УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

_____ /А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ Школа № 9
г.о.Самара

_____ Т.Шакарова

Примерное 12-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания обучающихся из многодетных семей в общеобразовательных учреждениях возрастной категории с 12 до 18 лет в весенне - летний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся вовсех образовательных учреждениях/Под редакцией М.П.Могильного иВ.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 1
***Неделя* : первая**
***Сезон* : весенне-летний**
***Возрастная категория:* 12-18 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	
Первый завтрак													
Бутерброд с сыром	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
Каша геркулесовая молочная с маслом	250	324	10,170	11,350	45,130	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
Фрукт сезонный	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
Итого:	**640**	**647**	**19,840**	**18,420**	**99,940**	**36,152**	**15,300**	**54,800**	**212,350**	**290,18**	**92,35**	**3,25**	
Обед													
Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью	100	60	1,31	3,25	6,47	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	50,66	1,26	103
Плов из курицы	250	500	20,238	25,16	45,96	0,10	1,600	18,25	43,45	123,46	22,26	1,85	291
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	**885**	**962**	**30,87**	**32,24**	**131,013**	**0,53**	**48,09**	**32,66**	**163,904**	**318,94**	**117,37**	**5,52**	
Полдник													
Булочка с повидлом обсыпная	120	384	7,920	17,23	49,36	0,04	0,048	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
Компот 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
Итого:	**320**	**517**	**8,58**	**17,32**	**81,366**	**0,06**	**0,78**	**29,09**	**41,804**	**146,90**	**39,72**	**2,66**	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

***День* : 2**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

***Сезон* : весенне-летний**

***Возрастная категория:* 12-18 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	
Первый завтрак													
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	220	354	14,560	7,000	61,360	0,040	0,379	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
Булочка Дорожная/Пряник	100	321	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425
Чай с лимоном	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	**537**	**717**	**21,400**	**20,970**	**113,690**	**0,110**	**4,049**	**88,72**	**176,64**	**345,91**	**137,72**	**19,99**	
Обед													
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	96	1,800	4,920	10,930	0,050	10,600	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
Котлета из говядины с соусом	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Пюре из гороха с маслом	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
Компот из яблок	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	**815**	**900**	**34,55**	**28,32**	**135,29**	**0,51**	**32,92**	**57,66**	**133,73**	**362,26**	**108,49**	**7,31**	

Полдник

Пирожок печеный с картофелем	120	267	7,56	4,37	49,10	0,16	0,82	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	467
Напиток из яблок	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
Итого:	**320**	**382**	**7,72**	**4,52**	**77,10**	**0,17**	**2,54**	**28,57**	**27,38**	**84,69**	**33,11**	**2,17**	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День **: 3**
Неделя **: первая**
Сезон **: весенне-летний**
Возрастная категория: **12-18 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	
Первый завтрак													
Икра кабачковая	100	120	2,460	6,480	13,080	0,012	1,403	0,000	27,280	16,741	5,431	0,222	0
Курица тушенная в соусе	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290
Каша гречневая рассыпчатая	180	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	**610**	**756**	**28,99**	**29,07**	**94,51**	**0,24**	**4,68**	**64,8**	**444,17**	**121,44**	**28,80**	**2,5**	
Обед													
Суп картофельный с клецками	250	133	3,55	4,59	18,79	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	108
Оладьи из печени с соусом	100	190	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	282
Пюре картофельное	180	164	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
Напиток из плодов шиповника	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
Итого:	**815**	**803**	**24,05**	**23,46**	**118,13**	**0,54**	**123,000**	**58,671**	**216,069**	**204,75**	**50,47**	**89,331**	
Обед													
Булочка Дорожная	120	385	8,14	16,75	50,57	0,10	3,89	12,00	41,04	78,97	29,03	20,38	425
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	0,000	0,010	16,000	0,020	6,000	0,800	376
Итого:	**320**	**497**	**8,34**	**16,75**	**64,17**	**0,11**	**3,890**	**12,010**	**57,040**	**78,99**	**35,03**	**21,180**	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

***День* : 4**
***Сезон* : весенне-летний**
***Возрастная категория:* 12-18 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	
Первый завтрак													
Салатиз соленых огурцов с луком	100	59	0,848	5,045	2,576	0,151	4,114	24,000	23,735	26,532	13,324	0,609	21
Котлеты из филе куриного с соусом	100	190	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	0,000	0,010	16,000	0,020	6,000	0,800	376
Итого:	**620**	**596**	**17,818**	**14,415**	**76,186**	**0,971**	**4,564**	**69,910**	**139,155**	**286,412**	**96,284**	**2,609**	
Обед													
Салат из картофеля с зел.гор.	100	124	28,144	29,380	17,616	0,239	19,275	500,000	131,714	462,128	59,378	6,091	26
Щи из свежей капусты с картофелем	250	90	1,765	4,950	7,900	0,058	15,775	0,000	49,250	49,000	22,125	0,825	88
Тефтели 2-й вариант	110	142	7,460	8,290	9,440	0,050	0,410	33,000	23,650	83,140	16,500	0,680	279
Каша перловая с маслом	180	264	5,560	9,340	39,490	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	50	105	3,307	0,601	16,733	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
Итого:	**940**	**901**	**50,196**	**53,001**	**129,879**	**0,662**	**39,130**	**593,000**	**363,372**	**1070,250**	**354,623**	**32,759**	
Полдник													
Булочка Ванильная	120	386	9,480	9,744	53,376	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422
Компот ягодный	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
Итого:	**320**	**444**	**9,640**	**9,784**	**67,476**	**0,220**	**3,670**	**60,000**	**138,940**	**392,890**	**239,600**	**23,160**	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

***День* : 5**
***Неделя* : первая**
***Сезон* : весенне-летний**
***Возрастная категория:* 12-18 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	
Первый завтрак													
Яйца вареные	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	358	9,130	13,730	49,000	0,140	1,200	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	174
Кофейный напиток с молоком	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
Итого:	**550**	**689**	**19,52**	**27,58**	**91,40**	**0,22**	**1,850**	**370,570**	**144,09**	**307,200**	**52,540**	**4,92**	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми	250	163	5,49	5,27	16,53	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
Котлета из говядины с соусом	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Каша гречневая рассыпчатая	180	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	**815**	**965**	**32,67**	**31,74**	**134,72**	**0,61**	**8,75**	**82,091**	**431,14**	**375,01**	**115,850**	**7,07**	
Обед													
Пирожок печеный с повидлом	120	320	6,912	2,816	66,672	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	406
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	**330**	**360**	**7,11**	**2,82**	**80,27**	**0,05**	**3,67**	**40,010**	**273,82**	**206,64**	**115,850**	**18,44**	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6
***Неделя* : первая**
***Сезон* : весенне-летний**
***Возрастная категория:* 12-18 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	
Первый завтрак													
Булочка домашняя/Печенье	70	250	7,28	12,52	43,92	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	424
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	250	355	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	**590**	**826**	**17,56**	**33,59**	**135,45**	**0,07**	**5,25**	**134,81**	**248,02**	**348,98**	**135,54**	**19,56**	
Обед													
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
Биточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
Каша гречневая рассыпчатая	180	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
Компот из сухофруктов	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	349
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	**815**	**997**	**34,10**	**30,15**	**123,40**	**0,55**	**11,53**	**103,69**	**380,25**	**376,70**	**81,58**	**6,45**	
Полдник													
Пирожок печеный с конфитюром	120	320	6,912	2,816	66,672	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	406
Напиток из свежих ягод	200	117	0,160	0,044	28,200	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
Итого:	**320**	**437**	**7,07**	**2,86**	**94,87**	**0,06**	**1,35**	**40,00**	**193,58**	**50,28**	**21,94**	**0,66**	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7
***Неделя* : вторая**
***Сезон* : весенне-летний**
***Возрастная категория:* 12-18 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	
Первый завтрак													
Бутерброд с сыром	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
Фрукт сезонный	140	66	0,560	0,560	13,720	0,044	14,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	250	364	7,63	13,40	52,95	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
Итого:	**650**	**692**	**17,34**	**20,51**	**108,74**	**0,11**	**15,93**	**94,8**	**186,47**	**185,76**	**56,76**	**1,75**	
Обед													
Рассольник Ленинградский	250	107	2,02	5,09	11,98	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	96
Биточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
Макаронные изделия отварные с маслом	200	262	5,419	4,594	41,303	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	**835**	**820**	**23,54**	**21,60**	**117,38**	**0,91**	**11,06**	**69,09**	**259,63**	**591,40**	**224,60**	**22,72**	
Полдник													
Плюшка"Московская"	120	420	8,40	9,60	67,20	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	1
Чай с лимоном	200/7/10	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	**337**	**462**	**8,46**	**9,61**	**77,39**	**0,07**	**4,84**	**54,81**	**243,22**	**342,98**	**135,54**	**19,02**	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 8
***Неделя* : вторая**
***Сезон* : весенне-летний**
***Возрастная категория:* 12-18 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	
Первый завтрак													
Икра овощная (кабачковая)	100	133	85,330	9,667	8,333	0,010	4,600	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	73с
Котлета рыбная из минтая с соусом	100	168	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235
Пюре картофельное	180	164	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
Компот 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	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	**610**	**669**	**99,91**	**25,757**	**87,62**	**0,23**	**26,33**	**28,57**	**310,64**	**148,24**	**76,03**	**24,80**	
Обед													
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	8,20	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
Шницели из говядины с соусом	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Каша перловая рассыпчатаяс маслом сливочным	180	264	5,560	9,340	39,490	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
Напиток из свежих яблок	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	**815**	**916**	**23,51**	**26,98**	**140,05**	**14,18**	**9,24**	**69,101**	**221,997**	**674,46**	**314,73**	**27,73**	
Полдник													
Пирожок печеный с капустой и луком	120	296	8,77	6,53	50,45	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461
Компот 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
Итого:	**330**	**429**	**9,43**	**6,618**	**82,46**	**0,17**	**18,93**	**28,57**	**51,99**	**103,14**	**46,49**	**1,87**	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 9
***Неделя* : вторая**
***Сезон* : весенне-летний**

***Возрастная категория:* 12-18 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	
Первый завтрак													
Пюре из моркови	100	91	1,540	7,960	6,630	0,051	2,300	0,000	43,070	2,600	22,890	0,430	134
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	220	444	13,347	10,956	73,130	0,040	0,117	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	0,000	0,010	16,000	0,020	6,000	0,800	376
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	**560**	**646**	**17,39**	**19,16**	**108,06**	**0,13**	**2,42**	**55,724**	**119,44**	**148,791**	**59,53**	**7,370**	
Обед													
Салат из свеклы отварной	100	93	1,400	6,012	8,260	0,009	6,500	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52
Суп из овощей на курином бульоне с/н	250	95	1,59	4,99	9,18	0,15	10,38	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	99
Курица отварная с соусом	100	176	12,590	12,310	1,090	0,020	0,700	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	288
Пюре из гороха с маслом	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
Компот из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	**895**	**863**	**21,36**	**9,16**	**84,56**	**0,32**	**22,09**	**28,571**	**55,76**	**144,394**	**49,31**	**7,370**	
Первый завтрак													
Крендель Сахарный	120	444	8,640	15,840	67,200	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	1
Напиток из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342
Итого:	**320**	**502**	**8,80**	**15,88**	**81,30**	**0,01**	**4,18**	**0,000**	**23,86**	**5,014**	**10,09**	**7,370**	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10
***Неделя* : вторая**
***Сезон* : весенне-летний**
***Возрастная категория:* 12-18 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	
Первый завтрак													
Огурцы натуральные свежие(соленые)порционные	100	6	0,48	0,06	1,02	0,08	2,10	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	71
Бутерброд с маслом сливочным 50/10	60	181	3,860	8,00	25,00	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1
Макаронные изделия отварные с сыром	300	416	13,820	9,900	67,647	0,649	0,082	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	204
Чай с лимоном	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	**677**	**645**	**17,74**	**17,91**	**102,84**	**0,70**	**4,38**	**49,10**	**187,15**	**473,22**	**184,70**	**20,39**	
Обед													
Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью	250	110	2,000	5,000	11,000	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
Рагу из куриного филе с картофелем 50/250	350	431	25,118	23,333	30,100	0,030	22,400	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289
Компот из сухофруктов	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	349
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	**865**	**825**	**33,71**	**29,52**	**89,56**	**0,32**	**34,42**	**40,00**	**117,61**	**226,67**	**82,30**	**4,54**	
Полдник													
Пирожок печеный с картофелем	120	267	7,56	4,37	49,10	0,16	0,82	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	467
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	**330**	**307**	**7,76**	**4,37**	**62,70**	**0,17**	**4,49**	**28,58**	**132,06**	**265,24**	**128,11**	**19,59**	