

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1

  
/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 9

г.о.Самара

  
/А.И.Михалев/

**Примерное 10-дневное меню рациона  
питания для обучающихся  
общеобразовательных учреждений  
возрастной категории с 12 до 18 лет в  
осенне-зимний период один из родителей  
которых относится к категории лиц,  
участвующих в специальной военной  
операции**

(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 : осенне-зимний

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	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	250	324	10,170	11,350	45,130	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Фрукт сезонный</i>	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<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>640</b>	<b>647</b>	<b>19,840</b>	<b>18,420</b>	<b>99,940</b>	<b>36,152</b>	<b>15,300</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 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 вермишелью на курином бульоне с/н</i>	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Плов из курицы</i>	200	322	16,490	16,89	26,80	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>	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>835</b>	<b>784</b>	<b>27,12</b>	<b>23,97</b>	<b>111,850</b>	<b>0,47</b>	<b>48,09</b>	<b>43,50</b>	<b>129,778</b>	<b>318,94</b>	<b>100,58</b>	<b>5,63</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка с повидлом обсыпная</i>	100	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	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>300</b>	<b>453</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>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	220	354	14,560	7,000	61,360	0,040	0,379	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Булочка Дорожная/Пряник</i>	100	321	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425
<i>Чай с лимоном</i>	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>717</b>	<b>21,400</b>	<b>20,970</b>	<b>113,690</b>	<b>0,110</b>	<b>4,049</b>	<b>88,72</b>	<b>176,64</b>	<b>345,91</b>	<b>137,72</b>	<b>19,99</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	96	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	201	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>	180	290	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>	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	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>815</b>	<b>900</b>	<b>34,55</b>	<b>28,32</b>	<b>135,29</b>	<b>0,51</b>	<b>32,92</b>	<b>57,66</b>	<b>133,73</b>	<b>362,26</b>	<b>108,49</b>	<b>7,31</b>	

Полдник

<i>Пирожок печеный с картофелем</i>	100	223	6,30	3,64	40,92	0,16	0,68	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	467
<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
<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>900</b>	<b>6,46</b>	<b>3,80</b>	<b>68,92</b>	<b>0,17</b>	<b>2,40</b>	<b>28,57</b>	<b>27,38</b>	<b>84,69</b>	<b>33,11</b>	<b>2,17</b>	

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 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>Икра кабачковая</i>	60	80	2,700	7,000	14,400	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
<i>Курица тушеная 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</i>	180	337	10,620	11,460	47,830	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	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>716</b>	<b>29,23</b>	<b>29,59</b>	<b>95,83</b>	<b>0,25</b>	<b>7,88</b>	<b>64,8</b>	<b>431,87</b>	<b>121,68</b>	<b>32,43</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Огурцы натуральные соленые (свежие) сезонно</i>	60	6	0,480	0,060	1,020	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>Оладьи из печени с соусом</i>	100	190	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>	180	164	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	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	0
<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>803</b>	<b>24,53</b>	<b>23,52</b>	<b>119,15</b>	<b>0,57</b>	<b>125,100</b>	<b>58,671</b>	<b>223,974</b>	<b>204,75</b>	<b>50,47</b>	<b>89,578</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Курник из песочного теста</i>	100	320	7,20	15,60	29,00	0,10	3,89	12,00	41,04	78,97	29,03	20,38	38
<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
<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>386</b>	<b>7,44</b>	<b>15,71</b>	<b>57,00</b>	<b>0,11</b>	<b>103,600</b>	<b>12,000</b>	<b>44,430</b>	<b>82,36</b>	<b>29,62</b>	<b>21,170</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4

Неделя : первая

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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Салат витаминный</i>	100	187	8,290	6,800	24,730	0,210	18,950	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	49
<i>Котлеты из филе куриного с соусом</i>	100	190	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
<i>Напиток из свежей вишни</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>610</b>	<b>742</b>	<b>25,220</b>	<b>16,210</b>	<b>98,840</b>	<b>1,040</b>	<b>20,750</b>	<b>85,900</b>	<b>158,122</b>	<b>496,391</b>	<b>238,466</b>	<b>6,580</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат "Свекольные палочки"</i>	100	93	1,408	6,012	8,026	0,210	6,650	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	52
<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>Тефтели тушеные с соусом</i>	110	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279
<i>Каша перловая с маслом</i>	180	264	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 ягод</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	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>925</b>	<b>836</b>	<b>28,008</b>	<b>35,762</b>	<b>220,456</b>	<b>0,700</b>	<b>26,640</b>	<b>133,000</b>	<b>277,590</b>	<b>703,710</b>	<b>417,410</b>	<b>36,650</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка Ванильная</i>	100	322	7,900	8,120	44,480	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422
<i>Компот из черной смородины</i>	200	123	0,520	0,180	28,860	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>445</b>	<b>8,420</b>	<b>8,300</b>	<b>73,340</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>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209
<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 вязкая молочная из ячневой крупы</i>	250	358	9,130	13,730	49,000	0,140	1,200	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	174
<i>Кофейный напиток с молоком</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>689</b>	<b>19,52</b>	<b>27,58</b>	<b>91,40</b>	<b>0,22</b>	<b>1,850</b>	<b>370,570</b>	<b>144,09</b>	<b>307,200</b>	<b>52,540</b>	<b>4,92</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	163	5,49	5,27	16,53	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
<i>Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые)</i>	110	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08	287
<i>Картофель отварной с луком</i>	180	190	2,840	6,990	20,840	0,040	21,540	40,000	161,270	21,100	0,950	0	126
<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>	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>825</b>	<b>747</b>	<b>21,99</b>	<b>17,68</b>	<b>111,63</b>	<b>0,68</b>	<b>35,59</b>	<b>40,000</b>	<b>327,38</b>	<b>352,95</b>	<b>115,850</b>	<b>3,99</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Пирожок печеный с ягодой</i>	100	167	5,480	1,920	48,700	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	405
<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
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>207</b>	<b>5,68</b>	<b>1,92</b>	<b>62,30</b>	<b>0,05</b>	<b>3,67</b>	<b>40,010</b>	<b>273,82</b>	<b>206,64</b>	<b>115,850</b>	<b>18,44</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром</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>Фрукт сезонный</i>	140	66	0,560	0,560	13,720	0,044	14,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным</i>	250	364	7,63	13,40	52,95	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181
<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>650</b>	<b>692</b>	<b>17,34</b>	<b>20,51</b>	<b>108,74</b>	<b>0,11</b>	<b>15,93</b>	<b>94,8</b>	<b>186,47</b>	<b>185,76</b>	<b>56,76</b>	<b>1,75</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	100	60	1,31	3,24	6,47	0,09	17,10	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45
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
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Компот из черной смородины</i>	200	123	0,52	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00	345
<i>Хлеб пшеничный</i>	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
<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>872</b>	<b>23,16</b>	<b>24,36</b>	<b>124,58</b>	<b>0,99</b>	<b>52,09</b>	<b>63,50</b>	<b>160,40</b>	<b>408,39</b>	<b>131,31</b>	<b>43,45</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Плюшка "Московская"</i>	100	350	7,00	8,00	56,00	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	1
<i>Чай с лимоном</i>	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
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>473</b>	<b>7,06</b>	<b>8,01</b>	<b>66,19</b>	<b>0,07</b>	<b>4,84</b>	<b>54,81</b>	<b>243,22</b>	<b>342,98</b>	<b>135,54</b>	<b>19,02</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Икра овощная (кабачковая)</i>	60	80	51,200	5,800	5,000	0,010	4,600	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	73
<i>Котлета рыбная из минтая с соусом</i>	100	168	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235
<i>Пюре картофельное</i>	180	164	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>616</b>	<b>65,78</b>	<b>21,890</b>	<b>84,29</b>	<b>0,23</b>	<b>26,33</b>	<b>28,57</b>	<b>310,64</b>	<b>148,24</b>	<b>76,03</b>	<b>24,80</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Маринад овощной</i>	100	104	1,90	7,10	8,20	0,08	12,40	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	1
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	8,20	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	180	264	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	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	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>895</b>	<b>973</b>	<b>23,91</b>	<b>33,92</b>	<b>138,35</b>	<b>14,24</b>	<b>21,64</b>	<b>69,101</b>	<b>233,588</b>	<b>706,98</b>	<b>330,65</b>	<b>28,26</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с капустой и луком</i>	100	247	7,30	5,44	42,04	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>313</b>	<b>7,63</b>	<b>5,485</b>	<b>74,05</b>	<b>0,17</b>	<b>18,93</b>	<b>28,57</b>	<b>51,99</b>	<b>103,14</b>	<b>46,49</b>	<b>1,87</b>	



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 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>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	62
<i>Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным</i>	220	444	13,347	10,956	73,130	0,040	0,117	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Смородиновый чай</i>	210	62	0,130	0,020	15,200	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	377
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>659</b>	<b>17,01</b>	<b>11,31</b>	<b>114,50</b>	<b>0,12</b>	<b>6,31</b>	<b>55,714</b>	<b>100,28</b>	<b>189,957</b>	<b>67,20</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
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
<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>	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<i>Компот 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>	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
<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>863</b>	<b>21,36</b>	<b>9,16</b>	<b>84,56</b>	<b>0,32</b>	<b>22,09</b>	<b>28,571</b>	<b>55,76</b>	<b>144,394</b>	<b>49,31</b>	<b>7,370</b>	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Крендель Сахарный</i>	100	370	7,200	13,200	56,000	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	1
<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
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>428</b>	<b>7,36</b>	<b>13,24</b>	<b>70,10</b>	<b>0,01</b>	<b>4,18</b>	<b>0,000</b>	<b>23,86</b>	<b>5,014</b>	<b>10,09</b>	<b>7,370</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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>Огурцы натуральные свежие(соленые)порционные</i>	100	6	0,48	0,06	1,02	0,08	2,10	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	71
<i>Бутерброд с маслом сливочным 50/10</i>	60	181	3,860	8,00	25,00	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	300	416	13,820	9,900	67,647	0,649	0,082	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	204
<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>660</b>	<b>690</b>	<b>19,13</b>	<b>19,15</b>	<b>110,02</b>	<b>0,69</b>	<b>1,36</b>	<b>49,09</b>	<b>90,60</b>	<b>287,70</b>	<b>91,62</b>	<b>2,77</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью</i>	250	110	2,000	5,000	11,000	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Рагу из куриного филе с картофелем 50/250</i>	350	431	25,118	23,333	30,100	0,030	22,400	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	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>815</b>	<b>825</b>	<b>33,71</b>	<b>29,52</b>	<b>89,56</b>	<b>0,32</b>	<b>34,42</b>	<b>40,00</b>	<b>117,61</b>	<b>226,67</b>	<b>82,30</b>	<b>4,54</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с капустой и луком</i>	100	247	7,307	5,440	42,040	0,110	0,200	2,500	76,600	91,080	23,420	0,880	461
<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
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>287</b>	<b>7,51</b>	<b>5,44</b>	<b>55,64</b>	<b>0,12</b>	<b>3,87</b>	<b>2,51</b>	<b>189,15</b>	<b>276,62</b>	<b>122,50</b>	<b>19,30</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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>Булочка домашняя/Пряник</i>	100	318	7,28	12,52	43,92	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	424
<i>Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром</i>	250	355	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209
<i>Чай с молоком</i>	200	81	1,520	1,350	15,900	0,000	1,330	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	378
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>817</b>	<b>20,10</b>	<b>31,54</b>	<b>112,78</b>	<b>0,14</b>	<b>2,91</b>	<b>419,37</b>	<b>252,16</b>	<b>386,24</b>	<b>58,60</b>	<b>4,56</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</i>	250	163	5,49	5,27	16,54	0,19	5,82	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102
<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 пшеничная рассыпчатая</i>	180	293	7,698	9,011	45,068	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	171
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	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>	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
<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>817</b>	<b>31,19</b>	<b>24,17</b>	<b>106,26</b>	<b>1,14</b>	<b>8,51</b>	<b>45,90</b>	<b>204,92</b>	<b>431,05</b>	<b>152,29</b>	<b>4,22</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с повидлом</i>	100	267	5,760	2,347	55,560	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406
<i>Напиток из свежей вишни</i>	200	117	0,160	0,044	28,200	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>384</b>	<b>5,92</b>	<b>2,39</b>	<b>83,76</b>	<b>0,67</b>	<b>1,39</b>	<b>20,00</b>	<b>97,59</b>	<b>193,40</b>	<b>84,35</b>	<b>0,65</b>	