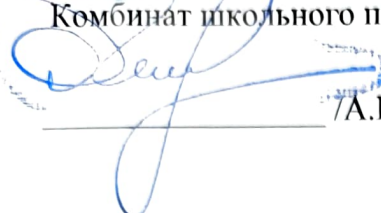


  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1  
  
/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ № 9  
г.о. Самара

  
  
/А.А.Макарова/

Примерное 10-дневное цикличное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для стационарных организаций  
отдыха и оздоровления детей  
возрастной категории с 7 до 11 лет в летний  
период.

(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.)

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Яйца вареные</i>	40	63	4,36	7,51	26,35	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	424
<i>Каши вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром</i>	250	375	6,080	11,180	43,460	0,100	0,960	54,800	133,680	156,720	37,220	0,840	175
<i>Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15</i>	55	204	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	75	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>804</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>135</b>	<b>161</b>	<b>185</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	100	60	1,31	3,25	6,47	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45
<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</i>	250	138	5,49	5,27	16,53	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
<i>Плов из курицы(филе)</i>	250	403	20,230	25,16	45,96	0,04	1,600	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	291
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	75	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>822</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>113</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>43</b>	<b>125</b>	<b>304</b>	<b>98</b>	<b>5</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Печенье</i>	130	542	7,690	2,347	55,560	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406
<i>Сок фруктовый</i>	200	92	1,000	0,000	25,400	0,020	8,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800	342
<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>634</b>	<b>8,69</b>	<b>2,35</b>	<b>80,96</b>	<b>0,67</b>	<b>8,04</b>	<b>20,00</b>	<b>79,28</b>	<b>178,22</b>	<b>71,36</b>	<b>2,81</b>	

ИТОГО: 1770 2260 63 62 321 1 35 198 366 667 217 10

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 2

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	205	266	10,000	11,000	45,000	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Сок фруктовый порционный</i>	125	53	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
Чай с сахаром	210	40	0,06	0,02	9,98	0,00	0,03	0,00	0,30	2,00	1,00	0,03	376
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>540</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>197</b>	<b>292</b>	<b>87</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	200	78	1,800	4,920	10,930	0,050	10,600	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	166	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	150	256	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<i>Напиток из яблок</i>	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	75	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
<i>Сметана</i>	20	41	2,01	0,1	20,5	0,04	4,22	0	46,5	60,9	32,2	1	0
<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>811</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>146</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	<b>58</b>	<b>176</b>	<b>408</b>	<b>138</b>	<b>8</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка с повидлом обсыпная</i>	130	416	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
<i>Компот ягодный</i>	200	73	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>489</b>	<b>7,26</b>	<b>14,45</b>	<b>73,140</b>	<b>0,06</b>	<b>0,77</b>	<b>29,09</b>	<b>41,804</b>	<b>146,90</b>	<b>39,72</b>	<b>2,66</b>	

Итого 1665 1840 57 62 312 37 53 142 414 847 265 13

День : 3

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Курица тушенная в соусе</i>	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290
<i>Каша гречневая рассыпчатая с икрой кабачковой</i>	215	381	43,988	15,027	49,706	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	75	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>684</b>	<b>61,40</b>	<b>26,31</b>	<b>93,21</b>	<b>0,25</b>	<b>3,28</b>	<b>83,10</b>	<b>421,21</b>	<b>119,50</b>	<b>26,17</b>	<b>2,47</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из свежих (соленых)огурцов</i>	100	67	0,500	0,070	1,500	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70
<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	133	3,55	4,59	18,79	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	108
<i>Запеканка из печени с соусом сметанным</i>	110	163	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	282
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	125	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	50	115	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>852</b>	<b>23,05</b>	<b>23,37</b>	<b>109,73</b>	<b>0,55</b>	<b>125,10</b>	<b>58,67</b>	<b>219,65</b>	<b>189,95</b>	<b>47,67</b>	<b>89,36</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка "Домашняя"</i>	130	413	6,78	13,96	42,14	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	425
<i>Кисломолочный подукт Кефир</i>	200	100	5,799	4,999	7,998	0,080	1,400	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	420
<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>513</b>	<b>12,58</b>	<b>18,96</b>	<b>50,14</b>	<b>0,24</b>	<b>19,600</b>	<b>28,571</b>	<b>259,454</b>	<b>259,66</b>	<b>57,02</b>	<b>1,371</b>	

Итого 1785 2049 97 69 253 1 148 170 900 569 131 93

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон : весенне-летний

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	100	60	1,300	3,249	6,466	0,210	1,600	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	45
<i>Мясо птицы под томатным соусом 50/50</i>	100	228	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	251
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	180	204	4,877	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,80	0,40	24,60	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>668</b>	<b>19,74</b>	<b>12,82</b>	<b>90,48</b>	<b>1,04</b>	<b>3,40</b>	<b>85,90</b>	<b>158,12</b>	<b>496,39</b>	<b>238,47</b>	<b>6,58</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат летний</i>	100	102	2,520	7,252	6,537	0,052	7,337	24,700	28,053	53,223	16,941	0,919	16
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	81	1,710	4,570	8,140	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88
<i>Котлеты рыбные из горбуши с соусом</i>	100	168	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	239
<i>Каша перловая с маслом</i>	150	184	5,560	9,340	39,490	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,160	27,880	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>848</b>	<b>29,120</b>	<b>37,122</b>	<b>232,747</b>	<b>0,542</b>	<b>27,327</b>	<b>117,700</b>	<b>279,253</b>	<b>549,583</b>	<b>293,831</b>	<b>32,829</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка Ванильная</i>	150	483	11,850	12,180	66,720	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422
<i>Компот ягодный</i>	200	73	0,222	0,133	17,430	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>556</b>	<b>12,072</b>	<b>12,313</b>	<b>84,150</b>	<b>0,220</b>	<b>3,670</b>	<b>60,000</b>	<b>138,940</b>	<b>392,890</b>	<b>239,600</b>	<b>23,160</b>	

Итого 1855 2072 60,93 62,25 407,37 1,80 34,40 263,60 576,32 1438,86 771,90 62,57

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 5

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	250	403	16,540	7,950	69,720	0,040	0,379	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Салат из моркови с сахаром</i>	100	82	1,230	0,094	11,470	0,051	3,360	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	63
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,80	0,40	24,60	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>643</b>	<b>21,77</b>	<b>8,44</b>	<b>119,39</b>	<b>0,13</b>	<b>7,41</b>	<b>55,72</b>	<b>196,83</b>	<b>375,48</b>	<b>160,28</b>	<b>20,61</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из свеклы отварной</i>	100	93	1,400	6,012	8,260	0,009	6,500	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52
<i>Рассольник Ленинградский на курином бульоне</i>	200	115	1,62	4,07	9,58	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	96
<i>Сердце в соусе</i>	100	152	13,00	9,00	2,10	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	262
<i>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</i>	150	260	6,840	8,010	40,060	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	171
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>919</b>	<b>29,62</b>	<b>28,09</b>	<b>122,20</b>	<b>1,02</b>	<b>15,89</b>	<b>45,90</b>	<b>215,46</b>	<b>405,34</b>	<b>143,99</b>	<b>4,51</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок с капустой</i>	150	370	10,900	8,160	63,060	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406
<i>Сок фруктовый</i>	200	56	0,630	0,130	12,600	0,020	8,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800	11
<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>426</b>	<b>11,53</b>	<b>8,29</b>	<b>75,66</b>	<b>0,67</b>	<b>8,04</b>	<b>20,00</b>	<b>79,28</b>	<b>178,22</b>	<b>71,36</b>	<b>2,81</b>	

Итого 1790 1988 62,92 44,82 317,25 1,82 31,34 121,62 491,58 959,03 375,63 27,92

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром 50/10</i>	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
<i>Сок фруктовый порционный</i>	125	56	0,630	0,130	12,600	0,044	14,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром</i>	250	440	6,080	11,180	43,460	0,100	0,960	54,800	133,680	156,720	37,220	0,840	175
<i>Чай с лимоном</i>	217	42	4,510	1,140	7,710	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	377
<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>713</b>	<b>18,92</b>	<b>17,75</b>	<b>88,47</b>	<b>0,145</b>	<b>15,715</b>	<b>94,8</b>	<b>189,48</b>	<b>185,04</b>	<b>57,52</b>	<b>1,99</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне</i>	250	107	2,02	5,09	11,98	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	96
<i>Рагу из куриной грудки на кости с картофелем</i>	300	369	21,63	20,00	25,80	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	289
<i>Компот ягодный</i>	200	73	0,22	0,13	17,43	0,01	27,60	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00	345
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,80	0,40	24,60	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>782</b>	<b>30,47</b>	<b>26,17</b>	<b>103,31</b>	<b>0,25</b>	<b>34,99</b>	<b>29,09</b>	<b>80,87</b>	<b>230,23</b>	<b>59,95</b>	<b>43,07</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Плюшка "Московская"</i>	150	525	10,50	12,00	84,00	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	1
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,20	0,00	13,60	0,00	0,03	0,00	0,30	2,00	1,00	0,03	376
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>405</b>	<b>10,70</b>	<b>12,00</b>	<b>97,60</b>	<b>0,06</b>	<b>1,20</b>	<b>54,8</b>	<b>130,97</b>	<b>159,44</b>	<b>37,46</b>	<b>0,63</b>	

Итого 1812 1900 60,09 55,92 289,38 0,4534 51,905 178,691 401,324 574,712 154,9333 45,694

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Каша манная молочная с маслом</i>	250	364	10,170	11,350	45,130	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Яйцо вар</i>	40	63	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	209
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>695</b>	<b>16,000</b>	<b>21,120</b>	<b>100,240</b>	<b>36,152</b>	<b>15,230</b>	<b>54,800</b>	<b>212,350</b>	<b>290,18</b>	<b>92,35</b>	<b>3,25</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком</i>	100	71	0,964	6,076	3,646	0,033	19,104	0,000	26,772	0,000	0,000	0,767	24
<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</i>	200	147	8,98	5,69	14,24	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
<i>Котлеты рыбные из горбуши с соусом</i>	100	168	7,300	10,20	11,40	0,04	1,600	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	234
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	176	4,200	3,560	32,010	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	1
<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>861</b>	<b>28,37</b>	<b>26,52</b>	<b>125,40</b>	<b>1,06</b>	<b>27,39</b>	<b>49,09</b>	<b>207,59</b>	<b>469,23</b>	<b>155,95</b>	<b>6,05</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка с повидлом обсыпная</i>	150	480	9,900	21,54	61,69	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
<i>Чай с лимоном</i>	217	42	4,510	1,140	7,710	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	377
<b>Итого:</b>	<b>367</b>	<b>522</b>	<b>14,41</b>	<b>22,68</b>	<b>69,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,69</b>	<b>29,09</b>	<b>25,32</b>	<b>123,48</b>	<b>28,26</b>	<b>2,76</b>	

Итого 1767 2078 58,78 70,32 295,04 37,26 43,31 132,98 445,26 882,89 276,55 12,06

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным</i>	250	403	16,540	7,950	69,720	0,040	0,117	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,20	0,00	13,60	0,00	0,03	0,00	0,30	2,00	1,00	0,03	376
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>20,60</b>	<b>15,95</b>	<b>108,32</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>95,714</b>	<b>56,59</b>	<b>128,971</b>	<b>27,44</b>	<b>7,370</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из свеклы отварной</i>	100	93	1,400	6,012	8,260	0,009	6,500	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52
<i>Суп из овощей на курином бульоне с/н</i>	250	88	1,58	4,98	9,15	0,15	10,38	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	99
<i>Курица отварная с соусом</i>	100	176	12,590	12,310	1,090	0,020	0,700	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	288
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	150	242	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,80	0,40	24,60	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>855</b>	<b>38,43</b>	<b>32,62</b>	<b>112,96</b>	<b>0,50</b>	<b>39,67</b>	<b>77,67</b>	<b>198,02</b>	<b>258,46</b>	<b>94,48</b>	<b>8,02</b>	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Пирожок с картофелем</i>	150	334	9,450	5,460	61,380	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	467
<i>Сок фруктовый</i>	200	92	1,000	0,000	25,400	0,020	8,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800	342
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>426</b>	<b>10,45</b>	<b>5,46</b>	<b>86,78</b>	<b>0,02</b>	<b>10,83</b>	<b>0,00</b>	<b>30,00</b>	<b>14,02</b>	<b>14,00</b>	<b>3,60</b>	

Итого 1755 1905 69,48 54,03 308,06 0,56 50,64 173,39 284,61 401,45 135,93 18,99

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Котлеты из грудки куриной на кости с соусом</i>	100	119	10,030	4,130	10,400	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	294
<i>Пюре картофельное с маслом и огурцом свежим(соленым) сезонно</i>	185	193	3,52	5,27	22,81	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,80	0,40	24,60	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>488</b>	<b>17,51</b>	<b>9,84</b>	<b>71,91</b>	<b>0,23</b>	<b>22,35</b>	<b>28,57</b>	<b>268,86</b>	<b>109,49</b>	<b>52,31</b>	<b>24,50</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат "Летний" ЦИ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью 200г/л</i>	100	102	0,967	6,135	3,067	0,033	19,104	0,000	26,772	0,000	0,000	0,767	15
<i>Плов из мяса с крупой перловой *</i>	250	536	27,420	28,14	43,35	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	265
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,330	0,040	16,000	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	1
<b>Итого:</b>	<b>856</b>	<b>1029</b>	<b>36,98</b>	<b>40,42</b>	<b>118,13</b>	<b>14,00</b>	<b>28,34</b>	<b>29,10</b>	<b>222,38</b>	<b>467,11</b>	<b>174,21</b>	<b>23,76</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с капустой и луком</i>	150	370	10,96	8,16	63,06	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461
<i>Кисломолочный продукт Снежок</i>	200	79	7,500	2,250	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>449</b>	<b>18,46</b>	<b>10,41</b>	<b>75,81</b>	<b>0,16</b>	<b>18,20</b>	<b>28,57</b>	<b>19,51</b>	<b>79,70</b>	<b>29,03</b>	<b>1,17</b>	

Итого 1741 1966 72,94 60,67 265,85 14,38 68,89 86,24 510,75 656,30 255,55 49,43

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей (квашеной) с морковью</i>	100	60	1,400	5,079	9,019	0,037	32,457	0,000	50,848	37,540	20,525	0,680	21
<i>Сосиски отварные с соусом</i>	100	204	6,430	18,000	3,750	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	243
<i>Каша рисовая рассыпчатая с маслом</i>	150	204	3,600	4,330	37,530	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	302
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	217	42	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>581</b>	<b>15,43</b>	<b>27,81</b>	<b>88,50</b>	<b>1,39</b>	<b>36,13</b>	<b>40,01</b>	<b>304,76</b>	<b>588,52</b>	<b>253,32</b>	<b>19,67</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	100	60	1,440	0,240	12,370	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70
<i>Суп с крупой пшениной на курином бульоне (с/н)</i>	200	70	0,740	4,200	1,800	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	115
<i>Котлеты, биточки, инцицели с соусом томатным 50/50 *</i>	100	166	8,260	10,200	10,390	0,030	16,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	268
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	180	225	4,877	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,52	0,180	28,86	0,012	27,60	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	345
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>831</b>	<b>21,77</b>	<b>20,05</b>	<b>124,95</b>	<b>1,00</b>	<b>56,37</b>	<b>60,00</b>	<b>215,41</b>	<b>409,34</b>	<b>159,04</b>	<b>4,50</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка дорожная</i>	150	482	10,17	20,94	62,31	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	425
<i>Сок фруктовый</i>	200	92	1,000	0,000	25,400	0,020	8,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800	342
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>574</b>	<b>11,17</b>	<b>20,94</b>	<b>87,71</b>	<b>0,18</b>	<b>26,20</b>	<b>28,57</b>	<b>33,51</b>	<b>93,70</b>	<b>37,03</b>	<b>3,97</b>	

Итого 1812 1986 48,37 68,80 301,16 2,57 118,70 128,58 553,68 1091,56 449,39 28,14