

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комитет школьного питания №1

/А.И.Михалев/



МБОУ Школа №

г.о. Самара



/И.А.Иванова/

Примерное 10-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет в
весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на
продукцию для обучающихся в общеобразовательных 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: 7 - 11 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	3
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	259	8,137	9,080	37,000	36,107	1,300	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:	560	571	17,807	16,150	91,810	36,152	15,020	54,800	212,350	290,18	92,35	3,25	
Обед													
Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью	60	36	1,10	2,90	5,60	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	110	2,12	2,22	19,38	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
Плов из курицы	250	500	20,230	26,16	45,96	0,04	1,280	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	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	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:	795	977	30,45	32,37	141,306	0,47	25,84	43,50	129,778	318,94	100,58	5,63	
Полдник													
Булочка с повидлом обсыпная	100	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	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:	300	453	7,26	14,45	73,140	0,06	0,77	29,09	41,804	146,90	39,72	2,66	

Итого за день

1655

2001

56

63

306

37

42

127

384

756

233

12

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 2

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7 - 11 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													
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	322	13,230	6,360	55,770	0,040	0,096	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
Пряники	60	224	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425/1
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
Хлеб пшеничный	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	500	658	20,210	20,320	111,510	0,110	3,766	88,72	176,64	345,91	137,72	19,99	
Обед													
Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью	206	101	1,690	5,140	10,560	0,050	18,070	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
Котлета из говядины 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
Пюре из гороха с маслом	150	256	13,64	6,90	35,00	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	30	72	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:	721	790	29,68	23,50	118,31	0,49	40,39	57,66	129,41	347,46	105,69	7,09	
Полдник													
Пирожок печеный с картофелем	100	223	6,30	3,64	40,92	0,16	0,68	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:	300	338	6,46	3,80	68,92	0,17	2,40	28,57	27,38	84,69	33,11	2,17	

Итого за день	1521	1786	56	48	299	1	47	175	333	778	277	29
---------------	------	------	----	----	-----	---	----	-----	-----	-----	-----	----

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Икра кабачковая	60	80	2,700	7,000	14,400	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
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	150	281	9,360	8,760	42,000	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	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	540	661	27,97	26,89	90,00	0,25	7,88	64,8	431,87	121,68	32,43	2,5	
Обед													
Суп картофельный с клецками	200	106	2,84	3,67	15,03	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	150	137	3,10	4,80	20,40	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:	745	716	22,72	21,58	110,29	0,54	123,000	58,671	216,069	204,75	50,47	89,331	
Обед													
Булочка Дорожная	100	321	6,78	13,96	42,14	0,00	0,00	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:	317	363	6,98	13,96	55,74	0,01	3,670	12,010	153,590	264,51	128,11	38,800	

Итого за день

1602

1740

57,67

62,425

256,03

0,7964

134,546

135,451

801,532

590,944

11,0055

130,659

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 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	185	281	7,320	8,560	43,490	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
Хлеб пшеничный	30	72	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	
Компот из свежей ягоды	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342
Итого:	515	526	19,380	13,840	80,430	0,820	4,120	45,910	211,970	445,400	176,040	19,620	
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем	200	64	1,368	3,656	6,512	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	88
Сметана	20	41	0,500	4,000	0,700	0,021	2,000	0,000	15,325	3,250	15,524	0,021	1
Тефтели тушеные с соусом	110	142	7,460	8,290	9,440	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279
Каша перловая с маслом	150	184	4,420	4,950	30,520	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
Напиток из свежей ягоды	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	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	50	105	3,307	0,601	16,733	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
Итого:	740	712	21,015	21,937	102,605	0,462	17,140	80,010	253,448	540,995	313,881	32,266	
Полдник													
Булочка Ванильная	100	322	7,900	8,120	44,480	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:	300	434	8,140	8,230	72,480	0,224	99,710	40,000	29,780	210,740	141,110	5,530	

Итого за день

1555 1672,21 48,5346 44,0072 255,515 1,50649 120,97 165,92 495,198 1197,1351 631,031 57,4159

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 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	200	286	7,310	1097,000	39,200	0,140	1,000	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:	500	617	17,70	1110,85	81,60	0,22	1,650	370,570	144,09	307,200	52,540	4,92	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми	200	130	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
Котлеты, биточки, инжицели 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	185	282	10,117	6,924	44,981	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	75	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
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:	750	799	27,71	22,70	122,93	0,59	31,46	82,091	426,82	360,21	115,850	6,85	
Полдник													
Пирожок печеный с повидлом	100	266	5,760	2,347	55,560	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:	310	306	5,96	2,35	69,16	0,05	3,67	40,010	273,82	206,64	115,850	18,44	

Итого за день	1560	1722	51,372	1135,9	273,687	0,859	36,779	492,671	844,727	874,048	284,24	30,209	
---------------	------	------	--------	--------	---------	-------	--------	---------	---------	---------	--------	--------	--

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6
Неделя : вторая
Сезон : весенне-летний
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	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	200	291	6,11	10,72	42,36	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:	560	603	15,78	17,79	97,17	0,11	14,93	94,8	186,47	185,76	56,76	1,75	
Обед													
Рассольник Ленинградский	200	86	1,62	4,07	9,58	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	150	196	4,060	3,440	30,970	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:	735	733	21,78	19,43	104,65	0,91	11,06	69,09	259,63	591,40	224,60	22,72	
Полдник													
Плюшка"Московская"	100	350	7,00	8,00	56,00	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:	317	392	7,06	8,01	66,19	0,07	4,84	54,81	243,22	342,98	135,54	19,02	

Итого за день 1612 1728 44,616 45,232 268,01 1,088 30,825 218,701 689,324 1120,14 416,895 43,494

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7
Неделя : вторая
Сезон : весенне-летний
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	
Первый завтрак													
Котлета рыбная из горбуши (фарш) с соусом	100	168	7,300	10,200	11,400	0,025	1,100	0,000	235,000	2,600	15,000	22	234
Пюре картофельное с зеленым горошком 150/30	180	156	4,60	4,97	23,40	0,16	20,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
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
Итого:	530	508	16,03	15,612	75,40	0,24	22,03	28,57	297,79	142,74	68,49	24,42	
Обед													
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	200	110	2,12	2,22	19,37	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
Плов из мяса* с крупой перловой и соевым огурчиком	250	536	27,429	28,14	43,36	0,04	2,129	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	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:	715	912	34,55	31,37	119,07	13,95	9,77	29,101	191,287	452,31	171,41	22,77	
Полдник													
Пирожок печеный с капустой и луком	100	247	7,30	5,44	42,04	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461
Компот из сухофруктов	200	66	0,330	0,050	16,010	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	349
Итого:	300	313	7,63	5,49	58,05	13,76	19,10	28,581	132,064	265,24	128,11	19,59	

Итого за день 1545 1733 58,209 52,469 252,517 27,947 50,895 86,253 621,145 860,288 368,004 66,781

Возможна замена салата на завтрак

Икра овощная (кабачковая)	60	80	51,200	5,800	5,000	0,010	4,600	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	73
---------------------------	----	----	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-----	----

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
-------------------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	--------	-----

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	
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	200	322	12,130	9,960	66,480	0,040	0,107	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
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
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:	540	524	16,17	18,16	101,41	0,13	6,08	55,724	215,99	334,311	152,61	7,370	
Обед													
Суп из овощей на курином бульоне с/н	200	76	1,27	3,99	7,31	0,15	8,30	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	150	242	13,65	6,90	35,00	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	50	105	3,307	0,601	16,733	0,045	0,000	0,000	9,018	46,092	10,020	1,453	0
Итого:	730	728	19,41	7,78	80,53	0,25	21,95	28,571	42,88	152,986	47,33	7,370	
Полдник													
Крендель "Сахарный"	100	370	7,20	13,20	56,00	0,03	0,00	28,57	17,00	79,70	10,60	1,00	415
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:	300	436	7,53	13,25	72,00	0,05	0,73	28,571	49,48	103,140	28,06	7,370	

Итого за день

1570

1688

,1121

1862

943 0

208

53 11

6 308

2 590

228

2

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
--------------------------	-----	----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	----

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 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													
Огурцы натуральные соленые (свежие) порционные	60	6	0,48	0,06	1,02	0,08	2,10	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	250	347	11,520	8,255	56,373	0,649	0,069	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:	587	576	15,44	16,27	91,56	0,70	4,37	49,10	187,15	473,22	184,70	20,39	
Обед													
Борщ со свежей капусты , картофелем	200	74	1,352	3,632	9,064	0,050	8,536	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	250	308	17,942	16,667	21,500	0,030	16,000	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:	735	707	26,39	25,49	79,72	0,34	27,89	40,00	132,93	229,92	97,82	4,56	
Полдник													
Пирожок печеный с картофелем	100	223	6,30	3,64	40,92	0,16	0,68	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:	310	263	6,50	3,64	54,52	0,17	4,35	28,58	132,06	265,24	128,11	19,59	

Итого за день

1632

1546

48

45

226

1

37

118

452

968

411

45

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10
Неделя : вторая
Сезон : весенне-летний
Возрастная категория: 7-11 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	150	267	6,84	9,19	39,23	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	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	520	686	22,17	33,38	73,61	0,19	2,03	396,03	284,06	502,73	79,88	5,69	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	147	8,98	5,96	14,24	0,19	4,66	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102
Котлета из говядины 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
Капуста тушеная	150	116	3,060	5,520	11,830	0,649	25,620	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:	750	710	27,56	22,73	91,89	1,00	31,63	49,09	178,03	504,46	165,96	6,19	
Полдник													
Пирожок печеный с повидлом	100	266	5,760	2,347	55,560	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	406
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
Итого:	300	324	5,92	2,39	69,66	0,05	3,67	60,00	273,82	206,64	100,03	18,44	

Итого за день	1570	1720	56	58	235	1	37	505	736	1214	346	30
Итого за 10 дней	15822	17336	519	1594	2626	73	565	2137	5666	8949	3405	466
Среднее за 10 дней	1582,2	1733,642	51,9363	159,369	262,567	7,2528	56,4885	213,701	566,568	894,93	340,485	46,6335