

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа №

г.о. Самара



/Макарова

Примерное 10-дневное цикличное меню и  
пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для питания обучающихся в  
общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории с 12 до 18 лет в  
весенне- летний период

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

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (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>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>	250	500	20,230	25,16	45,96	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>785</b>	<b>902</b>	<b>30,86</b>	<b>32,24</b>	<b>131,010</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 : 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	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
<i>Икра морковная</i>	100	91	2,01	0,1	20,5	0,04	4,22	0	46,5	60,9	32,2	1	75
<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>991</b>	<b>36,56</b>	<b>28,42</b>	<b>155,79</b>	<b>0,55</b>	<b>37,14</b>	<b>57,66</b>	<b>180,23</b>	<b>423,16</b>	<b>140,69</b>	<b>8,31</b>	
<b>Полдник</b>													
<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 : 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	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</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>Полдник</b>													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	100	321	6,78	13,96	42,14	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	425
<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>300</b>	<b>433</b>	<b>7,02</b>	<b>14,07</b>	<b>70,14</b>	<b>0,17</b>	<b>117,910</b>	<b>28,571</b>	<b>22,904</b>	<b>83,09</b>	<b>29,62</b>	<b>1,961</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон : весенне-летний

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>Зеленый горошек пор.</i>	40	15	1,200	0,134	2,400	0,210	1,600	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	2
<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>550</b>	<b>570</b>	<b>18,130</b>	<b>9,410</b>	<b>76,510</b>	<b>1,040</b>	<b>3,400</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 : 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	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	200	3,420	8,390	25,010	0,040	25,870	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>757</b>	<b>22,57</b>	<b>19,08</b>	<b>115,80</b>	<b>0,68</b>	<b>39,92</b>	<b>40,000</b>	<b>327,38</b>	<b>352,95</b>	<b>115,850</b>	<b>4,01</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>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>300</b>	<b>233</b>	<b>5,81</b>	<b>1,97</b>	<b>64,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,73</b>	<b>40,000</b>	<b>193,75</b>	<b>44,54</b>	<b>115,850</b>	<b>0,72</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром 50/10</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 пор.</i>	130	61	0,520	0,520	12,740	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>640</b>	<b>687</b>	<b>17,30</b>	<b>20,47</b>	<b>107,76</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>													
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>795</b>	<b>812</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>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	342
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>473</b>	<b>7,52</b>	<b>8,18</b>	<b>84,86</b>	<b>0,07</b>	<b>28,77</b>	<b>54,8</b>	<b>134,06</b>	<b>160,83</b>	<b>37,06</b>	<b>39,60</b>	

## Примерное 10-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 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 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>Напиток 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 : 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	Углевод	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром 50/10</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>Запеканка рисовая с творогом</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>Молоко сгущенное</i>	30	98	2,160	2,550	16,650	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0
<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>550</b>	<b>850</b>	<b>25,64</b>	<b>19,07</b>	<b>144,38</b>	<b>0,08</b>	<b>3,35</b>	<b>108,414</b>	<b>171,77</b>	<b>214,191</b>	<b>46,94</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
<i>Суп из овощей на курином бульоне с/н</i>	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>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
<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>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 : 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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Огурцы натуральные соленые</i>	60	6	0,48	0,06	1,02	0,08	2,10	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	70
<i>Биточки из говядины с соусом</i>	90	181	7,920	9,00	9,09	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	180	236	4,877	4,134	37,173	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<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
<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>534</b>	<b>15,30</b>	<b>13,37</b>	<b>74,56</b>	<b>0,73</b>	<b>4,30</b>	<b>49,10</b>	<b>193,63</b>	<b>495,42</b>	<b>188,90</b>	<b>20,72</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>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	96	1,800	4,920	10,930	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Рагу из куриного филе с картофелем</i>	250	308	17,940	16,670	21,500	0,030	16,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289
<i>Компот из черной смородины</i>	200	123	0,52	0,180	28,86	0,012	27,60	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	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	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>865</b>	<b>738</b>	<b>27,50</b>	<b>26,12</b>	<b>102,12</b>	<b>0,41</b>	<b>71,36</b>	<b>54,41</b>	<b>156,47</b>	<b>259,05</b>	<b>103,67</b>	<b>4,61</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 черной смородины</i>	200	123	0,52	0,180	28,86	0,012	27,60	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	345
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>370</b>	<b>7,82</b>	<b>5,62</b>	<b>70,90</b>	<b>0,17</b>	<b>45,80</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 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 рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Булочка домашняя/ Печенье</i>	60	191	4,36	7,51	26,35	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	13,05	52,92	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>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>550</b>	<b>696</b>	<b>17,11</b>	<b>26,41</b>	<b>96,67</b>	<b>0,14</b>	<b>2,23</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</i>	250	163	5,49	5,27	16,53	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	7,690	9,011	45,060	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>	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>815</b>	<b>864</b>	<b>32,68</b>	<b>24,33</b>	<b>116,15</b>	<b>1,16</b>	<b>8,51</b>	<b>45,90</b>	<b>209,24</b>	<b>445,85</b>	<b>155,09</b>	<b>4,44</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с повидлом</i>	100	267	7,690	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	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>325</b>	<b>7,85</b>	<b>2,39</b>	<b>69,66</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>	