,4	98,6	85,1	261,6	5,0		
Полдник															
***СОК в упаковке															
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	80	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	75,9	11,2	81,4	0,5	67	2012
Всего за день:	260	6,1	15,4	69,4	492,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3		
		44,0	49,6	218,1	1495,5	0,4	27,4	0,2	7,5	247,9	178,2	626,3	13,7		

6 день

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	225,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	20	0,4	C6.p.	C6.p.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	1,4	0	0	627	1994
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,6	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011
Итого за прием пищи:	510	13,0	15,7	98,3	583,8	0,2	0,5	0	2,2	140,7	46,4	195,9	1,5		
Обед															
СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	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
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847	2002
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	C6.p.	C6.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
Итого за прием пищи:	775	20,9	19,2	75,0	557,5	0,4	19,2	0,3	3,7	114,4	90,4	284,4	5,6		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,6	3,0	29,1	159,2	0	1,1	0	0,9	11,9	6,7	33,1	0,8	687,735	1994
Итого за прием пищи:	260	4,5	3,2	49,3	245,2	0	5,1	0	0,9	25,9	14,7	47,1	3,6		
Всего за день:		38,4	38,1	222,6	1388,5	0,6	24,8	0,3	6,8	281,0	151,5	527,4	10,7		

Иваново

04

2022

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное учреждение культуры "Государственный музей-заповедник "Ивановское"

Иваново

1 день

9

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,8	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006
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	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	500	21,5	18,3	76,2	564,2	0,3	0,6	0,1	6,5	66,5	153,7	215,6	7,6		
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
КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	268	2011
ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180/30	11,3	14,6	24,7	275,4	0,2	13,1	0	3,2	26,8	34,1	88,6	1,8	394	1994
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:	710	16,9	21,3	58,4	531,9	0,4	19,8	0,2	5,5	81,0	80,1	157,6	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	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,9	68,5	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	260	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2		
Всего за день:		43,9	52,8	201,2	1453,3	0,7	24,4	0,3	12,2	225,2	251,4	597,0	15,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
"ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	65,9	1,2	472	2006	
"КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	6,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
"СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
"КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вкл. С	200	0,5	0,1	27,4	112,8	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
"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.	
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	600	16,3	13,2	86,9	531,5	0,3	10,7	0,1	2,8	94,7	75,0	283,9	4,1			
Обед																
"ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
"ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1944	2002	
"МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.	
"НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вкл. С	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:	740	28,4	25,8	85,7	596,8	0,5	23,4	7,9	7,0	109,6	62,9	156,3	4,5			
Полдник																
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	386	2011	
Выпечное изделие	50	7,4	5,1	18,0	151,4	0	2,8	237,2	0,9	10,9	8,7	89,0	1,7	1091	1983	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	26,4	18,9	0,5	338	2011	
Итого за прием пищи:	350	9,5	5,7	53,5	307,2	0	9,8	237,2	0,9	30,3	45,1	122,8	5,0			
Всего за день:		54,2	44,7	226,1	1535,6	0,8	43,9	345,2	10,7	234,6	173,9	562,6	13,6			

4 день

4 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,2	7,8	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011
""КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585	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.	С6.р.
Итого за прием пищи:	505	14,0	16,2	115,9	665,0	0,3	2,1	0	2,5	149,4	50,7	205,4	2,4		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,9	5,4	18,6	149,4	0,3	4,5	0,2	3,7	38,9	31,6	76,4	2,1	138	1994
""ЮРА (ФИЛЕ) ДСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	50/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847	2002
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	20,5	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	15,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	710	22,6	22,3	78,2	603,0	0,6	16,1	0,3	6,9	123,6	97,2	302,9	6,6		
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	7,3	15,9	48,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	118,8	0,7	24	2012
Всего за день:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
		44,9	54,6	260,7	1711,9	1,0	22,4	0,3	8,6	405,1	173,8	640,1	12,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994	
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	258	2011	
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
***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	827	1994	
Итого за прием пищи:	505	17,7	17,5	50,9	473,9	0,2	32,4	0,2	4,6	132,1	72,4	212,5	5,6			
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	489	1994	
БЕФСТРОГОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	40/40	11,3	16,6	3,2	214,8	0,1	0,8	0	2,7	16,5	2,7	11,1	0	245	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	6,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.	
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	26,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
Итого за прием пищи:	665	22,1	27,2	85,3	708,5	0,3	87,2	0,4	6,5	98,5	48,8	138,7	3,8			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	386	2011	
Выпечное изделие	50	7,8	5,1	16,2	156,0	0,1	3,7	1353	0,5	11,2	8,7	98,4	1,8	1091	1963	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,6	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
Итого за прием пищи:	350	9,9	5,7	51,7	313,6	0,1	10,7	1353	0,5	30,6	45,1	131,3	5,1			
Всего за день:		49,7	50,4	203,9	1495,2	0,6	130,3	1353,6	11,6	261,2	166,3	482,5	14,5			

6 день

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	10,3	33,2	250,3	0,1	0,5	0,1	0,8	118,4	34,0	138,3	0,8	149	1994
"БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,8	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011
"КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,8	27,5	86,6	0,9	842	1994
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	8,5	6,5	32,5	0,5	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	505	17,6	22,1	113,2	722,3	0,3	1,0	0,1	2,3	248,1	73,8	256,3	2,5		
Обед															
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,8	0,2	2,4	35,5	30,8	79,5	1,4	60	1994
"ПЕЧЕНЬ С ГОВЯДИНОЙ	200	87,3	82,1	256,0	2112,9	0,3	8,9	1,5	23,4	148,3	262,4	1050,9	12,8	422	1994
"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
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	715	94,0	89,1	312,5	2428,0	0,5	18,5	1,7	25,8	209,4	315,6	1196,8	16,1		
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	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	260	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2		
Всего за день:		117,1	124,4	480,3	3507,5	0,8	23,5	1,8	28,3	535,2	407,0	1577,9	21,8		

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
С.А. [подпись]
2022г.

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																
**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983
***ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	13,1	5,8	7,4	0,7	627	1994
**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.
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:		506	20,6	16,7	106,1	659,2	0,3	0,1	0,2	1,8	277,8	47,9	263,8	4,1		
Обед																
**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,2	5,3	18,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,5	1,2	129	1994
**КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА		5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ПЛОВ		180/30	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
**ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,6	0,6	18,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	13,1	5,8	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:		720	19,2	19,1	86,2	593,3	0,2	8,0	0,4	5,8	79,3	90,1	283,8	5,5		
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	8,3	6,6	18,0	151,6	0	0	0,1	1,5	17,8	6,6	60,2	0,8	685,687	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:		350	7,4	7,2	53,5	307,4	0	7	0,1	1,5	37,2	43,0	93,1	4,1		
Всего за день:			47,2	43,0	245,8	1659,9	0,5	16,1	0,7	9,1	394,0	181,0	640,7	13,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
"ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/40	28,7	20,1	40,1	481,9	0,1	0,4	0,1	0,8	292,9	42,2	339,8	1,2	297	1994	
"БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,8	1,9	30,1	154,7	0,1	0	0	0,1	10,1	8,5	35,2	0,4	561	1973	
"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	
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	500	36,8	23,3	108,3	795,0	0,2	0,4	0,1	0,7	324,7	60,5	411,7	2,8			
Обед																
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,8	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
"КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	8	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
"ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/30	11,7	11,4	20,1	229,8	0,1	10,1	0,2	2,9	27,0	38,3	147,5	2,5	594	1994	
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,8	18,0	80	1,8	Сб.р.	Сб.р.	
"НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вкл. С	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:	705	18,4	18,3	81,7	566,5	0,3	17,7	0,4	5,6	85,0	85,2	269,0	5,8			
Полдник																
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	2011	
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,5	45,8	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:		60,2	56,1	258,4	1782,9	0,5	24,0	0,5	6,3	444,2	168,3	741,5	12,3			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТКАЯ	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,9	167,2	1,6	548	2002	
"НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
"БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,5	1,9	30,1	154,7	0,1	0	0	0,1	10,1	6,6	35,2	0,4	561	1973	
"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	15,7	10,4	116,1	620,9	0,3	1,5	0	0,4	155,9	50,2	237,3	3,0			
Обед																
"БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	0,1	0,2	2,3	49,4	24,3	45,6	1,3	110	1994	
"КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
"МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	237,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
"КОТЛЕТА ОСОБАЯ	60	6,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	90,5	1,4	609	1993	
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	16,8	78,2	0,1	0	0	0	11,6	16,8	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:	720	20,2	27,1	87,9	676,7	0,3	0,3	0,2	5,4	106,9	73,1	249,8	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	3,5	4,1	17,7	122,0	0	2,2	0,1	1,0	26,5	7,9	37,0	0,6	687,735	1994	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,9	0	3	0	0	5,4	26,4	18,9	0,5	338	2011	
Итого за прием пищи:	350	5,6	4,7	53,2	277,8	0	9,2	0,1	1,0	45,9	44,3	69,9	3,9			
Всего за день:		41,5	42,2	257,2	1575,4	0,6	19,0	0,3	6,8	306,8	167,6	557,0	12,8			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ПЛОД	200	14,5	13,7	42,8	351,7	0	1,4	0,2	4,0	24,9	44,0	175,3	2,1	422	1994	
***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	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	505	21,2	15,8	100,5	628,8	0,2	1,4	0,2	4,0	58,0	71,8	265,7	4,6			
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	
***ЮРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	438	1994	
***КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	38,7	57,3	1,7	482	1994	
***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.	
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	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:	715	27,7	27,9	64,7	635,1	0,3	124,9	0,6	5,6	178,3	87,9	297,4	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	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:		53,1	55,2	220,8	1606,4	0,5	130,3	0,9	10,5	254,7	174,1	636,1	13,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/6	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011	
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	C6.p.	C6.p.	
Итого за прием пищи:	500	17,2	19,5	110,6	687,7	0,2	1,0	0	2,2	246,8	73,2	294,8	2,5			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,8	0,2	2,4	35,5	30,8	79,5	1,4	60	1994	
***КОТЛЕТА ОСОБАЯ	60	6,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,8	15,4	93,5	1,4	298	2011	
***РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	5,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	C6.p.	C6.p.	
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с ант. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,8	23,2	0,5	588	1994	
Итого за прием пищи:	710	17,1	28,3	87,0	672,9	0,4	24,6	0,5	7,0	116,2	101,2	312,2	6,0			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	399	2011	
Выпечное изделие	60	6,3	7,8	20,4	178,3	0	0	0	2,3	32,9	7,9	59,6	0,3	1092	1993	
Итого за прием пищи:	260	7,3	8,0	40,6	262,3	0	4	0	2,3	46,9	15,9	73,6	3,1			
Всего за день:		41,6	55,8	238,2	1622,9	0,6	29,6	0,5	11,5	409,3	190,3	580,6	11,6			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
***ТУЛЯШ из филе кури	80	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	1994
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,9	38,6	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	46	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
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,8	104,8	0	0	0	0	7,9	5,2	26	0,4	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	515	20,0	24,1	89,9	657,6	0,2	1,7	0	3,8	48,3	53,8	165,0	3,0		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	15,3	142,8	0,1	9,8	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
***РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	21,6	8,9	9,3	202,6	0,1	3,3	0,8	1,7	61,3	54,2	281,7	1,5	309	1994
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	46	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:	745	30,0	29,8	76,9	613,9	0,5	23,2	1,0	4,3	160,1	134,3	499,5	6,0		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное пирожное	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	88,4	14,9	97,1	0,5	24	2012
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	0,1	4,1	0	0,2	112,4	22,9	111,1	3,3		
Всего за день:		57,0	58,2	225,7	1654,5	0,8	29,0	1,0	8,3	320,8	210,8	775,6	12,3		

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
С.А. Рыжов
2022г.

1 день

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	226,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	8,9	25,3	0,5	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	500	17,2	19,4	110,6	687,3	0,2	1,0	0	2,2	246,8	73,1	294,7	2,5			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,9	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994	
КУРА (ФИЛЕ) ДУСУГА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,6	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	9,8	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	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:	760	25,6	30,8	97,2	769,9	0,2	10,9	0,4	6,3	106,7	95,1	336,5	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	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012	
Всего за день:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	0,1	4,1	0	0,2	112,4	22,9	111,1	3,3			
		49,8	63,5	266,7	1840,2	0,5	16,0	0,4	8,7	467,9	192,1	742,3	12,0			

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
*** БИФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	80	11,2	16,3	2,7	207,4	0,1	0,8	0	2,7	14,1	2,4	9,2	0	245	2011	
*** МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	459	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	827	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.	
Итого за прием пищи:	515	21,9	22,8	85,4	639,1	0,3	0,8	0	3,9	57,8	35,3	129,7	2,2			
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	
*** КУРА ФИЛЕ ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
*** КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,8	324 ГТК	2006	
*** ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
*** ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,8	18,8	60	1,8	Сб.р.	Сб.р.	
*** НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	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:	705	17,5	17,4	83,8	573,9	0,3	102,7	0,4	5,5	138,1	92,4	257,3	5,3			
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	685,667	1994	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	20,4	18,9	0,5	338	2011	
Итого за прием пищи:	350	5,2	5,3	52,3	277,9	0	10,6	0	1,2	37,3	43,7	53,8	3,8			
Всего за день:		44,6	45,5	221,5	1490,9	0,6	114,1	0,4	10,6	233,2	171,4	490,8	12,3			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/40	28,9	20,3	41,8	472,5	0,1	0,4	0,1	0,5	288,7	43,0	345,9	1,2	297	1994	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	1,4	0	0	627	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.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	505	36,5	28,4	112,0	855,7	0,3	0,4	0,1	2,1	323,3	56,7	410,3	2,0			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	5,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с гов.	150/30	14,3	13,7	24,7	278,5	0,2	12,7	0	3,4	30,4	45,1	177,8	3,0	394	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вып. С	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:	700	20,0	20,3	85,4	504,7	0,4	23,3	0,2	6,0	90,1	98,2	319,7	6,5			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерские изделия	50	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	83,7	9,6	50,8	0,4	67	2012	
***ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,6	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	336	2011	
Итого за прием пищи:	380	6,6	13,6	69,9	427,0	0	7	0	0,2	83,1	46,0	102,7	3,7			
Всего за день:		63,1	62,3	267,3	1887,4	0,7	30,7	0,3	8,3	496,5	200,9	832,7	12,2			

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	258	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
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	
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.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	5,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	620	19,2	19,4	88,8	606,1	0,12	0,6	0,15	2,6	52,6	57,9	209,0	4,1			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,6	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	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	
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	32,7	26,2	7,9	411,7	0,6	18,7	14,1	6,3	47,1	11,3	43,4	1,5	748/1044	2002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	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:	760	45,9	39,0	89,9	891,3	1,0	25,4	14,3	12,8	122,7	170,1	322,3	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	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	55,0	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:		69,3	69,9	239,3	1839,9	1,12	30,0	14,55	16,3	233,7	243,3	603,3	15,9			

6 день

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖАДКАЯ															
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	200	9,2	13,3	44,5	334,5	0,3	0,6	0,1	1,5	149,5	52,2	197,0	1,5	стр.148	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,3	4,1	18,0	116,3	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,1	0,2	424	2011
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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.
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ															
***КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	250	8,8	8,8	23,0	187,9	0,3	0,7	0,2	4,8	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
***ПЛОД	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	180/30	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
***КОМПЮТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	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.
Итого за прием пищи:	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
Полдник															
***СОК в упаковке															
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	96	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	60	4,3	4,9	21,2	146,6	0	2,6	0,1	1,1	31,7	9,5	44,3	0,7	687,735	1994
Всего за день:	260	5,3	5,1	41,4	232,6	0	6,6	0,1	1,1	45,7	17,5	58,3	3,5		
		47,0	44,9	252,0	1598,0	0,8	14,2	0,6	11,6	321,3	191,8	654,2	13,0		