

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1

ДОКУМЕНТ

/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа №

г.о. Самара



/О.В. Марусев/

Примерное 10-дневное цикличное меню и  
пищевая ценность приготовляемых 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 иВ.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

## Примерное 10-ти дневное циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Белки	
<b>Первый завтрак</b>														
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	0,020	1
Каши геркулесовая молочная с маслом	250	324	10,170	11,350	45,130	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	2,100	173
Фрукт сезонный	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	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	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>3,25</b>	
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	1,26	103
Шлюв из курицы	250	500	20,230	25,16	45,96	0,04	1,600	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1,96	291
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	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	0,550	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	0,80	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>5,63</b>	
<b>Полдник</b>														
Булочка с повидлом обсыпанная	100	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1,96	426
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	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>	<b>2,66</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	220	354	14,560	7,000	61,360	0,040	0,379	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174	
Булочка	100	321	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425	
Дорожная/Пряник	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
Чай с лимоном	537	717	21,400	20,970	113,690	0,110	4,049	88,72	176,64	345,91	137,72	19,99		
<b>Итого:</b>														
<b>Обед</b>														
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	96	1,800	4,920	10,930	0,050	10,600	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Комплета из говядины с соусом	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Пюре из гороха с маслом	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199	
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	
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Икра морковная	100	91	2,01	0,1	20,5	0,04	4,22	0	46,5	60,9	32,2	1	75	
<b>Итого:</b>	915	991	36,56	28,42	155,79	0,55	37,14	57,66	180,23	423,16	140,69	8,31		
<b>Полдник</b>														
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	
<b>Итого:</b>	815	900	6,46	3,80	68,92	0,17	2,40	28,57	27,38	84,69	33,11	2,17		

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>																
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	180	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171			
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349			
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0			
<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>																
Огурцы натуральные соленые	60	6	0,480	0,060	1,020	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70			
Суп картофельный с клецками	250	133	3,55	4,59	18,79	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	108			
Оладьи из печени с соусом	100	190	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	282			
Пюре картофельное	180	164	3,72	5,76	24,48	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			
<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>																
Булочка "Дорожная"	100	321	6,78	13,96	42,14	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	425			
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			
<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 циклическое 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	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Зеленый горошек пор.	40	15	1,200	0,134	2,400	0,210	1,600	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	2	
Котлеты из филе куриного с соусом	100	190	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
Напиток из свежей вишни	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>														
Салат "Свекольные палочки"	100	93	1,408	6,012	8,026	0,210	6,650	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	52	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	81	1,710	4,570	8,140	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88	
Тертые тушеные с соусом	110	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279	
Каша перловая с маслом	180	264	5,560	9,340	39,490	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342	
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	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>														
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	
Компот из черной смородины	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 циклическое 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>														
Яйца вареные	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209	
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1	
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	358	9,130	13,730	49,000	0,140	1,200	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	174	
Кофейный напиток с молоком	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379	
<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>														
Суп картофельный с бобовыми	250	163	5,49	5,27	16,53	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые)	110	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08	287	
Картофель отварной с луком	180	200	3,420	8,390	25,010	0,040	25,870	40,000	161,270	21,100	0,950	0	126	
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	
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	
<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>														
Пирожок печеный с ягодами	100	167	5,480	1,920	48,700	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	405	
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	
<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 циклическое 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>														
Бутерброд с сыром 50/10	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 пор.	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	14,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330		338
Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	250	364	7,63	13,40	52,95	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60		181
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800		379
<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
Макаронные изделия отварные с маслом	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010		203
Компот из черной смородины	200	123	0,52	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00		345
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
<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>														
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
Компот из черной смородины	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 циклическое 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>														
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	
Котлета рыбная из минтая с соусом	100	168	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235	
Пюре картофельное	180	164	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312	
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
<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>														
Маринад овощной	100	104	1,90	7,10	8,20	0,08	12,40	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	1	
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	8,20	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103	
Котлета из говядины с соусом	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Каша перловая рассыпчатая, маслом сливочным	180	264	5,560	9,340	39,490	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
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	
<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>														
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	
Напиток из смеси сухофруктов	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 циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Первый завтрак</b>																
Бутерброд с сыром 50/10	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3			
Запеканка рисовая с творогом	220	444	13,347	10,956	73,130	0,040	0,117	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174			
Молоко сущенное	30	98	2,160	2,550	16,650	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0			
Смординовый чай	210	62	0,130	0,020	15,200	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	377			
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0			
<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>																
Салат из свежих овощей	100	93	1,400	6,012	8,260	0,009	6,500	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52			
Суп из овощей на курином бульоне	250	95	1,59	4,99	9,18	0,15	10,38	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	99			
Курица отварная с соусом	100	176	12,590	12,310	1,090	0,020	0,700	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	288			
Пюре из гороха с маслом	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199			
Напиток из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342			
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			
<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>																
Крендель Сахарный	100	370	7,200	13,200	56,000	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	1			
Напиток из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342			
<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 циклическое меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Белки	
<b>Первый завтрак</b>														
Овурци натуральные соленые	60	6	0,48	0,06	1,02	0,08	2,10	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	70	
Биточки из говядины с соусом	90	181	7,920	9,00	9,09	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	236	4,877	4,134	37,173	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203	
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	
<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>														
Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью	100	60	1,31	3,25	6,47	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45	
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	96	1,800	4,920	10,930	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Рагу из куриного филе с картофелем	250	308	17,940	16,670	21,500	0,030	16,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289	
Компот из черной смородины	200	123	0,52	0,180	28,86	0,012	27,60	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	345	
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	
<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>														
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 черной смородины	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 циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Первый завтрак	
<b>Булочка домашняя/ Печенье</b>	60	191	4,36	7,51	26,35	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	0,02	424
<b>Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром</b>	250	355	6,22	13,05	52,92	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	1,10	182
<b>Яйца вареные</b>	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	2,64	209
<b>Кофейный напиток</b>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	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>4,56</b>	
<b>Обед</b>														
<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250	163	5,49	5,27	16,53	0,19	5,82	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	1,57	102
<b>Сердце в соусе</b>	100	152	13,00	9,00	2,10	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	0,87	262
<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	180	293	7,690	9,011	45,060	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	0,010	171
<b>Напиток из свежих ягод</b>	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	0,640	342
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0,550	0
<b>Хлеб ржаной</b>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	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>4,44</b>	
<b>Полдник</b>														
<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	100	267	7,690	2,347	55,560	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	0,010	406
<b>Напиток из свежих ягод</b>	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	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>	<b>0,65</b>	