

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалёв



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа №9 г.о. Самара

/ Макарова Н.А.



Примерное 10-дневное цикличное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Для питания обучающихся с ОВЗ  
в общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории с 12 до 18 лет

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на  
Продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/  
Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи плюс, 2015. -544 с.)

01.09.2022 г.

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

*День 1*

*Неделя : первая*

*Сезон : осенне-зимний*

*Возрастная категория: 12-18 лет*

| Наименование блюда                                                                  | Выход (г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |        |              | Витамины, мг |        |        | Минеральные вещества, мг |         |        |       | Номер<br>рецепту<br>ры |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|----------------------|--------|--------------|--------------|--------|--------|--------------------------|---------|--------|-------|------------------------|
|                                                                                     |           |                                      | Белки                | Жиры   | Углевод<br>ы | В1           | С      | А      | Ca                       | Р       | Mg     | Fe    |                        |
| Первый завтрак                                                                      |           |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |       |                        |
| Масло (порциями)                                                                    | 10        | 66                                   | 0,080                | 7,250  | 0,130        | 0,001        | 0,000  | 40,000 | 2,400                    | 3,000   | 0,000  | 0,020 | 14                     |
| Каша "Дружба" вязкая на молоке<br>с сахаром и маслом сливочным                      | 200       | 237                                  | 6,520                | 7,080  | 36,720       | 0,114        | 0,520  | 40,000 | 131,960                  | 177,90  | 34,31  | 0,95  | 182                    |
| Фрукт сезонный(яблоко)                                                              | 120       | 47                                   | 0,990                | 0,220  | 8,910        | 0,044        | 66,000 | 0,000  | 37,400                   | 25,300  | 14,300 | 0,330 | 338                    |
| Чай с лимоном                                                                       | 200/7     | 56                                   | 0,200                | 0,000  | 13,600       | 0,000        | 0,000  | 0,000  | 16,000                   | 0,020   | 6,000  | 0,800 | 376                    |
| Хлеб пшеничный                                                                      | 30        | 70                                   | 2,30                 | 0,24   | 14,70        | 0,03         | 0,00   | 0,00   | 6,48                     | 22,20   | 4,20   | 0,33  | 0,00                   |
| Итого:                                                                              | 567       | 476                                  | 10,090               | 14,790 | 74,060       | 0,189        | 66,520 | 80,000 | 194,240                  | 228,42  | 58,81  | 2,43  |                        |
| Обед                                                                                |           |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |       |                        |
| Салат из соленых ( свежих)<br>огурцов с реп. луком, маслом<br>растительным, зелению | 50        | 62                                   | 0,51                 | 3,03   | 1,55         | 0,09         | 2,47   | 14,41  | 14,24                    | 13,93   | 7,99   | 0,37  | 21                     |
| Суп картофельный с бобовыми                                                         | 250       | 41                                   | 3,08                 | 4,43   | 17,20        | 0,15         | 28,53  | 0,000  | 41,03                    | 83,61   | 33,87  | 1,26  | 102                    |
| Котлета из говядины                                                                 | 40        | 234                                  | 11,520               | 16,39  | 9,62         | 0,04         | 0,000  | 29,09  | 9,32                     | 123,46  | 22,26  | 1,96  | 268                    |
| Каша перловая рассыпчатая с<br>маслом                                               | 150       | 220                                  | 4,640                | 7,790  | 32,910       | 0,040        | 0,000  | 40,000 | 31,720                   | 161,270 | 21,100 | 0,950 | 171                    |
| Соус томатный                                                                       | 50        | 24                                   | 0,53                 | 1,50   | 2,11         | 0,01         | 0,40   | 10,140 | 8,77                     | 8,81    | 2,94   | 0,12  | 331                    |
| Напиток из смеси сухофруктов                                                        | 200       | 133                                  | 0,66                 | 0,090  | 32,01        | 0,012        | 0,73   | 0,000  | 32,480                   | 23,440  | 17,460 | 0,70  | 349                    |
| Хлеб пшеничный                                                                      | 30        | 70                                   | 2,30                 | 0,24   | 14,70        | 0,03         | 0,00   | 0,00   | 6,48                     | 22,20   | 4,20   | 0,33  | 0                      |
| Хлеб ржаной                                                                         | 35        | 70                                   | 2,54                 | 0,60   | 13,76        | 0,12         | 0,14   | 0,00   | 21,90                    | 37,50   | 12,00  | 0,80  | 2                      |
| Итого:                                                                              | 805       | 854                                  | 25,78                | 34,07  | 123,850      | 0,50         | 32,27  | 93,64  | 165,950                  | 474,23  | 121,82 | 6,48  |                        |
| Итого за день:                                                                      | 1372      | 1330                                 | 35,87                | 48,86  | 197,910      | 0,686        | 66,52  | 173,64 | 360,190                  | 702,65  | 180,63 | 8,91  |                        |

обед

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                       | Выход<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |        |              | Витамины, мг |        |        | Минеральные вещества, мг |         |        |        | Номер<br>рецепту<br>ры |
|------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|----------------------|--------|--------------|--------------|--------|--------|--------------------------|---------|--------|--------|------------------------|
|                                          |              |                                      | Белки                | Жиры   | Углевод<br>ы | В1           | С      | А      | Ca                       | Р       | Mg     | Fe     |                        |
| Первый завтрак                           |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |        |                        |
| Повидло                                  | 30           | 25                                   | 0,200                | 0,100  | 5,700        | 0,000        | 0,500  | 0,000  | 4,000                    | 5,000   | 2,000  | 0,400  | 0                      |
| Запеканка рисовая с<br>творогом          | 200          | 301                                  | 7,900                | 11,370 | 40,780       | 0,040        | 0,050  | 55,71  | 53,89                    | 123,97  | 26,44  | 0,83   | 188                    |
| Булочка (Пряник)                         | 60           | 224                                  | 2,200                | 5,000  | 41,000       | 0,060        | 0,000  | 33,000 | 10,200                   | 36,400  | 12,200 | 0,740  | 0                      |
| Чай с сахаром                            | 200          | 57                                   | 4,510                | 1,140  | 7,710        | 0,010        | 3,670  | 0,010  | 112,550                  | 185,540 | 99,080 | 18,420 | 377                    |
| Хлеб пшеничный                           | 50           | 117                                  | 3,800                | 0,400  | 24,600       | 0,050        | 0,000  | 0,000  | 10,800                   | 37,000  | 7,000  | 0,550  | 0                      |
| Итого:                                   | 540          | 724                                  | 18,610               | 18,010 | 119,790      | 0,160        | 4,220  | 88,72  | 191,44                   | 387,91  | 146,72 | 20,94  |                        |
| Обед                                     |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |        |                        |
| Икра кабачковая                          | 50           | 46                                   | 0,720                | 2,832  | 4,63         | 0,01         | 5,760  | 0,000  | 26,08                    | 23,53   | 9,540  | 0,45   | 108                    |
| Борщ со свежей капустой и<br>картофелем  | 250          | 95                                   | 1,803                | 4,920  | 10,933       | 0,050        | 10,675 | 0,000  | 49,725                   | 54,600  | 26,125 | 1,225  | 82                     |
| Шницель рыбный с маслом<br>(молоко)      | 50           | 167                                  | 10,07                | 5,28   | 6,65         | 0,05         | 2,98   | 40,73  | 51,91                    | 160,57  | 28,20  | 2,24   | 235                    |
| Картофель отварной с<br>маслом сливочным | 150          | 150                                  | 2,89                 | 5,66   | 19,99        | 0,16         | 20,60  | 28,57  | 19,51                    | 79,70   | 29,03  | 1,17   | 125                    |
| Компот из свежих яблок                   | 200          | 98                                   | 0,156                | 0,156  | 23,875       | 0,013        | 1,722  | 0,000  | 7,864                    | 4,994   | 4,085  | 0,999  | 342                    |
| Хлеб пшеничный                           | 50           | 117                                  | 3,800                | 0,400  | 24,600       | 0,050        | 0,000  | 0,000  | 10,800                   | 37,000  | 7,000  | 0,550  | 0                      |
| Хлеб ржаной                              | 50           | 100                                  | 3,63                 | 0,86   | 19,66        | 0,20         | 0,00   | 0,00   | 36,50                    | 62,50   | 20,00  | 1,40   | 0                      |
| Итого:                                   | 800          | 773                                  | 23,06                | 20,10  | 110,33       | 0,53         | 41,74  | 69,30  | 202,39                   | 422,89  | 123,98 | 8,03   |                        |
| Итого за день:                           | 1340         | 1497                                 | 41,67                | 38,11  | 230,12       | 0,69         | 45,96  | 158,02 | 393,83                   | 810,80  | 270,71 | 28,97  |                        |

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                               | Выход<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |        |              | Витамины, мг |         |        | Минеральные вещества, мг |         |        |          | Номер<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|----------------------|--------|--------------|--------------|---------|--------|--------------------------|---------|--------|----------|------------------------|
|                                                  |              |                                      | Белки                | Жиры   | Углевод<br>ы | B1           | C       | A      | Ca                       | P       | Mg     | Fe       |                        |
| Первый завтрак                                   |              |                                      |                      |        |              |              |         |        |                          |         |        |          |                        |
| Салат из свеклы с чесночком                      | 50           | 46                                   | 0,700                | 3,000  | 4,130        | 0,010        | 3,300   | 0,000  | 17,170                   | 20,300  | 10,340 | 0,6      | 52                     |
| Котлета из говядины                              | 40           | 234                                  | 11,520               | 16,39  | 9,62         | 0,04         | 0,000   | 29,09  | 9,32                     | 123,46  | 22,26  | 1,96     | 268                    |
| Соус сметанный                                   | 50           | 24                                   | 0,520                | 1,490  | 2,100        | 0,010        | 0,400   | 10,140 | 8,77                     | 8,81    | 2,94   | 0,10     | 331                    |
| Макаронные изделия отварные с маслом             | 150          | 196                                  | 5,450                | 5,780  | 30,460       | 0,060        | 0,000   | 28,510 | 37,570                   | 8,140   | 0,810  | 1,23     | 203                    |
| Напиток из свежих ягод                           | 200          | 99                                   | 0,320                | 0,070  | 24,180       | 0,010        | 2,570   | 0,04   | 12,66                    | 10,97   | 0,21   | 342      |                        |
| Хлеб пшеничный                                   | 60           | 118                                  | 3,850                | 0,410  | 24,650       | 0,056        | 0,000   | 0,000  | 10,850                   | 37,600  | 7,100  | 0,590    | 0                      |
| Итого:                                           | 550          | 717                                  | 22,36                | 27,14  | 95,14        | 0,19         | 6,27    | 64,8   | 96,34                    | 209,29  | 43,65  | 346,5    |                        |
| Обед                                             |              |                                      |                      |        |              |              |         |        |                          |         |        |          |                        |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью        | 50           | 28                                   | 0,509                | 1,573  | 2,933        | 0,027        | 4,698   | 0,000  | 7,905                    | 0,000   | 0,000  | 0,247    | 26                     |
| Суп картофельный на курином бульоне с сухариками | 250/30       | 118                                  | 2,54                 | 2,56   | 18,66        | 0,160        | 6,600   | 0,000  | 83,535                   | 33,100  | 1,243  | 86       | 115                    |
| Курица тушеная в соусе                           | 50/50        | 162                                  | 13,280               | 10,840 | 2,900        | 0,040        | 0,350   | 30,100 | 76,930                   | 14,060  | 0,610  | 0,02     | 290                    |
| Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным      | 150          | 279                                  | 9,260                | 8,540  | 41,250       | 0,143        | 2,180   | 52,000 | 212,774                  | 298,245 | 44,466 | 0,971    | 182                    |
| Напиток из плодов шиповника                      | 200          | 110                                  | 0,840                | 0,370  | 20,68        | 0,01         | 99,710  | 0,000  | 3,390                    | 3,390   | 0,590  | 1        | 388                    |
| Хлеб пшеничный                                   | 30           | 70                                   | 2,30                 | 0,24   | 14,70        | 0,03         | 0,00    | 0,00   | 6,48                     | 22,20   | 4,20   | 0,33     | 0,00                   |
| Хлеб ржаной                                      | 35           | 70                                   | 2,54                 | 0,60   | 13,76        | 0,12         | 0,14    | 0,00   | 21,90                    | 37,50   | 12,00  | 0,80     | 2                      |
| Итого:                                           | 845          | 837                                  | 31,27                | 24,73  | 114,89       | 0,53         | 113,678 | 82,100 | 412,914                  | 408,50  | 63,11  | 89,158   |                        |
| Итого за день:                                   | 1395         | 1554                                 | 53,63                | 51,87  | 210,02       | 0,72         | 119,95  | 146,9  | 509,259                  | 617,78  | 106,76 | 1012,300 |                        |

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                       | Выход<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |        |              | Витамины, мг |        |        | Минеральные вещества, мг |         |         |        | Номер<br>рецепту<br>ры |
|------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|----------------------|--------|--------------|--------------|--------|--------|--------------------------|---------|---------|--------|------------------------|
|                                          |              |                                      | Белки                | Жиры   | Углевод<br>ы | В1           | С      | А      | Ca                       | Р       | Mg      | Fe     |                        |
| Первый завтрак                           |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |         |        |                        |
| Салат из белокочанной<br>капусты (морк.) | 50           | 36                                   | 0,787                | 1,949  | 3,880        | 0,013        | 10,259 | 0,000  | 14,983                   | 16,984  | 9,055   | 0,280  | 45                     |
| Плов из куриного филе                    | 50/150       | 229                                  | 12,71                | 7,85   | 26,80        | 0,08         | 4,52   | 14,60  | 34,76                    | 40,50   | 1,48    | 1,20   | 291                    |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 133                                  | 0,66                 | 0,09   | 32,01        | 0,01         | 0,73   | 0,00   | 32,48                    | 23,44   | 17,46   | 0,70   | 349                    |
| Хлеб пшеничный                           | 50           | 117                                  | 3,800                | 0,400  | 24,600       | 0,050        | 0,000  | 0,000  | 10,800                   | 37,000  | 7,000   | 0,550  | 0                      |
|                                          |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |         |        |                        |
| Итого:                                   | 500          | 515                                  | 17,959               | 10,289 | 87,294       | 0,155        | 15,505 | 14,600 | 93,023                   | 117,924 | 34,995  | 2,728  |                        |
| Обед                                     |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |         |        |                        |
| Огурцы натуральные<br>соленые(свежие)    | 50           | 6                                    | 0,500                | 0,060  | 1,000        | 0,120        | 1,050  | 0,000  | 12,000                   | 14,000  | 8,000   | 2,000  | 70                     |
| Щи из свежей капусты с<br>картофелем     | 250          | 90                                   | 1,760                | 4,950  | 7,900        | 0,050        | 15,770 | 0,000  | 49,000                   | 22,120  | 0,820   | 2      | 88                     |
| Тефтели 1-й вариант                      | 60/50        | 142                                  | 12,830               | 14,800 | 112,340      | 0,050        | 0,410  | 33,000 | 30,560                   | 6,850   | 17,470  | 5,1    | 278                    |
| Пюре гороховое с маслом<br>сливочным     | 150          | 170                                  | 26,300               | 3,500  | 19,800       | 0,649        | 0,000  | 20,000 | 65,280                   | 164,220 | 63,360  | 0,010  | 199                    |
| Чай с сахаром                            | 200          | 57                                   | 4,510                | 1,140  | 7,710        | 0,010        | 3,670  | 0,010  | 112,550                  | 185,540 | 99,080  | 18,420 | 377                    |
| Хлеб пшеничный                           | 30           | 70                                   | 2,30                 | 0,24   | 14,70        | 0,03         | 0,00   | 0,00   | 6,48                     | 22,20   | 4,20    | 0,33   | 0,00                   |
| Хлеб ржаной                              | 35           | 70                                   | 2,54                 | 0,60   | 13,76        | 0,12         | 0,14   | 0,00   | 21,90                    | 37,50   | 12,00   | 0,80   | 2                      |
| Итого:                                   | 825          | 605                                  | 50,740               | 25,290 | 177,210      | 1,029        | 21,040 | 53,010 | 297,770                  | 452,430 | 204,930 | 28,960 |                        |
| Итого за день:                           | 1325         | 1120                                 | 68,699               | 35,579 | 264,504      | 1,184        | 36,545 | 67,610 | 390,793                  | 570,354 | 239,925 | 31,688 |                        |

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                      | Выход<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |        |              | Витамины, мг |        |        | Минеральные вещества, мг |         |         |       | Номер<br>рецепту<br>ры |
|---------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|----------------------|--------|--------------|--------------|--------|--------|--------------------------|---------|---------|-------|------------------------|
|                                                         |              |                                      | Белки                | Жиры   | Углевод<br>ы | В1           | С      | А      | Ca                       | P       | Mg      | Fe    |                        |
| Первый завтрак                                          |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |         |       |                        |
| Фрукты сезонные (яблоки)                                | 120          | 30                                   | 0,64                 | 0,16   | 6,00         | 0,05         | 30,40  | 0,00   | 0,00                     | 28,00   | 8,80    | 0,08  | 338                    |
| Каша гречневая с молоком,<br>сахаром и маслом сливочным | 200          | 292                                  | 8,960                | 6,190  | 50,010       | 0,210        | 0,960  | 14,800 | 156,550                  | 261,860 | 72,050  | 2,100 | 173                    |
| Булочка "Веснушка"                                      | 100          | 278                                  | 7,800                | 6,120  | 47,800       | 0,140        | 0,000  | 6,000  | 22,600                   | 78,400  | 30,400  | 1,460 | 456                    |
| Кофейный напиток с молоком                              | 200          | 113                                  | 3,17                 | 2,68   | 15,95        | 0,04         | 1,300  | 20,000 | 12,58                    | 90,000  | 14,000  | 0,13  | 379                    |
|                                                         |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |         |       |                        |
| Итого:                                                  | 620          | 713                                  | 20,57                | 15,15  | 119,76       | 0,44         | 32,660 | 40,800 | 191,73                   | 458,260 | 125,250 | 3,77  |                        |
| Обед                                                    |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |         |       |                        |
| Салат из белокочанной капусты с<br>яблоками             | 50           | 54                                   | 0,073                | 3,062  | 6,699        | 0,020        | 10,122 | 0,000  | 20,093                   | 17,608  | 9,601   | 0,587 | 46                     |
| Суп с рыбными консервами                                | 250          | 134                                  | 6,880                | 6,720  | 11,470       | 0,17         | 7,290  | 21,600 | 29,360                   | 128,74  | 35,14   | 0,93  | 95/с                   |
| Рагу из птицы ( филе куриное )                          | 50/150       | 249                                  | 13,800               | 12,250 | 16,800       | 0,080        | 12,300 | 15,000 | 37,000                   | 110,100 | 39,100  | 2,000 | 289                    |
| Компот из кураги                                        | 200          | 113                                  | 0,433                | 0,022  | 27,082       | 0,020        | 0,400  | 0,000  | 32,312                   | 29,181  | 20,986  | 0,640 | 394/с                  |
| Хлеб пшеничный                                          | 50           | 117                                  | 3,800                | 0,400  | 24,600       | 0,050        | 0,000  | 0,000  | 10,800                   | 37,000  | 7,000   | 0,550 | 0                      |
| Хлеб ржаной                                             | 50           | 100                                  | 3,63                 | 0,86   | 19,66        | 0,20         | 0,00   | 0,00   | 36,50                    | 62,50   | 20,00   | 1,40  | 0                      |
| Итого:                                                  | 800          | 767                                  | 28,62                | 23,31  | 106,31       | 0,54         | 30,11  | 36,600 | 166,07                   | 385,13  | 115,850 | 6,11  |                        |
| Итого за день:                                          | 1420         | 1480                                 | 49,18                | 38,46  | 226,07       | 0,98         | 62,77  | 77,400 | 357,79                   | 843,39  | 241,100 | 9,88  |                        |

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                             | Выход<br>(г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |       |          | Витамины, мг |       |        | Минеральные вещества, мг |         |        |       | Номер<br>рецептуры |
|------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|-------|--------|--------------------------|---------|--------|-------|--------------------|
|                                                |              |                                   | Белки                | Жиры  | Углеводы | В1           | С     | А      | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |                    |
| Первый завтрак                                 |              |                                   |                      |       |          |              |       |        |                          |         |        |       |                    |
|                                                |              |                                   |                      |       |          |              |       |        |                          |         |        |       |                    |
| Салат картофельный с зеленым горошком, зеленью | 50           | 56                                | 1,75                 | 6,18  | 9,25     | 0,08         | 13,04 | 0,000  | 15,91                    | 47,32   | 18,72  | 0,75  | 40                 |
| Омлет натуральный                              | 110          | 290                               | 13,94                | 24,84 | 2,64     | 0,08         | 0,26  | 324,57 | 103,09                   | 225,78  | 16,14  | 2,64  | 210                |
| Фрукт сезонный (яблоко)                        | 140          | 30                                | 0,64                 | 0,16  | 6,00     | 0,05         | 30,40 | 0,00   | 0,00                     | 28,00   | 8,80   | 0,08  | 338                |
| Чай с сахаром                                  | 200          | 57                                | 4,51                 | 1,14  | 7,71     | 0,01         | 3,67  | 0,01   | 112,55                   | 185,54  | 99,08  | 18,42 | 377                |
| Хлеб пшеничный                                 | 50           | 117                               | 3,800                | 0,400 | 24,600   | 0,050        | 0,000 | 0,000  | 10,800                   | 37,000  | 7,000  | 0,550 | 0                  |
| Итого:                                         | 550          | 550                               | 24,64                | 32,72 | 50,20    | 0,27         | 47,37 | 324,58 | 242,35                   | 523,64  | 149,74 | 22,44 |                    |
| Обед                                           |              |                                   |                      |       |          |              |       |        |                          |         |        |       |                    |
|                                                |              |                                   |                      |       |          |              |       |        |                          |         |        |       |                    |
| Салат из моркови                               | 60           | 16                                | 0,374                | 0,029 | 3,484    | 0,017        | 7,986 | 0,000  | 7,986                    | 16,110  | 10,989 | 0,214 | 42                 |
| Рассольник Ленинградский                       | 250          | 76                                | 1,44                 | 3,94  | 8,75     | 0,04         | 8,54  | 0,00   | 39,78                    | 43,68   | 20,90  | 0,98  | 82                 |
| Котлета из говядины                            | 40           | 234                               | 11,520               | 16,39 | 9,62     | 0,04         | 0,000 | 29,09  | 9,32                     | 123,46  | 22,26  | 1,96  | 268                |
| Пюре гороховое с маслом сливочным              | 150          | 170                               | 26,300               | 3,500 | 19,800   | 0,649        | 0,000 | 20,000 | 65,280                   | 164,220 | 63,360 | 0,010 | 199                |
| Напиток из смеси сухофруктов                   | 200          | 133                               | 0,66                 | 0,09  | 32,01    | 0,01         | 0,73  | 0,00   | 32,48                    | 23,44   | 17,46  | 0,70  | 349                |
| Хлеб пшеничный                                 | 50           | 70                                | 2,30                 | 0,24  | 14,70    | 0,03         | 0,00  | 0,00   | 6,48                     | 22,20   | 4,20   | 0,33  | 0                  |
| Хлеб ржаной                                    | 50           | 70                                | 2,54                 | 0,60  | 13,76    | 0,12         | 0,14  | 0,00   | 21,90                    | 37,50   | 12,00  | 0,80  | 2                  |
| Итого:                                         | 800          | 769                               | 45,14                | 24,79 | 102,12   | 0,91         | 17,39 | 49,09  | 183,23                   | 430,61  | 151,16 | 5,00  |                    |
| Итого за день:                                 | 1350         | 1319                              | 69,776               | 57,51 | 152,31   | 1,18         | 64,77 | 373,67 | 425,58                   | 954,25  | 300,90 | 27,43 |                    |

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                                | Выход<br>(г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |        |          | Витамины, мг |       |        | Минеральные вещества, мг |         |         |       | Номер<br>рецептуры |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|----------------------|--------|----------|--------------|-------|--------|--------------------------|---------|---------|-------|--------------------|
|                                                                   |              |                                   | Белки                | Жиры   | Углеводы | В1           | С     | А      | Ca                       | P       | Mg      | Fe    |                    |
| Первый завтрак                                                    |              |                                   |                      |        |          |              |       |        |                          |         |         |       |                    |
| Икра кабачковая                                                   | 50           | 46                                | 0,720                | 2,83   | 4,63     | 0,014        | 5,760 | 0,000  | 26,08                    | 23,53   | 9,540   | 0,45  | 108                |
| Котлеты из филе куриного                                          | 50           | 162                               | 8,09                 | 10,54  | 8,31     | 0,13         | 2,77  | 25,900 | 27,660                   | 73,440  | 9,400   | 0,860 | 294                |
| Пюре картофельное                                                 | 150          | 137                               | 3,07                 | 4,80   | 20,44    | 0,140        | 18,16 | 25,500 | 36,98                    | 86,60   | 27,750  | 1,010 | 312                |
| Соус сметанный с томатом                                          | 50           | 24                                | 0,53                 | 1,50   | 2,11     | 0,01         | 0,40  | 10,140 | 8,77                     | 8,81    | 2,94    | 0,12  | 331                |
| Компот из свежих ягод(вишня)                                      | 200          | 99                                | 0,32                 | 0,08   | 24,18    | 0,01         | 2,58  | 0,04   | 16,21                    | 12,66   | 10,97   | 0,21  | 342                |
| Хлеб пшеничный                                                    | 50           | 117                               | 3,800                | 0,400  | 24,600   | 0,050        | 0,000 | 0,000  | 10,800                   | 37,000  | 7,000   | 0,550 | 0                  |
| Итого:                                                            | 550          | 585                               | 16,52                | 20,150 | 84,27    | 0,36         | 29,66 | 61,58  | 126,49                   | 242,04  | 67,60   | 3,20  |                    |
| Обед                                                              |              |                                   |                      |        |          |              |       |        |                          |         |         |       |                    |
| Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью | 50           | 100                               | 1,75                 | 6,18   | 9,25     | 0,08         | 13,04 | 0,00   | 15,91                    | 47,32   | 18,72   | 0,75  | 35,00              |
| Борщ со свежей капустой и картофелем                              | 250          | 95                                | 1,80                 | 4,920  | 10,93    | 0,050        | 10,68 | 0,000  | 49,73                    | 54,600  | 26,13   | 1,23  | 82                 |
| Печень по-строгановски                                            | 50/50        | 185                               | 13,260               | 11,230 | 3,520    | 0,200        | 8,450 | 0,000  | 33,240                   | 239,320 | 17,470  | 5,000 | 255                |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                     | 150          | 254                               | 8,850                | 9,550  | 39,860   | 0,210        | 0,000 | 40,000 | 26,390                   | 207,350 | 140,520 | 4,740 | 171                |
| Компот из свежих яблок                                            | 200          | 98                                | 0,16                 | 0,16   | 23,88    | 0,01         | 1,72  | 0,000  | 7,86                     | 4,99    | 4,09    | 1,00  | 390                |
| Хлеб пшеничный                                                    | 30           | 70                                | 2,30                 | 0,24   | 14,70    | 0,03         | 0,00  | 0,00   | 6,48                     | 22,20   | 4,20    | 0,33  | 0                  |
| Хлеб ржаной                                                       | 35           | 70                                | 2,54                 | 0,60   | 13,76    | 0,12         | 0,14  | 0,00   | 21,90                    | 37,50   | 12,00   | 0,80  | 2                  |
| Итого:                                                            | 815          | 872                               | 30,66                | 32,88  | 115,89   | 0,71         | 34,03 | 40,000 | 161,510                  | 613,29  | 223,12  | 13,84 |                    |
| Итого за день:                                                    | 1365         | 1457                              | 47,18                | 53,03  | 200,16   | 1,06         | 63,69 | 101,58 | 288,00                   | 855,33  | 290,72  | 17,04 |                    |



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                          | Выход<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |        |              | Витамины, мг |        |        | Минеральные вещества, мг |         |        |        | Номер<br>рецепту<br>ры |
|---------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|----------------------|--------|--------------|--------------|--------|--------|--------------------------|---------|--------|--------|------------------------|
|                                             |              |                                      | Белки                | Жиры   | Углевод<br>ы | В1           | С      | А      | Ca                       | P       | Mg     | Fe     |                        |
| Первый завтрак                              |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |        |                        |
| Салат из моркови с яблоками                 | 70           | 32                                   | 0,864                | 0,144  | 6,895        | 0,051        | 5,007  | 0,000  | 23,918                   | 43,766  | 30,557 | 1,027  | 59                     |
| Запеканка рисовая с творогом                | 200          | 301                                  | 7,900                | 11,370 | 40,780       | 0,040        | 0,050  | 55,71  | 53,89                    | 123,97  | 26,44  | 0,83   | 188                    |
| Молоко сгущенное                            | 20           | 99                                   | 2,180                | 2,570  | 16,810       | 0,010        | 0,300  | 12,700 | 93,000                   | 65,000  | 10,300 | 0,060  | 0                      |
| Кофейный напиток с молоком                  | 200          | 113                                  | 3,17                 | 2,68   | 15,95        | 0,04         | 1,300  | 20,00  | 90,00                    | 14,000  | 0,13   | 0,37   | 377                    |
| Хлеб пшеничный                              | 50           | 117                                  | 3,800                | 0,400  | 24,600       | 0,050        | 0,000  | 0,000  | 10,800                   | 37,000  | 7,000  | 0,550  | 0                      |
| Итого:                                      | 540          | 704                                  | 17,91                | 17,16  | 105,03       | 0,19         | 6,66   | 88,414 | 271,60                   | 283,737 | 74,43  | 7,370  |                        |
| Обед                                        |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |        |                        |
| Салат из свеклы отварной                    | 50           | 46                                   | 0,704                | 3,006  | 4,130        | 0,009        | 3,325  | 0,000  | 17,732                   | 20,316  | 10,348 | 0,662  | 52                     |
| Суп из овощей на курином бульоне с зеленью  | 250          | 41,00                                | 3,08                 | 4,43   | 17,20        | 0,15         | 28,53  | 0,00   | 41,03                    | 83,61   | 33,87  | 1,26   | 102,00                 |
| Курица отварная                             | 50           | 164                                  | 11,740               | 12,910 | 0,240        | 0,020        | 1,180  | 49,100 | 83,500                   | 10,140  | 0,950  | 2,8    | 15                     |
| Соус сметанный                              | 50           |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |        |                        |
| Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным | 150          | 285                                  | 9,360                | 8,760  | 42,000       | 0,150        | 2,200  | 53,000 | 301,000                  | 45,000  | 1,10   | 1      | 171                    |
| Напиток из плодов шиповника                 | 200          | 88                                   | 0,68                 | 0,28   | 20,68        | 0,01         | 99,71  | 0,00   | 3,39                     | 3,39    | 0,60   | 399,00 | 349,00                 |
| Хлеб пшеничный                              | 30           | 70                                   | 2,30                 | 0,24   | 14,70        | 0,03         | 0,00   | 0,00   | 6,48                     | 22,20   | 4,20   | 0,33   | 0,00                   |
| Хлеб ржаной                                 | 35           | 70                                   | 2,54                 | 0,60   | 13,76        | 0,12         | 0,14   | 0,00   | 21,90                    | 37,50   | 12,00  | 0,80   | 2                      |
| Итого:                                      | 815          | 764                                  | 30,39                | 30,23  | 112,71       | 0,50         | 135,09 | 102,10 | 475,04                   | 222,15  | 63,07  | 406,05 |                        |
| Итого за день:                              | 1355         | 1468                                 | 48,30                | 47,39  | 217,74       | 0,69         | 141,75 | 190,51 | 746,64                   | 505,89  | 137,50 | 413,42 |                        |

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                                | Выход<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |        |              | Витамины, мг |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       | Номер<br>рецепту<br>ры |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|----------------------|--------|--------------|--------------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|------------------------|
|                                                                   |              |                                      | Белки                | Жиры   | Углевод<br>ы | B1           | C     | A      | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |                        |
| Первый завтрак                                                    |              |                                      |                      |        |              |              |       |        |                          |        |        |       |                        |
| Огурцы натуральные соленые (свежие) порциями                      | 50           | 58                                   | 1,26                 | 3,12   | 6,20         | 0,05         | 16,41 | 0,00   | 23,97                    | 27,17  | 14,48  | 0,45  | 45,00                  |
| Рыба, тушенная в томате с овощами                                 | 50/50        | 62                                   | 8,94                 | 1,98   | 2,09         | 0,05         | 0,43  | 14,70  | 14,72                    | 103,16 | 24,50  | 0,50  | 229,00                 |
| Картофель отварной с маслом сливочным                             | 150          | 210                                  | 3,65                 | 5,38   | 36,68        | 0,03         | 0,00  | 0,00   | 1,37                     | 60,95  | 16,34  | 0,53  | 304,00                 |
| Напиток из свежих ягод                                            | 200          | 99                                   | 0,32                 | 0,08   | 24,18        | 0,01         | 2,58  | 0,04   | 16,21                    | 12,66  | 10,97  | 0,21  | 342,00                 |
| Хлеб пшеничный                                                    | 50           | 117                                  | 3,800                | 0,400  | 24,600       | 0,050        | 0,000 | 0,000  | 10,800                   | 37,000 | 7,000  | 0,550 | 0                      |
| Итого:                                                            | 550          | 546                                  | 17,97                | 10,95  | 93,76        | 0,19         | 19,42 | 14,74  | 67,07                    | 240,93 | 73,29  | 2,24  |                        |
| Обед                                                              |              |                                      |                      |        |              |              |       |        |                          |        |        |       |                        |
| Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью | 50           | 100                                  | 1,75                 | 6,18   | 9,25         | 0,08         | 13,04 | 0,00   | 15,91                    | 47,32  | 18,72  | 0,75  | 35,00                  |
| Суп картофельный с бобовыми                                       | 250          | 52                                   | 3,84                 | 5,54   | 21,50        | 0,19         | 35,67 | 0,00   | 51,29                    | 104,51 | 42,34  | 1,57  | 102,00                 |
| Тефтели 1-й вариант в соусе                                       | 60/50        | 142                                  | 12,830               | 14,800 | 112,340      | 0,050        | 0,410 | 33,000 | 30,560                   | 6,850  | 17,470 | 5,1   | 278                    |
| Макаронные изделия отварные с маслом                              | 150          | 196                                  | 5,450                | 5,780  | 30,460       | 0,060        | 0,000 | 28,510 | 37,570                   | 8,140  | 0,810  | 1,23  | 203                    |
| Напиток из смеси сухофруктов                                      | 200          | 133                                  | 0,66                 | 0,090  | 32,01        | 0,012        | 0,73  | 0,000  | 32,480                   | 23,440 | 17,460 | 0,70  | 349                    |
| Хлеб пшеничный                                                    | 30           | 117                                  | 3,800                | 0,400  | 24,600       | 0,050        | 0,000 | 0,000  | 10,800                   | 37,000 | 7,000  | 0,550 | 0                      |
| Хлеб ржаной                                                       | 35           | 100                                  | 3,63                 | 0,86   | 19,66        | 0,20         | 0,00  | 0,00   | 36,50                    | 62,50  | 20,00  | 1,40  | 0                      |
| Итого:                                                            | 825          | 840                                  | 31,96                | 33,65  | 249,82       | 0,65         | 49,85 | 61,51  | 215,11                   | 289,76 | 123,80 | 11,30 |                        |
| Итого за день:                                                    | 1375         | 1386                                 | 49,94                | 44,60  | 343,57       | 0,83         | 69,27 | 76,25  | 282,18                   | 530,69 | 197,08 | 13,53 |                        |

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда                                                       | Выход<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |              | Витамины, мг |       |        | Минеральные вещества, мг |         |        |       | Номер<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|----------------------|-------|--------------|--------------|-------|--------|--------------------------|---------|--------|-------|------------------------|
|                                                                          |              |                                      | Белки                | Жиры  | Углевод<br>ы | В1           | С     | А      | Ca                       | Р       | Mg     | Fe    |                        |
| Первый завтрак                                                           |              |                                      |                      |       |              |              |       |        |                          |         |        |       |                        |
| Масло (порциями)                                                         | 10           | 66                                   | 0,08                 | 7,25  | 0,13         | 0,00         | 0,00  | 40,00  | 2,40                     | 3,00    | 0,00   | 0,02  | 14,00                  |
| Сыр (порциями)                                                           | 10           | 69                                   | 5,26                 | 5,32  | 0,00         | 0,01         | 0,14  | 42,00  | 200,00                   | 120,00  | 11,00  | 0,14  | 15,00                  |
| Каша жидкая молочная<br>манная(пшениная) с сахаром и<br>маслом сливочным | 250          | 294                                  | 6,00                 | 10,85 | 42,95        | 0,06         | 0,96  | 54,80  | 130,67                   | 157,44  | 36,46  | 0,60  | 181,00                 |
| Какао с молоком                                                          | 200          | 119                                  | 4,08                 | 3,54  | 17,58        | 0,06         | 1,59  | 24,40  | 128,78                   | 124,56  | 21,34  | 0,48  | 382,00                 |
| Хлеб пшеничный                                                           | 60           | 118                                  | 3,850                | 0,410 | 24,650       | 0,056        | 0,000 | 0,000  | 10,850                   | 37,600  | 7,100  | 0,590 | 0                      |
| Итого:                                                                   | 530          | 666                                  | 19,27                | 27,37 | 85,31        | 0,18         | 2,69  | 161,20 | 472,70                   | 442,60  | 75,90  | 1,83  |                        |
| Обед                                                                     |              |                                      |                      |       |              |              |       |        |                          |         |        |       |                        |
| Винегрет овощной                                                         | 50           | 47                                   | 0,68                 | 3,09  | 4,22         | 0,04         | 5,13  | 0,00   | 19,66                    | 28,91   | 13,00  | 0,56  | 106,00                 |
| Суп картофельный с клецками                                              | 250          | 144                                  | 3,56                 | 4,59  | 18,79        | 0,11         | 5,75  | 21,05  | 33,40                    | 72,23   | 25,35  | 0,00  | 108,00                 |
| Биточки из говядины                                                      | 40           | 162                                  | 8,09                 | 10,54 | 8,31         | 0,13         | 2,77  | 25,90  | 27,66                    | 73,44   | 9,40   | 0,87  | 268,00                 |
| Соус томатный                                                            | 50           | 24                                   | 0,53                 | 1,50  | 2,11         | 0,01         | 0,40  | 10,14  | 8,77                     | 8,81    | 2,94   | 0,12  | 331,00                 |
| Каша пшеничная или (булгур)<br>рассыпчатая с маслом<br>сливочным         | 150          | 243                                  | 8,60                 | 6,09  | 38,69        | 0,30         | 0,00  | 20,00  | 16,56                    | 210,41  | 140,10 | 4,71  | 171,00                 |
| Чай с сахаром                                                            | 200          | 57                                   | 4,51                 | 1,14  | 7,71         | 0,01         | 3,67  | 0,01   | 112,55                   | 185,54  | 99,08  | 18,42 | 377                    |
| Хлеб пшеничный                                                           | 30           | 70                                   | 2,30                 | 0,24  | 14,70        | 0,03         | 0,00  | 0,00   | 6,48                     | 22,20   | 4,20   | 0,33  | 0                      |
| Хлеб ржаной                                                              | 35           | 70                                   | 2,54                 | 0,60  | 13,76        | 0,12         | 0,14  | 0,00   | 21,90                    | 37,50   | 12,00  | 0,80  | 2                      |
| Итого:                                                                   | 805          | 817                                  | 30,81                | 27,79 | 108,28       | 0,75         | 17,86 | 77,10  | 246,98                   | 639,04  | 306,07 | 25,81 |                        |
| Итого за день:                                                           | 1335         | 1483                                 | 50,07                | 55,17 | 193,59       | 0,93         | 20,55 | 238,30 | 719,68                   | 1081,64 | 381,97 | 27,64 |                        |