

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1  
  
/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ Школа № 7  
г.о.Самара  
  
/Д.В.Дарусев/

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 циклическое меню

в  
ия: 7 - 11 лет

№ 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>													
	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
<i>Молочная с</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>р.</i>	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
	<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>с вермишелью с/н</b>													
	200	110	2,12	2,22	19,38	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
	200	322	16,490	16,89	26,80	0,04	1,280	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	291
<i>зхофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
	<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>с обсыпной зхофруктов</b>													
	75	240	4,950	10,77	30,85	0,04	0,030	0,00	9,32	123,46	22,26	1,96	426
	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
	<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 циклическое 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	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
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	
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/Прагник	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	
Чай с лимоном	517	685	20,070	20,330	108,100	0,110	3,766	88,72	176,64	345,91	137,72	19,99		
<b>Итого:</b>														
<b>Обед</b>														
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	77	1,440	3,930	8,740	0,050	8,530	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
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	
Пюре из гороха с маслом	150	242	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	
<b>Икра морковная</b>	<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>														
Пирожок печеный с каргофелем	75	167	4,73	2,73	30,69	0,16	0,51	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>	<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	B1	C	A	Ca	P	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	150	285	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	
<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>														
Овурци натуральные соленные	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	200	106	2,84	3,67	15,03	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	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	
<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>														
Булочка Дорожная	75	241	5,09	10,47	31,61	0,00	0,00	0,00	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>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 циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Сезон : осенне-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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Первый завтрак	
<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>Комплеты 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>Тертельки 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 циклическое 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	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
													Белки	
<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	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	
<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>														
Суп картофельный с бобовыми	200	130	3,08	4,43	17,20	0,15	28,33	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Голубцы с мясом и рисом с соусом (сливочный)	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	150	167	2,840	6,990	20,840	0,040	21,540	40,000	161,270	21,100	0,950	0	126	
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,75	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>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>														
Пирожок печеный с ягодой	75	125	4,110	1,440	36,530	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>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 циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Белки	
<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 циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Первый завтрак	
<b>Икра овощная (кабачковая)</b>	60	80	51,200	5,800	5,000	0,010	4,600	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	73	
<b>Комплетта рыбная из минтая с соусом</b>	100	156	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235	
<b>Пюре картофельное</b>	150	137	3,10	4,80	20,40	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312	
<b>Напиток из смеси сухофруктов</b>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349	
<b>Хлеб пшеничный</b>	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>														
<b>Маринад овощной</b>	<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>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</b>	200	110	2,12	2,22	19,37	0,15	6,60	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103	
<b>Комплетта из говядины с соусом</b>	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
<b>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</b>	150	220	4,640	7,790	32,910	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
<b>Напиток из свежих яблок</b>	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342	
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	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	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>														
<b>Пирожок печеный с капустой</b>	75	185	5,480	4,080	31,530	0,210	14,200	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	461	
<b>Напиток из сухофруктов</b>	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 циклическое 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	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	0,020	3
Запеканка рисовая с творогом	200	404	12,130	9,960	66,480	0,040	0,107	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	0,83	174
Молоко сгущенное	30	98	2,160	2,550	16,650	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0,060	0
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	0,800	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	0,33	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>7,370</b>	
<b>Обед</b>														
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	0,662	52
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	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	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	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	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	0,33	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	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>7,370</b>	
<b>Полдник</b>														
Крендель "Сахарный"	75	277	5,40	9,90	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	1,17	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	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>	<b>7,370</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	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 циклическое 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Булочка домашняя/Печенье	60	191	4,36	7,51	26,35	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	424	
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром	200	284	4,97	10,46	42,34	0,06	1,14	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182	
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	
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>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>														
Суп картофельный с рыбными консервами	200	130	4,39	4,22	13,22	0,19	4,66	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102	
Сердце в соусе	100	152	13,00	9,00	2,10	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	262	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	260	6,840	8,010	40,060	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	171	
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	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>														
Пирожок печеный с повидлом	75	200	4,320	1,760	41,670	0,649	0,030	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406	
Напиток из свежей вишни	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>		