

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ Школа № 9  
г.о. Самара



**Примерное 10-дневное меню рациона  
питания для обучающихся  
общеобразовательных учреждений  
возрастной категории с 7 до 11 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.: 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 рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	200	259	8,137	9,080	37,000	36,107	1,300	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Фрукт сезонный пор.</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>530</b>	<b>582</b>	<b>17,807</b>	<b>16,150</b>	<b>91,810</b>	<b>36,152</b>	<b>15,020</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>	200	110	2,12	2,22	19,38	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Плов из курицы</i>	200	322	16,490	16,89	26,80	0,04	1,280	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>685</b>	<b>696</b>	<b>26,59</b>	<b>23,41</b>	<b>107,006</b>	<b>0,47</b>	<b>25,84</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>	75	240	4,950	10,77	30,85	0,04	0,030	0,00	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>275</b>	<b>373</b>	<b>5,61</b>	<b>10,86</b>	<b>62,858</b>	<b>0,06</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</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: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	200	322	13,230	6,360	55,770	0,040	0,096	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>	200/7/10	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>685</b>	<b>20,070</b>	<b>20,330</b>	<b>108,100</b>	<b>0,110</b>	<b>3,766</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>	200	77	1,440	3,930	8,740	0,050	8,530	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>	150	242	13,64	6,90	35,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<i>Компот 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>	30	72	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
<i>Икра морковная</i>	<b>100</b>	<b>91</b>	<b>2,01</b>	<b>0,1</b>	<b>20,5</b>	<b>0,04</b>	<b>4,22</b>	<b>0</b>	<b>46,5</b>	<b>60,9</b>	<b>32,2</b>	<b>1</b>	<b>75</b>
<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>878</b>	<b>31,98</b>	<b>25,89</b>	<b>136,70</b>	<b>0,53</b>	<b>35,07</b>	<b>57,66</b>	<b>175,91</b>	<b>408,36</b>	<b>137,89</b>	<b>8,09</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с картофелем</i>	75	167	4,73	2,73	30,69	0,16	0,51	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>275</b>	<b>282</b>	<b>4,89</b>	<b>2,89</b>	<b>58,69</b>	<b>0,17</b>	<b>2,23</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: 7 - 11 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>	150	285	9,360	8,760	42,000	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	72	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>540</b>	<b>665</b>	<b>27,97</b>	<b>26,89</b>	<b>90,00</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>	200	106	2,84	3,67	15,03	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>	150	137	3,10	4,80	20,40	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>795</b>	<b>749</b>	<b>23,20</b>	<b>21,64</b>	<b>111,31</b>	<b>0,57</b>	<b>125,100</b>	<b>58,671</b>	<b>223,974</b>	<b>204,75</b>	<b>50,47</b>	<b>89,578</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Булочка Дорожная</i>	75	241	5,09	10,47	31,61	0,00	0,00	0,00	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>275</b>	<b>353</b>	<b>5,33</b>	<b>10,58</b>	<b>59,61</b>	<b>0,01</b>	<b>99,710</b>	<b>0,000</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

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	
<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>	150	196	4,065	3,445	30,977	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>520</b>	<b>530</b>	<b>17,325</b>	<b>8,725</b>	<b>70,317</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>	200	64	1,360	3,650	5,610	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>	150	220	8,850	9,550	39,860	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>	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>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>825</b>	<b>728</b>	<b>29,448</b>	<b>34,892</b>	<b>208,396</b>	<b>0,680</b>	<b>26,640</b>	<b>133,000</b>	<b>273,270</b>	<b>688,910</b>	<b>414,610</b>	<b>36,430</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Булочка ванильная</i>	75	242	5,920	6,090	33,360	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422
<i>Компот из черной смородины</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	345
<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>300</b>	<b>6,080</b>	<b>6,130</b>	<b>47,460</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: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>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>	200	286	7,310	1097,000	39,200	0,140	1,000	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>500</b>	<b>617</b>	<b>17,70</b>	<b>1110,85</b>	<b>81,60</b>	<b>0,22</b>	<b>1,650</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>	200	130	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	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>	150	167	2,840	6,990	20,840	0,040	21,540	40,000	161,270	21,100	0,950	0	126
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>691</b>	<b>19,58</b>	<b>16,84</b>	<b>112,30</b>	<b>0,68</b>	<b>58,30</b>	<b>40,000</b>	<b>327,38</b>	<b>352,95</b>	<b>115,850</b>	<b>4,01</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с ягодой</i>	75	125	4,110	1,440	36,530	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>275</b>	<b>191</b>	<b>4,44</b>	<b>1,49</b>	<b>52,53</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: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>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 пор.</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>Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным</i>	200	291	6,11	10,72	42,36	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>590</b>	<b>614</b>	<b>15,78</b>	<b>17,79</b>	<b>97,17</b>	<b>0,11</b>	<b>14,93</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</i>	200	86	1,62	4,07	9,58	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>	150	196	4,060	3,440	30,970	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
<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>715</b>	<b>751</b>	<b>21,95</b>	<b>22,65</b>	<b>115,98</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>	75	263	5,250	6,000	42,000	0,649	0,156	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	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	345
<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>811</b>	<b>5,77</b>	<b>6,18</b>	<b>70,86</b>	<b>0,66</b>	<b>27,76</b>	<b>20,00</b>	<b>68,67</b>	<b>167,61</b>	<b>63,96</b>	<b>39,01</b>	

## 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	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	156	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,10	4,80	20,40	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<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>540</b>	<b>510</b>	<b>64,83</b>	<b>20,885</b>	<b>64,20</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	91	2,01	0,1	20,5	0,04	4,22	0	46,5	60,9	32,2	1	75
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	200	110	2,12	2,22	19,37	0,15	6,60	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>	150	220	4,640	7,790	32,910	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>815</b>	<b>888</b>	<b>22,57</b>	<b>24,81</b>	<b>139,22</b>	<b>14,20</b>	<b>11,86</b>	<b>69,101</b>	<b>264,177</b>	<b>720,56</b>	<b>344,13</b>	<b>28,51</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с капустой</i>	75	185	5,480	4,080	31,530	0,210	14,200	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	461
<i>Напиток из сухофруктов</i>	200	66	0,330	0,050	16,010	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	349
<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>251</b>	<b>5,81</b>	<b>4,13</b>	<b>47,54</b>	<b>13,81</b>	<b>15,10</b>	<b>40,010</b>	<b>138,940</b>	<b>392,89</b>	<b>239,60</b>	<b>23,16</b>	



## 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	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>	200	404	12,130	9,960	66,480	0,040	0,107	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>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	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>530</b>	<b>788</b>	<b>24,49</b>	<b>18,05</b>	<b>136,13</b>	<b>0,08</b>	<b>3,34</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>	200	76	1,27	3,99	7,31	0,15	8,30	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>	150	242	13,65	6,90	35,00	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>815</b>	<b>796</b>	<b>18,65</b>	<b>7,78</b>	<b>77,56</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>	75	277	5,40	9,90	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	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>275</b>	<b>335</b>	<b>5,56</b>	<b>9,94</b>	<b>56,10</b>	<b>0,17</b>	<b>21,95</b>	<b>28,571</b>	<b>27,38</b>	<b>84,694</b>	<b>33,11</b>	<b>7,370</b>	

## 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 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>	150	196	4,060	3,440	30,970	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	217	42	4,510	1,140	7,740	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	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>547</b>	<b>496</b>	<b>18,79</b>	<b>13,82</b>	<b>62,50</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>	200	77	1,440	3,930	8,740	0,050	8,530	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>815</b>	<b>719</b>	<b>27,14</b>	<b>25,13</b>	<b>99,93</b>	<b>0,41</b>	<b>69,22</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</i>	75	185	5,480	4,080	31,530	0,210	14,200	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	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>275</b>	<b>308</b>	<b>6,00</b>	<b>4,26</b>	<b>60,39</b>	<b>0,22</b>	<b>41,80</b>	<b>40,00</b>	<b>58,87</b>	<b>230,79</b>	<b>157,98</b>	<b>5,44</b>	

## 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 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>	200	284	4,97	10,46	42,34	0,06	1,14	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>500</b>	<b>625</b>	<b>15,86</b>	<b>23,82</b>	<b>86,09</b>	<b>0,14</b>	<b>1,90</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 рыбными консервами</i>	200	130	4,39	4,22	13,22	0,19	4,66	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>	150	260	6,840	8,010	40,060	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>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>751</b>	<b>29,23</b>	<b>22,11</b>	<b>97,94</b>	<b>1,14</b>	<b>7,35</b>	<b>45,90</b>	<b>204,92</b>	<b>431,05</b>	<b>152,29</b>	<b>4,22</b>	
<b>Полдник</b>													
<i>Пирожок печеный с повидлом</i>	75	200	4,320	1,760	41,670	0,649	0,030	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406
<i>Напиток из свежей вишни</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>275</b>	<b>258</b>	<b>4,48</b>	<b>1,80</b>	<b>55,77</b>	<b>0,67</b>	<b>1,38</b>	<b>20,00</b>	<b>97,59</b>	<b>193,40</b>	<b>84,35</b>	<b>0,65</b>	