

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа №

г.о. Самара



/О.А.Касарова/

Примерное 12-дневное цикличное меню и  
пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для питания обучающихся в  
общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории с 12 до 18 лет в  
весенне- 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: 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                                            |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |       |                        |
| 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<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                             |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |        |                        |
| Запеканка рисовая с<br>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<br>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<br>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<br>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<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               |              |                                      |                      |        |              |              |         |        |                          |        |        |        |                        |
| 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 тушеная 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<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 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<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                        |              |                                      |                      |        |              |              |       |         |                          |         |         |        |                        |
| 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<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                                                   |              |                                      |                      |        |              |              |       |        |                          |         |        |        |                        |
| 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<br>пшеничной крупы с маслом и<br>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<br>(г) | Энергетическая<br>ценность (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                                           |              |                                   |                      |       |              |              |        |        |                          |         |        |        |                        |
| 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 | В1           | С     | А      | 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 рассыпчатая с 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<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                                      |              |                                      |                      |        |              |              |       |        |                          |         |        |       |                        |
| 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<br>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<br>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<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                                             |              |                                      |                      |        |              |              |        |        |                          |         |        |        |                        |
| Огурцы натуральные<br>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 капусты ,<br>картофелем, сметаной и зелению | 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<br>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  |                        |