



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комитет школьного питания №1

/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 9

г.о.Самара



Примерное 12-дневное меню рациона
питания для обучающихся
общеобразовательных учреждений
возрастной категории с 12 до 18 лет в
весенне – летний 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.: ДсЛи плюс, 2015. – 544 с.)

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	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	100	50	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:	610	636	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	280	560	22,666	28,18	51,48	0,10	1,792	18,25	43,45	123,46	22,26	1,85	291
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
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	1042	32,13	35,14	142,638	0,51	48,29	32,66	159,584	304,14	114,57	5,30	
Полдник													
Булочка с повидлом обсыпная	150	480	9,900	21,54	61,70	0,04	0,060	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
Итого:	350	613	10,56	21,63	93,705	0,06	0,79	29,09	41,804	146,90	39,72	2,66	

Итого за день

1855

2291

63

75

336

37

64

117

414

741

247

11

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	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
Пряники	90	224	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	1
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	0,000	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
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:	550	689	23,840	21,200	131,800	0,140	0,379	88,72	183,12	368,11	141,92	20,32	
Обед													
Борщ со свежей капусты 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
Сметана	10	20	0,250	2,000	0,350	0,010	1,000	0,000	7,500	1,600	7,600	0,010	1
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:	825	920	34,80	30,32	135,64	0,52	33,92	57,66	141,23	363,86	116,09	7,32	

Полдник

<i>Пирожок печеный с картофелем</i>	150	334	9,45	5,46	61,38	0,16	1,02	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
Итого:	350	449	9,61	5,62	89,38	0,17	2,74	28,57	27,38	84,69	33,11	2,17	

Итого за день	1725	2058	68	57	357	1	37	175	352	817	291	30
---------------	------	------	----	----	-----	---	----	-----	-----	-----	-----	----

Примерное 12-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	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
Каши 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
Запеканка из печени с соусом сметанным	110	163	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	311/2016 г
Пюре картофельное	200	183	4,13	6,40	27,20	0,16	24,20	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	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
Итого:	860	824	24,72	24,05	130,59	0,54	128,860	58,671	216,069	204,75	50,47	89,331	
Обед													
Булочка Дорожная	150	482	10,17	20,94	63,21	0,10	3,89	12,00	41,04	78,97	29,03	20,38	425
Чай с лимоном и сахаром	217	42	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	367	524	10,37	20,94	76,81	0,11	7,560	12,010	153,590	264,51	128,11	38,800	

Итого за день

1837

2104

64,083

74,055

301,91

0,8954

141,099

135,451

813,829

590,701

207,3815

130,601

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Котлеты из филе куриного с соусом	100	115	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294
Вермишель отварные с маслом и соленым огурчиком 180/50	230	245	7,500	6,500	39,100	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
Хлеб пшеничный	50	118	3,80	0,40	24,60	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
Компот ягодный	200	73	0,222	0,133	17,433	0,010	30,800	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342
Итого:	580	551	21,122	12,033	89,273	0,820	31,250	45,910	211,970	445,400	176,040	19,620	
Обед													
Сметана	20	41	0,500	4,000	0,700	0,021	2,000	0,000	15,325	3,250	15,524	0,021	1
Щи из свежей капусты с картофелем	250	83	1,800	4,600	8,200	0,058	15,700	0,000	49,250	49,000	22,125	0,825	88
Тефтели 2-й вариант	120	155	8,138	9,044	10,298	0,050	0,447	33,000	23,650	83,140	16,500	0,680	279
Каша перловая с маслом	200	246	5,893	6,600	40,693	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	115	2,800	0,550	23,500	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
Итого:	890	816	23,091	25,234	122,091	0,444	21,817	93,000	246,983	611,372	310,769	26,689	
Полдник													
Булочка Ванильная	150	483	11,850	12,180	66,720	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422
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
Итого:	350	595	12,090	12,290	94,720	0,224	99,710	40,000	29,780	210,740	141,110	5,530	

Итого за день

1820

1962

56,303

49,557

306,084

1,48849

152,777

178,91

488,733

1267,5121

627,919

51,8389

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод 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	183	11,22	7,45	17,80	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
Котлеты, биточки, инницели с соусом*	100	166	8,260	10,20	10,39	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной 180/40	220	353	11,820	11,594	50,232	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
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:	835	919	37,56	30,39	128,78	0,59	8,75	82,091	426,82	360,21	115,850	6,85	
Обед													
Пирожок печеный с повидлом	150	400	8,640	3,520	83,340	0,040	0,060	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:	360	440	8,84	3,52	96,94	0,05	3,73	40,010	273,82	206,64	115,850	18,44	

Итого за день

1745

2048

65,92

61,489

317,12

0,859

14,326

492,671

844,727

874,048

284,24

30,209

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
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 пшениная 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 повидлом	150	400	8,600	3,500	83,300	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:	350	517	8,76	3,54	111,50	0,06	1,35	40,00	193,58	50,28	21,94	0,66	

Итого за день	1755	2340	60	67	370	1	18	279	822	776	239	27	
---------------	------	------	----	----	-----	---	----	-----	-----	-----	-----	----	--

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Са	Р	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	100	50	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	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:	610	692	17,30	20,47	107,76	0,11	14,93	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"	150	525	10,50	12,00	84,00	0,06	0,31	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:	367	567	10,56	12,01	94,19	0,07	3,98	54,81	243,22	342,98	135,54	19,02	

Итого за день

1812 2079 51,399 54,084 319,333 1,088 29,966 218,701 689,324 1120,14 416,895 43,494

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Котлета рыбная из горбуши (фарш) 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 с зеленым горошком 180/40	220	180	4,92	5,89	26,88	0,16	20,20	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:	550	552	15,78	16,224	81,69	0,22	23,73	28,57	293,47	127,94	65,69	24,20	
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
Плов из мяса* с крупой перловой и соленым огурчиком	280	600	30,720	31,52	48,56	0,04	2,384	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	265
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	1051	39,87	35,46	139,02	13,97	11,62	29,101	195,607	467,11	174,21	22,99	
Полдник													
Пирожок печеный с капустой и луком	150	370	10,96	8,16	63,06	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461
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
Итого:	350	436	11,29	8,205	79,06	0,17	18,93	28,57	51,99	103,14	46,49	1,87	
Итого за день	1715	2039	66,94	59,889	299,77	14,359	54,28	86,243	541,075	698,188	286,384	49,061	
Возможна замена салата на 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

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод 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 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													
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	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	817	37,04	26,62	104,73	0,51	33,17	77,67	184,61	252,94	86,94	7,58	
Первый завтрак													
Крендель Сахарный	150	555	10,800	19,800	83,000	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	415
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:	350	613	10,96	19,84	97,10	0,01	4,18	0,000	23,86	5,014	10,09	7,370	

Итого за день	1725	2076	65,3781	65,616	309,89	0,65633	39,762	133,395	327,91	406,745	156,553	22,31679	
---------------	------	------	---------	--------	--------	---------	--------	---------	--------	---------	---------	----------	--

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Огурцы натуральные свежие(соленые)порционные	100	10	0,80	0,10	1,70	0,08	3,50	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	70
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	280	388	12,902	9,245	63,137	0,649	0,077	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:	657	621	16,82	17,26	98,33	0,70	4,38	49,10	187,15	473,22	184,70	20,39	
Обед													
Борщ со свежей капустой , картофелем	250	110	2,000	5,000	11,000	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
Сметана	20	41	0,500	4,000	0,700	0,021	2,000	0,000	15,325	3,250	15,524	0,021	1
Рагу из куриного филе с картофелем 50/250	280	344	20,095	18,667	24,080	0,030	17,920	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	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:	835	826	30,69	29,02	94,14	0,36	31,94	40,00	137,25	244,72	100,62	4,78	
Полдник													
Пирожок печеный с картофелем	150	334	9,45	5,46	61,38	0,16	1,02	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:	360	374	9,65	5,46	74,98	0,17	4,69	28,58	132,06	265,24	128,11	19,59	

Итого за день

1852

1821

57

52

267

1

41

118

456

983

413

45

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 11
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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Сосиски отварные с соусом	100	204	6,430	18,000	3,750	0,025	0,700	16,660	27,822	97,294	17,077	0,825	243
Каша рассыпчатая пшениная с маслом	180	320	8,21	11,03	47,08	0,06	0,00	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	171
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
Чай с молоком	200	81	1,520	1,350	15,900	0,000	1,330	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	378
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
Итого:	570	786	25,04	35,38	91,35	0,21	2,03	396,03	288,38	517,53	82,68	5,91	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	183	11,22	7,45	17,80	0,19	5,82	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	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
Капуста тушеная	200	154	4,080	7,360	15,773	0,649	34,160	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	139
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	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:	850	819	31,37	29,56	99,11	1,00	41,33	49,09	178,03	504,46	165,96	6,19	
Полдник													
Пирожок печеный с повидлом	150	400	8,640	3,520	83,340	0,040	0,060	40,000	161,270	21,100	0,950	0	406
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
Итого:	350	458	8,80	3,56	97,44	0,06	1,41	40,00	193,58	50,28	21,94	0,66	

Итого за день 1770 2063 65 68 288 1 45 485 660 1072 271 13

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 12

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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
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
Суп молочный с рисом	250	89	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
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:	610	678	18,31	36,28	137,44	0,12	2,12	127,80	159,27	196,86	54,66	2,66	
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
Вермишель 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
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	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	50	105	3,307	0,601	16,733	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
Итого:	810	853	27,20	22,68	119,71	0,95	107,55	70,69	122,85	488,11	135,57	5,48	
Полдник													
Пирожок печеный с конфитюром	150	400	8,600	3,500	83,300	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:	350	517	8,76	3,54	111,50	0,06	1,35	40,00	193,58	50,28	21,94	0,66	

Итого за день	1770	2048	54	63	369	1	111	238	476	735	212	9
Всего за 12 дней	21381	24929	738	747	3842	61	749	2657	6885	10082	3652	462
Среднее за 12 дней	1782	2077	61	62	320	5	62	221	574	840	304	38