

Согласовано:
Директор «СУНЦ»
Директора
Е.А.Хансуварова



Утверждаю:
ИП Штейман Г.З.



МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 14-ти ДНЕВНОЕ

Г. Балахна 2026 год.

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	15	Сыр порционно	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	182	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	5,3	8	37,7	244	1,6
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		18,17	23,32	100,83	685,4	2,03
	2 завтрак	п/п	Булочка сдобная	1 шт	3,88	2,36	23,55	131
389		Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
п/п		Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		11,28	8,16	52,25	328,6	5,4
Обед	71	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	88	Щи из свежей капусты с картофелем мясом и сметаной	20/350/5	2,8	5,4	13,4	113,4	43
	260	Гуляш из говядины	75/50	18,9	6,5	4,4	151,7	3,7
	203	Макароны отварные	200	31,29	43,65	36,46	483,62	0
	348	Компот из кураги с витамином С	200	1,00	0,10	34,20	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		61,09	56,93	133,76	1066,22	52,8
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		5,68	3,36	62,95	305,8	334
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	402	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	298	Голубцы ленивые	100/25	9,2	7,2	10,2	142,4	30,4
	312	Картофельное пюре с маслом	200/10	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		42,7	31,91	150,57	1060,52	88,05
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		10,28	7,96	32,45	242,6	1,4
		Всего за день:		137,92	123,48	480,56	3360,54	478,28

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	204	Макароны отварные с сыром	200/20/5	6,2	12,6	38,3	291,4	0,5
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		21	27,1	101,33	733,2	1,87
2 Завтрак	п/п	Сыр сегмент 17,5гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке питьевой	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	тк	Пирог с повидлом	1шт	3,8	1,7	25,7	133,3	0,2
		Итого:		15,9	14,5	34,6	332,5	2
Обед	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	156	Солянка домашняя со сметаной	350/5	10,27	14,83	12,54	201	19,75
	295	Шницель рубленный из кур	100	14,8	13,2	11,8	225,2	0
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	348	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		44,55	38,64	152,67	1113,6	40,35
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,66	0,66	1,61	73	16,5
		Итого:		5,54	3,22	44,96	290	20,5
	71	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	222	Омлет натуральный с маслом	120/5	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	229	Рыба запеченая (филе горб)	100	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	171	Рис отварной с маслом	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		44,97	33,72	171,77	1170,12	9,38
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		10,28	7,96	32,45	242,6	1,4
		Всего за день:		121,24	98,04	436,45	3148,82	73,63

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С
				Белки	Жиры	Углеводы		(мг)
Завтрак	15	Сыр порционно	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	182	Каша овсяная с маслом	250/10	5,5	9,8	32,6	238,6	1,6
	379	Кофейный напиток	200	2,8	2,3	14,3	89,1	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		21,1	27,4	95,03	709,1	3,3
2 завтрак	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Пирог с картофелем	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Итого:		16,78	13,59	51,95	397,3	5,2
	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	102	Суп картофельный с горохом и курицей	20/350	7,8	3,7	25,7	167,3	16,3
	259	Жаркое по-домашнему	350	25,9	23,4	32,9	445,8	41,3
	342	Компот из св.яблок	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		41	28,38	121,1	903,8	123,2
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
	385	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,9	7,5	67,3	357,3	334
	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	586	Мясо тушеное	75/75	16,5	13,7	2,7	200,1	27
	203	Макароны отварные	200	31,29	43,65	36,46	483,62	0
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		65,19	76,84	130,36	1293,52	50,1
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	5,7	2	8,4	74,4	0,5
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		9,58	4,36	31,95	205,4	0,5
		Всего за день:		141,77	144,48	445,74	3469,12	511,1

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	177	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	5,6	7,7	53	303,7	1,6
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		17,6	19,83	112,03	697	4,07
2	п/п	Сыр сегмент 17,5гр	1шт.	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	п/п	Булочка сдобная	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке питьевой	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		15,98	15,16	32,45	330,2	1,8
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	95	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	20/350/5	3,3	5,6	19,5	141,6	36,8
	291	Плов с мясом	300	27,02	13,42	54,68	458	9,8
	345	Компот из ягод с витамином с	200	0,3	0	23,8	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,02	20,38	144,78	925	67,1
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт.	3,8	0,4	25,8	119	
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт.	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		5,6	1,4	65,2	293,8	334
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	402	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	255	Печень по строгоновски	75/50	16,5	13,7	2,7	200,1	27
	312	Картофельное пюре	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		45,97	32,3	120,87	957,82	47,78
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6	2	8	74	0
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,8	0,4	25,8	119	
		Итого:		9,8	2,4	33,8	193	0
		Всего за день:		116,99	76,31	476,68	3066,62	452,95

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	97/13	Сыр порционно	20	3,2	7	0	54,2	0,4
	182	Каша рисовая с маслом	250/10	4,9	7,4	36,2	244	1,6
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		15,27	22,52	99,33	652	2,03
2	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	4,4	8,7	0,2	96,7	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		11,8	14,5	28,9	294,3	5,4
Обед	п/п	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом и сметаной	20/350/5	2,8	5,4	16,9	127,4	28,8
	290	Курица запеченая	100	16,64	16,89	5,27	229,5	0
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,62	32,82	149	1036,4	35
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	4,4	8,7	0,2	96,7	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		6,2	9,7	39,6	271,5	334
Ужин I	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	222	Омлет натуральный с маслом	120/5	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	277	Котлета из говядины	100	14,9	17,6	16,6	284,4	5,5
	139	Макароны отварные	200	6,9	7,3	44,4	270,9	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		51,27	43,5	179,17	1313,02	26,28
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	5,6	6,8	22	171,6	1,8
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		8,7	13,3	49,9	354,1	1,8
	Всего за день:		120,06	121,84	517	3627,02	399,11	

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	181	Каша манная с маслом	250/10	4,1	6,4	34	210	1,6
	379	Кофейный напиток	200	2,8	2,3	14,3	89,1	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		18,8	20,8	96,73	649,3	2,97
завтрак	п/п	Сыр сегмент 17,5 гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	тк	Пирог с капустой	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Итого:		16,05	15,18	47,45	390,2	1,83
Обед	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	156	Солянка домашняя со сметаной	350/5	10,27	14,83	12,54	201	19,75
	284	Запеканка картофельн. с мясом и маслом	300/5	30,8	33,4	33,6	558,2	39,1
	648	Кисель из свежих ягод	200	0,1	0	22,7	91,2	1,2
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		48,27	49,51	114,14	1071,5	65,65
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,9	7,5	67,3	357,3	334
Ужин I	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	295	Шницель рубленный из кур	100	14,8	13,2	11,8	225,2	0
	171	Рис отварной с маслом	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		37,07	40,38	158,2	1143,9	20,73
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		8,4	10,9	36,5	277,7	2,3
		Всего за день:		117,44	129,09	472,87	3499,7	425,65

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	п/п	Сыр сегмент 17,5гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	182	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	5,3	8	37,7	244	1,6
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		21	25,7	100,43	717	3,3
2 завтрак	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	п/п	Пирог с картофелем	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		11,28	8,16	52,25	328,6	5,4
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	112	Суп с макаронными изделиями картофелем и курицей	20/350	3,5	4,5	24	150,5	15,5
	586	Мясо тушеное	75/75	16,5	13,7	2,7	200,1	27
	203	Макароны отварные	200	31,29	43,65	36,46	483,62	0
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		59,47	63,26	137,59	1178,02	63,1
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,90	7,50	67,30	357,30	334,00
	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	402	Оладьи с повидлом	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	229	Рыба запеченая	100	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	312	Картофельное пюре с маслом	200/10	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		26,87	22	133	837	43,73
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,9	6,4	16,6	151,6	0,6
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		10	12,9	44,5	334,1	0,6
		Всего за день:		122,24	131,36	482,82	3423,42	444,73

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	209	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	182	Каша овсяная с маслом	250/10	5,5	9,8	32,6	238,6	1,6
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		17,5	21,93	91,63	631,9	4,07
завтрак	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	-1,4
	342	Компот из св.яблок	200	0,2	0	17,2	69,6	60
	п/п	Пирог с повидлом	1шт	3,8	1,7	25,7	133,3	0,2
		Итого:		10,4	7,3	51,8	314,5	61,6
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	102	Суп картофельный с горохом и курицей	20/350	7,8	3,7	25,7	167,3	16,3
	277	Котлета из говядины	100	14,9	17,6	16,6	284,4	5,5
	171	Рис отварной с маслом	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		35,78	30,41	167,53	1087,5	42,4
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,90	7,50	67,30	357,30	334,00
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	290	Курица запеченая	100	16,64	16,89	5,27	229,5	0
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		45,01	45,49	153,27	1191,9	6,33
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,9	6,4	16,6	151,6	0,6
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		10	12,9	44,5	334,1	0,6
		Всего за день:		113,19	118,23	524,23	3602,70	387,40

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	97/13	Сыр порционно	20	3,2	7	0	54,2	0,4
	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	177	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	5,6	7,7	53	303,7	1,6
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		15,97	22,82	116,13	711,7	2,03
2 завтрак	п/п	Сыр сегмент 17,5гр	1 шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке питьевой	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Булочка сдобная	1 шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		15,98	15,16	32,45	330,2	1,8
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом и сметаной	20/350/5	2,8	5,4	16,9	127,4	28,8
	298	Голубцы ленивые	100/25	9,2	7,2	10,2	142,4	30,4
	197	Макароны отварные	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		23,6	20,06	117,7	745,7	173,7
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Фрукт по сезону	1 шт	0,6	0,6	14,7	66,6	247,5
		Итого:		4,70	7,30	62,40	335,10	251,50
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	222	Омлет натуральный с маслом	120/5	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	291	Плов с мясом	300	27,02	13,42	54,68	458	9,8
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		29,2	18,53	112,27	732,92	18,55
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		9,5	12,1	36,8	294,1	1,4
	Всего за день:		82,97	80,81	445,30	2819,52	447,18	

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	243	Яйцо вареное	1шт	5,3	10,4	0,3	116	0
	181	Каша манная с маслом	250/10	4,1	6,4	34	210	1,6
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		16,6	24,93	93,03	662,9	4
2 завтрак	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	тк	Пирог с капустой	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Итого:		11,28	8,16	52,25	328,6	5,4
Обед	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	156	Солянка домашняя со сметаной	350/5	10,27	14,83	12,54	201	19,75
	226	Рыба тушеная в томате с овощами	80/30	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	312	Картофельное пюре с маслом	200/10	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	648	Кисель из свежих ягод	200	0,1	0	22,7	91,2	1,2
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		32,37	29,71	111,44	818,9	64,05
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		4,90	7,50	67,30	357,30	334,00
Ужин I	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	402	Оладьи со стуженым молоком	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	295	Шницель рубленый из кур	100	14,8	13,2	11,8	225,2	0
	197	Макароны отварные	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		31,07	27,78	142	941,8	55,13
Ужин II	тк	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		9,5	12,1	36,8	294,1	1,4
		Всего за день:		94,44	102,02	450,57	3075,00	458,58

11 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	204	Макароны отварные с сыром	200/20/5	6,2	12,6	38,3	291,4	0,5
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		13,37	20,72	101,43	645,2	0,53
завтрак	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Пирог с повидлом	1шт	3,8	1,7	25,7	133,3	0,2
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Итого:		11,2	7,5	54,4	330,9	5,6
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	95	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	20/350/5	3,3	5,6	19,5	141,6	36,8
	290	Курица запеченая	100	16,64	16,89	5,27	229,5	0
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	345	Компот из ягод с витамином с	200	0,3	0	23,8	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,94	33,05	149,27	1040,1	57,3
Полдн к	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,6	0,6	14,7	66,6	247,5
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,10	3,20	69,80	329,60	251,56
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	586	Мясо тушеное	75/75	16,5	13,7	2,7	200,1	27
	171	Рис отварной	200	4,9	7,7	50,8	292	0
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,5	40,81	143,2	1094	35,7
	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
Ужин II	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		9,9	8	44,2	288,6	1,46
		Всего за день:		105,81	105,78	507,90	3397,50	346,55

12 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр сегмент 17,5 гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	182	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	5,3	8	37,7	244	1,6
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		18,17	23,32	100,83	685,4	2,03
2 завтрак	243	Яйцо вареное	1шт	5,3	10,4	0,3	116	0
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Пирог с картофелем	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Итого:		18,48	20,76	47,35	450,2	2,7
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	102	Суп картофельный с горохом и курицей	20/350	7,8	3,7	25,7	167,3	16,3
	291	Плов с мясом	300	27,02	13,42	54,68	458	9,8
	348	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		43	18,53	154,81	969,1	46,7
Полдн к	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,6	0,6	14,7	66,6	247,5
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,10	3,20	69,80	329,60	251,56
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	222	Омлет натуральный с маслом	120/5	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	284	Запеканка картофельн. с мясом и маслом	300/5	30,8	33,4	33,6	558,2	39,1
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		60	51,93	145,87	1291,12	47,85
Ужин II	тк	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		9,9	8	44,2	288,6	1,46
		Всего за день:		136,17	104,98	515,51	3563,82	349,60

13 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С
				Белки	Жиры	Углеводы		(мг)
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	243	Яйцо вареное	1шт	5,3	10,4	0,3	116	0
	182	Каша рисовая с маслом	250/10	4,9	7,4	36,2	244	1,6
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		17,37	25,92	99,63	713,8	1,63
2	п/п	Булочка сдобная	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	15	Сыр сегмент 17,5 гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Итого:		10,58	9,76	43,35	304,6	4,4
Обед	71	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	112	Суп с макаронными изделиями картофелем и курицей	20/350	3,5	4,5	24	150,5	15,5
	295	Шницель рубленый из кур	100	14,8	13,2	11,8	225,2	0
	197	Макароны отварные	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		29,6	25,08	124,9	843,7	115,6
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,30	3,40	74,70	351,80	334,06
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	402	Оладьи с повидлом	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	298	Голубцы ленивые	100/25	9,2	7,2	10,2	142,4	30,4
	312	Картофельное пюре с маслом	200/10	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		26,18	21,81	153,03	913,8	86,1
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		9,9	8	44,2	288,6	1,46
		Всего за день:		88,35	84,21	496,46	3111,70	538,85

14 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	204	Макароны отварные с сыром	200/20/5	6,2	12,6	38,3	291,4	0,5
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		13,4	20,73	97,03	628,3	2,9
2 завтрак	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Пирог с капустой	1 шт	3,8	1,7	25,7	133,3	0,2
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Итого:		16,67	12,92	58,5	416,5	3,03
Обед	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	156	Солянка домашняя со сметаной	350/5	10,27	14,83	12,54	201	19,75
	229	Рыба запеченая (филе горб)	100	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	171	Рис отварной с маслом	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	345	Компот из ягод с витамином с	200	0,3	0	23,8	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		33,77	31,39	138,24	946,7	43,25
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,30	3,40	74,70	351,80	334,06
Ужин I	71	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	290	Курица запеченая	100	16,64	16,89	5,27	229,5	0
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		45,14	45,47	155,47	1201,5	66,3
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		9,9	8	44,2	288,6	1,46
		Всего за день:		107,51	108,99	509,64	3416,90	447,97

Примечание: п/п - промышленное производство
 тк - технологическая карта

ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ ДАННЫХ РАСЧЕТОВ ЯВЛЯЕТСЯ:

1. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна

Москва ДеЛи принт, 2011

Ведомость контроля за рационом питания. Циклическое меню на СУНЦ 2026 г. 6-ти разовое питание

№	наименование	Расход по дням														итого	Средне е за день	Стандарт ртное значени е	абсолютно тнос, %
		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.	11-й.	12-й.	13-й.	14-й.				
1	Молоко	333	360	332	313	363	382	391	320	321	364	327	358	366	380	4910	4,91	4,9	100,2
2	Кисломолочные	100	200	200	100	200	100	200	200	200	100	200	200	200	200	2500	2,5	2,52	99,2
3	Творог		170		170		170				170				160	840	0,84	0,84	100
4	Сметана	3	50		14	8	5	21	2	15	10	26	2		11	167	0,167	0,14	119,3
5	Сыр	18	50	17,5	17,5		17,5		17,5		18	18		18	18	209,5	0,21	0,2	105
6	Мясо	98	35	88	78	51	105	90	78	107	124	43	93	83	55	1128	1,1	1,092	100,7
7	Субпродукты				135											135	1,35	0,56	101
8	Птица		110			50	74	50	130			74	120	137		745	0,745	0,742	100,4
9	Рыба		156	55		180		100			181	154	155	100		1081	1,081	1,078	100,3
10	Яйцо	95,4	5	4	55	92	55	9	10	92	44	4	92	4	4	565,4	0,565	0,56	100,9
11	Картофель	213	104	262	105	241	223	181	141	42	198	181	105	350	310	2656	2,656	2,618	101,5
12	Овощи	291	456	370	280	372	267	294	310	297	335	359	280	293	280	4484	4,48	4,48	100
13	Фрукты свежие	207	200	259	238	200	220	200	207	245	252	200	231	200	220	3079	3,07	2,59	118,5
14	Фрукты сухие	40	40			40		40	40			40		40		280	0,28	0,28	100
15	Соки фруктовые	400	400	200	200	400	200	400	200	400	400	400	400	200	200	4400	4,4	2,8	157,1
16	Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1680	1,68	1,68	100
17	Хлеб пшеничный	224	210	100	200	191	250	159	200	226	200	200	250	225	250	2885	2,8	2,8	100
18	Крупы	85	51	51	101	54	83	40	52	85	73	54	52	54	45	880	0,88	0,7	125,7
19	Макаронные изделия		48	48		48		82		68			68		68	430	0,43	0,28	153,6
20	Мука пшеничная	33	30	22	6	20	20	21	20	5	20	22	25	27	10	281	0,28	0,28	100
21	Масло сливочное	30,06	37	19,2	41	49	35	46	44	42	42	43	37	40	39	544,26	0,54	0,49	110,2
22	Масло растительное	23,4	24	24,5	31	24	20	25	28	25	19	22,8	26,5	18,5	12	300,9	0,3	0,252	119
23	Кондитерские изделия	20	20	25	20	20	20	25	15	25	20	20	15	20	20	285	0,28	0,21	133,3
24	Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	0,28	0,28	100
25	Какао		4		4	4		4				4			4	24	0,24	0,168	142,9
26	Кофейный напиток						6		6	6		6		6	6	30	0,3	0,28	107,1
27	Дрожжи	6	6	6			6		6		6			6	42	0,42	0,42	100	
28	Сахар	34	29	38,5	35,5	27,5	34,5	47,5	37	30	32	41,5	41,5	26	33	487,5	0,49	0,49	100
29	Крахмал						0,28								0,28	0,56	0,056	0,056	100
30	Стеции	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2,8	0,028	0,028	100
31	Соль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	7	0,07	0,07	100