

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 9

г.о. Самара



С.А.Михалев

Примерное 12-дневное циклическое меню и  
пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания обучающихся в  
общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории с 12 до 18 лет в  
осенне-зимний период

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

## Примерное 12-ти дневное циклическое 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	B1	C	A	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>	280	560	22,660	29,30	51,48	0,04	1,600	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	291
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	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>975</b>	<b>31,79</b>	<b>36,22</b>	<b>126,630</b>	<b>0,45</b>	<b>48,09</b>	<b>43,50</b>	<b>125,458</b>	<b>304,14</b>	<b>97,78</b>	<b>5,41</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка с повидлом обсыпная</i>	150	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
<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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>386</b>	<b>6,93</b>	<b>14,41</b>	<b>57,130</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 12-ти дневное циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	230	354	14,560	7,000	61,360	0,040	0,379	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	<b>174</b>
<i>Булочка Дорожная/Пряник</i>	120	385	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	<b>425</b>
<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	<b>377</b>
<i>Итого:</i>	<b>567</b>	<b>781</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 сметаной и зеленью</i>	250	101	1,690	5,140	10,560	0,050	18,070	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Котлета из мяса с соусом</i>	100	228	6,580	18,64	8,75	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	<b>268</b>
<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	<b>199</b>
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	<b>342</b>
<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	<b>0</b>
<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	<b>0</b>
<i>Итого:</i>	<b>815</b>	<b>932</b>	<b>32,22</b>	<b>33,48</b>	<b>133,57</b>	<b>0,51</b>	<b>40,39</b>	<b>57,66</b>	<b>133,73</b>	<b>362,26</b>	<b>108,49</b>	<b>7,31</b>	

### *Полдник*

<i>Пирожок печёный с картофелем</i>	150	223	6,30	3,64	40,92	0,16	0,68	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	<b>467</b>
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	<b>342</b>
<i>Итого:</i>	<b>350</b>	<b>338</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>	

1732      2051      60      58      316      1      47      175      338      793      279      29

## Примерное 12-ти дневное циклическое меню

**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	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Икра кабачковая</i>	100	133	4,500	11,600	24,000	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
<i>Курица тушенная в соусе</i>	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290
<i>Каша гречневая рассыпчатая</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>610</b>	<b>769</b>	<b>31,03</b>	<b>34,19</b>	<b>105,43</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>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>	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>832</b>	<b>24,31</b>	<b>23,41</b>	<b>127,87</b>	<b>0,54</b>	<b>123,000</b>	<b>58,671</b>	<b>216,069</b>	<b>204,75</b>	<b>50,47</b>	<b>89,331</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка Дорожная</i>	150	320	7,20	15,60	29,00	0,10	3,89	12,00	41,04	78,97	29,03	0,00	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>350</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>0,790</b>	

## Примерное 12-ти дневное циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	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>Компот из свежей ягоды</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>Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью</i>	256	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>	200	293	6,180	11,100	42,253	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>	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
<b>Итого:</b>	<b>866</b>	<b>807</b>	<b>27,480</b>	<b>31,460</b>	<b>224,933</b>	<b>0,490</b>	<b>19,990</b>	<b>93,000</b>	<b>251,200</b>	<b>496,360</b>	<b>276,890</b>	<b>31,910</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка Ванильная</i>	150	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 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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>380</b>	<b>8,060</b>	<b>8,160</b>	<b>58,580</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>	

1826 1929 60,76 55,83 382,353 1,74999 44,41 238,9 548,262 1385,641 754,9564 61,6496

## Примерное 12-ти дневное циклическое меню

**День : 5**

**Неделя : первая**

**Сезон : осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	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>Котлета из мяса с соусом</i>	100	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08	287
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	185	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>	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>894</b>	<b>29,77</b>	<b>22,15</b>	<b>138,62</b>	<b>0,79</b>	<b>16,25</b>	<b>53,000</b>	<b>467,11</b>	<b>376,85</b>	<b>115,850</b>	<b>5,19</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печенный с повидлом</i>	150	182	6,000	2,000	49,000	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>350</b>	<b>222</b>	<b>6,20</b>	<b>2,00</b>	<b>62,60</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>	

1715      1805      55,49      51,725      292,618      1,065      21,766      463,58      885,023      890,686      284,24      28,545

## Примерное 12-ти дневное циклическое меню

**День 6**

**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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Булочка домашняя/Печенье</i>	70	250	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 пшеничной 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>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>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>590</b>	<b>826</b>	<b>17,56</b>	<b>33,59</b>	<b>135,45</b>	<b>0,07</b>	<b>5,25</b>	<b>134,81</b>	<b>248,02</b>	<b>348,98</b>	<b>135,54</b>	<b>19,56</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп с рыбными консервами</i>	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
<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>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
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>815</b>	<b>906</b>	<b>29,68</b>	<b>27,54</b>	<b>110,74</b>	<b>1,03</b>	<b>9,33</b>	<b>70,69</b>	<b>140,21</b>	<b>481,12</b>	<b>141,04</b>	<b>5,04</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печенный с повидлом</i>	150	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 свежих ягод</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>350</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>	

1755 2116 53 64 330 2 16 226 486 1024 361 25

## Примерное 12-ти дневное циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	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 яичная 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>Кофеинный 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>Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью</i>	250	158	2,42	6,46	16,82	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	96
<i>Биточки из филе кур с соусом</i>	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>	200	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Напиток из шиповника</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
<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>815</b>	<b>863</b>	<b>22,25</b>	<b>22,49</b>	<b>122,95</b>	<b>0,90</b>	<b>34,99</b>	<b>49,09</b>	<b>146,15</b>	<b>394,45</b>	<b>123,31</b>	<b>43,08</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Плюшка "Московская"</i>	140	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>	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>357</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>	

1822 2028 46,65 51,01 297,88 1,0724 55,755 198,701 575,844 923,192 315,6133 63,854

## Примерное 12-ти дневное циклическое 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	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Икра кабачковая</i>	100	133	4,500	11,600	24,000	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
<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>610</b>	<b>669</b>	<b>19,08</b>	<b>27,690</b>	<b>103,29</b>	<b>0,24</b>	<b>26,33</b>	<b>28,57</b>	<b>308,46</b>	<b>144,92</b>	<b>74,74</b>	<b>24,48</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>Плов из мяса * с крупой перловой</i>	280	600	30,720	31,520	48,560	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	265
<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>1108</b>	<b>40,27</b>	<b>42,40</b>	<b>137,32</b>	<b>14,20</b>	<b>21,64</b>	<b>40,010</b>	<b>224,264</b>	<b>583,52</b>	<b>308,39</b>	<b>26,29</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печенный с капустой и луком</i>	150	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>350</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>	

1855 2090 66,982 75,575 314,66 14,601 66,892 97,152 584,715 831,582 429,623 52,642

<i>Котлета из мяса с соусом</i>	100	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08	287
<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

## Примерное 12-ти дневное циклическое меню

**День 9**

**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	B1	C	A	Ca	P	Mg	
<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
<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
<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
<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
<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
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
<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
<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
<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
<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
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80
<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>Полдник</b>												
<i>Крендель Сахарный</i>	150	370	7,200	13,200	56,000	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800
<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
<b>Итого:</b>	<b>350</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>

1805 1950 45,7181 33,71 269,16 0,45433 32,577 84,285 179,905 339,3652 126,5992 22,11

Примечание: с сентября по декабрь  
салат "Морковь тертая с сахаром"  
после Бутерброд с сыром

## Примерное 12-ти дневное циклическое меню

**День 10**

**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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Огурцы натуральные соленые (свежие) сезонные</i>	100	10	0,800	0,100	1,700	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70
<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>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>677</b>	<b>694</b>	<b>17,74</b>	<b>17,91</b>	<b>102,84</b>	<b>0,70</b>	<b>4,38</b>	<b>49,10</b>	<b>187,15</b>	<b>473,22</b>	<b>184,70</b>	<b>20,39</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью</i>	256	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>	300	369	21,530	20,000	25,800	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>	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>841</b>	<b>810</b>	<b>31,62</b>	<b>26,35</b>	<b>95,16</b>	<b>0,34</b>	<b>34,42</b>	<b>40,00</b>	<b>121,93</b>	<b>241,47</b>	<b>85,10</b>	<b>4,76</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печёный с капустой и луком</i>	150	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>360</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 12-ти дневное циклическое меню

**День 11**

**Неделя : вторая**

**Сезон : осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Булочка домашняя/Печенье</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 пшеничной 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>Сосиска отварная с соусом</i>	100	204	6,43	18,00	3,75	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	243
<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 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>	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>960</b>	<b>30,13</b>	<b>36,03</b>	<b>126,48</b>	<b>0,74</b>	<b>10,57</b>	<b>78,90</b>	<b>459,56</b>	<b>351,63</b>	<b>100,83</b>	<b>6,23</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печёный с повидлом</i>	150	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 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>350</b>	<b>379</b>	<b>6,00</b>	<b>2,46</b>	<b>83,56</b>	<b>0,66</b>	<b>99,75</b>	<b>20,00</b>	<b>68,67</b>	<b>167,61</b>	<b>63,95</b>	<b>0,80</b>	

## Примерное 12-ти дневное циклическое меню

**День 12**

**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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<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	<b>425</b>
<i>Суп молочный с рисом</i>	250	89	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182
<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>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>610</b>	<b>678</b>	<b>18,31</b>	<b>36,28</b>	<b>137,44</b>	<b>0,12</b>	<b>2,12</b>	<b>127,80</b>	<b>159,27</b>	<b>196,86</b>	<b>54,66</b>	<b>2,66</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп с рыбными консервами</i>	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	95/c
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>Вермишель 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>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
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>815</b>	<b>875</b>	<b>27,93</b>	<b>22,84</b>	<b>126,64</b>	<b>1,05</b>	<b>107,69</b>	<b>70,69</b>	<b>140,05</b>	<b>494,32</b>	<b>140,35</b>	<b>5,05</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печёный с повидлом</i>	150	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 свежих ягод</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>350</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>	

Всего за день 1775 1937 52 62 348 2 111 218 397 885 279 8

Всего за 12 дней 21674 23953 660 684 3676 64 786 2645 6181 10254 3879 460

Среднее за 12 дней 1806 1996 55 57 306 5 66 220 515 855 323 38