

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

  
А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ Школа № 7 г.о. Самара

  
/ О.В. Ларцева

**Примерное 10-дневное цикличное осенне-  
зимнее меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
для питания обучающихся  
в стационарных учреждениях  
возрастной категории с 12 до 18 лет**

(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.)

2022-2023 учебный год

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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	
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14	
Каша "Дружба" вязкая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,90	34,31	0,95	182	
Фрукт сезонный(яблоко)	120	47	0,990	0,220	8,910	0,044	66,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338	
Чай с лимоном	200/7	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>476</b>	<b>10,090</b>	<b>14,790</b>	<b>74,060</b>	<b>0,189</b>	<b>66,520</b>	<b>80,000</b>	<b>194,240</b>	<b>228,42</b>	<b>58,81</b>	<b>2,43</b>		
<b>Обед</b>														
Салат из соевых ( свежих) огурцов с реп. луком, маслом растительным, зеленью	50	62	0,51	3,03	1,55	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	21	
Суп картофельный с бобовыми	250	41	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Каши перловая рассыпчатая с маслом	150	220	4,640	7,790	32,910	0,040	0,000	40,000	31,720	161,270	21,100	0,950	171	
Соус томатный	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331	
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	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	70	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>805</b>	<b>854</b>	<b>25,78</b>	<b>34,07</b>	<b>123,850</b>	<b>0,50</b>	<b>32,27</b>	<b>93,64</b>	<b>165,950</b>	<b>474,23</b>	<b>121,82</b>	<b>6,48</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1372</b>	<b>1330</b>	<b>35,87</b>	<b>48,86</b>	<b>197,910</b>	<b>0,686</b>	<b>66,52</b>	<b>173,64</b>	<b>360,190</b>	<b>702,65</b>	<b>180,63</b>	<b>8,91</b>		

обед



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

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>														
<b>Повидло</b>	30	25	0,200	0,100	5,700	0,000	0,500	0,000	4,000	5,000	2,000	0,400	0	
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188	
Булочка (Пряник)	60	224	2,200	5,000	41,000	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	0	
Чай с сахаром	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>724</b>	<b>18,610</b>	<b>18,010</b>	<b>119,790</b>	<b>0,160</b>	<b>4,220</b>	<b>88,72</b>	<b>191,44</b>	<b>387,91</b>	<b>146,72</b>	<b>20,94</b>		
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая	50	46	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108	
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Шницель рыбный с маслом (молоко)	50	167	10,07	5,28	6,65	0,05	2,98	40,73	51,91	160,57	28,20	2,24	235	
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	2,89	5,66	19,99	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	125	
Компот из свежих яблок	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	50	100	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>800</b>	<b>773</b>	<b>23,06</b>	<b>20,10</b>	<b>110,33</b>	<b>0,53</b>	<b>41,74</b>	<b>69,30</b>	<b>202,39</b>	<b>422,89</b>	<b>123,98</b>	<b>8,03</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>1497</b>	<b>41,67</b>	<b>38,11</b>	<b>230,12</b>	<b>0,69</b>	<b>45,96</b>	<b>158,02</b>	<b>393,83</b>	<b>810,80</b>	<b>270,71</b>	<b>28,97</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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>														
Салат из свеклы с чесночком	50	46	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52	
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Соус сметанный	50	24	0,520	1,490	2,100	0,010	0,400	10,140	8,77	8,81	2,94	0,10	331	
<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203	
Напиток из свежих ягод	200	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	342		
Хлеб пшеничный	60	118	3,850	0,410	24,650	0,056	0,000	0,000	10,850	37,600	7,100	0,590	0	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>717</b>	<b>22,36</b>	<b>27,14</b>	<b>95,14</b>	<b>0,19</b>	<b>6,27</b>	<b>64,8</b>	<b>96,34</b>	<b>209,29</b>	<b>43,65</b>	<b>346,5</b>		
<b>Обед</b>														
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26	
Суп картофельный на курином бульоне с сухариками	250/30	118	2,54	2,56	18,66	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	115	
Курица тушенная в соусе	50/50	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290	
Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182	
Напиток из плодов шиповника	200	110	0,840	0,370	20,68	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388	
Хлеб пшеничный	30	70	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	70	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>845</b>	<b>837</b>	<b>31,27</b>	<b>24,73</b>	<b>114,89</b>	<b>0,53</b>	<b>113,678</b>	<b>82,100</b>	<b>412,914</b>	<b>408,50</b>	<b>63,11</b>	<b>89,158</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1395</b>	<b>1554</b>	<b>53,63</b>	<b>51,87</b>	<b>210,02</b>	<b>0,72</b>	<b>119,95</b>	<b>146,9</b>	<b>509,259</b>	<b>617,78</b>	<b>106,76</b>	<b>1012,300</b>		



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

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>														
Салат из белокочанной капусты (морк.)	50	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45	
Плов из куриного филе	50/150	229	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	34,76	40,50	1,48	1,20	291	
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>515</b>	<b>17,959</b>	<b>10,289</b>	<b>87,294</b>	<b>0,155</b>	<b>15,505</b>	<b>14,600</b>	<b>93,023</b>	<b>117,924</b>	<b>34,995</b>	<b>2,728</b>		
<b>Обед</b>														
Огурцы натуральные соленые(свежие)	50	6	0,500	0,060	1,000	0,120	1,050	0,000	12,000	14,000	8,000	2,000	70	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	90	1,760	4,950	7,900	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88	
Тертели 1-й вариант	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278	
Пюре гороховое с маслом сливочным	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199	
Чай с сахаром	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
Хлеб пшеничный	30	70	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	70	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>605</b>	<b>50,740</b>	<b>25,290</b>	<b>177,210</b>	<b>1,029</b>	<b>21,040</b>	<b>53,010</b>	<b>297,770</b>	<b>452,430</b>	<b>204,930</b>	<b>28,960</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1325</b>	<b>1120</b>	<b>68,699</b>	<b>35,579</b>	<b>264,504</b>	<b>1,184</b>	<b>36,545</b>	<b>67,610</b>	<b>390,793</b>	<b>570,354</b>	<b>239,925</b>	<b>31,688</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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		
<b>Первый завтрак</b>														
Фрукты сезонные (яблоки)	120	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338	
Каша гречневая с молоком, сахаром и маслом сливочным	200	292	8,960	6,190	50,010	0,210	0,960	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173	
Булочка "Веснушка"	100	278	7,800	6,120	47,800	0,140	0,000	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	456	
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379	
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>713</b>	<b>20,57</b>	<b>15,15</b>	<b>119,76</b>	<b>0,44</b>	<b>32,660</b>	<b>40,800</b>	<b>191,73</b>	<b>458,260</b>	<b>125,250</b>	<b>3,77</b>		
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	54	0,073	3,062	6,699	0,020	10,122	0,000	20,093	17,608	9,601	0,587	46	
Суп с рыбными консервами	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	95/с	
Рагу из птицы (филе куриное)	50/150	249	13,800	12,250	16,800	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	289	
Компот из кураги	200	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	394/с	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	50	100	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>800</b>	<b>767</b>	<b>28,62</b>	<b>23,31</b>	<b>106,31</b>	<b>0,54</b>	<b>30,11</b>	<b>36,600</b>	<b>166,07</b>	<b>385,13</b>	<b>115,850</b>	<b>6,11</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>1480</b>	<b>49,18</b>	<b>38,46</b>	<b>226,07</b>	<b>0,98</b>	<b>62,77</b>	<b>77,400</b>	<b>357,79</b>	<b>843,39</b>	<b>241,100</b>	<b>9,88</b>		



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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>														
Салат картофельный с зеленым горошком, зеленью	50	56	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,000	15,91	47,32	18,72	0,75	40	
Омлет натуральный	110	290	13,94	24,84	2,64	0,08	0,26	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	210	
Фрукт сезонный (яблоко)	140	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338	
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377	
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>550</b>	<b>24,64</b>	<b>32,72</b>	<b>50,20</b>	<b>0,27</b>	<b>47,37</b>	<b>324,58</b>	<b>242,35</b>	<b>523,64</b>	<b>149,74</b>	<b>22,44</b>		
<b>Обед</b>														
<b>Салат из моркови</b>	60	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,000	7,986	16,110	10,989	0,214	42	
Рассольник Ленинградский	250	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82	
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
<b>Пюре гороховое с маслом сливочным</b>	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199	
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349	
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	50	70	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>800</b>	<b>769</b>	<b>45,14</b>	<b>24,79</b>	<b>102,12</b>	<b>0,91</b>	<b>17,39</b>	<b>49,09</b>	<b>183,23</b>	<b>430,61</b>	<b>151,16</b>	<b>5,00</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>1319</b>	<b>69,776</b>	<b>57,51</b>	<b>152,31</b>	<b>1,18</b>	<b>64,77</b>	<b>373,67</b>	<b>425,58</b>	<b>954,25</b>	<b>300,90</b>	<b>27,43</b>		



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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		
<b>Первый завтрак</b>														
<i>Икра кабачковая</i>	50	46	0,720	2,83	4,63	0,014	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108	
<i>Котлеты из филе куриного</i>	50	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294	
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,07	4,80	20,44	0,140	18,16	25,500	36,98	86,60	27,750	1,010	312	
<i>Соус сметанный с томатом</i>	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331	
<i>Компот из свежих ягод(вишня)</i>	200	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342	
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>585</b>	<b>16,52</b>	<b>20,150</b>	<b>84,27</b>	<b>0,36</b>	<b>29,66</b>	<b>61,58</b>	<b>126,49</b>	<b>242,04</b>	<b>67,60</b>	<b>3,20</b>		
<b>Обед</b>														
<i>Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью</i>	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00	
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	95	1,80	4,920	10,93	0,050	10,68	0,000	49,73	54,600	26,13	1,23	82	
<i>Печень по-строгановски</i>	50/50	185	13,260	11,230	3,520	0,200	8,450	0,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255	
<i>Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	98	0,16	0,16	23,88	0,01	1,72	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	390	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	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	70	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>872</b>	<b>30,66</b>	<b>32,88</b>	<b>115,89</b>	<b>0,71</b>	<b>34,03</b>	<b>40,000</b>	<b>161,510</b>	<b>613,29</b>	<b>223,12</b>	<b>13,84</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1365</b>	<b>1457</b>	<b>47,18</b>	<b>53,03</b>	<b>200,16</b>	<b>1,06</b>	<b>63,69</b>	<b>101,58</b>	<b>288,00</b>	<b>855,33</b>	<b>290,72</b>	<b>17,04</b>		



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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>																
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	70	32	0,864	0,144	6,895	0,051	5,007	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027			59	
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83			188	
Молоко стуженное	20	99	2,180	2,570	16,810	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060			0	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,00	90,00	14,000	0,13	0,37			377	
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550			0	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>704</b>	<b>17,91</b>	<b>17,16</b>	<b>105,03</b>	<b>0,19</b>	<b>6,66</b>	<b>88,414</b>	<b>271,60</b>	<b>283,737</b>	<b>74,43</b>	<b>7,370</b>				
<b>Обед</b>																
<i>Салат из свеклы отварной</i>	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662			52	
Суп из овощей на курином бульоне с зеленью	250	41,00	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26			102,00	
<i>Курица отварная</i>	50	164	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8			15	
<i>Соус сметанный</i>	50															
<i>Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным</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 плодов шиповника</i>	200	88	0,68	0,28	20,68	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	399,00			349,00	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	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	70	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>764</b>	<b>30,39</b>	<b>30,23</b>	<b>112,71</b>	<b>0,50</b>	<b>135,09</b>	<b>102,10</b>	<b>475,04</b>	<b>222,15</b>	<b>63,07</b>	<b>406,05</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>1468</b>	<b>48,30</b>	<b>47,39</b>	<b>217,74</b>	<b>0,69</b>	<b>141,75</b>	<b>190,51</b>	<b>746,64</b>	<b>505,89</b>	<b>137,50</b>	<b>413,42</b>				

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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				
<b>Первый завтрак</b>																
Огурцы натуральные соленные (свежие) порциями	50	58	1,26	3,12	6,20	0,05	16,41	0,00	23,97	27,17	14,48	0,45	45,00			
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	62	8,94	1,98	2,09	0,05	0,43	14,70	14,72	103,16	24,50	0,50	229,00			
Картофель отварной с маслом сливочным	150	210	3,65	5,38	36,68	0,03	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53	304,00			
Напиток из свежих ягод	200	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342,00			
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0			
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>546</b>	<b>17,97</b>	<b>10,95</b>	<b>93,76</b>	<b>0,19</b>	<b>19,42</b>	<b>14,74</b>	<b>67,07</b>	<b>240,93</b>	<b>73,29</b>	<b>2,24</b>				
<b>Обед</b>																
Салат картофельный с репчатым луком, маслом растительным, зеленью	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00			
Суп картофельный с бобовыми	250	52	3,84	5,54	21,50	0,19	35,67	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102,00			
Тертели 1-й вариант в соусе	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278			
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203			
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			
Хлеб пшеничный	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0			
Хлеб ржаной	35	100	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>840</b>	<b>31,96</b>	<b>33,65</b>	<b>249,82</b>	<b>0,65</b>	<b>49,85</b>	<b>61,51</b>	<b>215,11</b>	<b>289,76</b>	<b>123,80</b>	<b>11,30</b>				
<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>1386</b>	<b>49,94</b>	<b>44,60</b>	<b>343,57</b>	<b>0,83</b>	<b>69,27</b>	<b>76,25</b>	<b>282,18</b>	<b>530,69</b>	<b>197,08</b>	<b>13,53</b>				



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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		
<b>Первый завтрак</b>														
Масло (порциями)	10	66	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	14,00	
Сыр (порциями)	10	69	5,26	5,32	0,00	0,01	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14	15,00	
Каша ясидкая молочная														
манная(пшениная) с сахаром и маслом сливочным	250	294	6,00	10,85	42,95	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181,00	
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40	128,78	124,56	21,34	0,48	382,00	
Хлеб пшеничный	60	118	3,850	0,410	24,650	0,056	0,000	0,000	10,850	37,600	7,100	0,590	0	
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>666</b>	<b>19,27</b>	<b>27,37</b>	<b>85,31</b>	<b>0,18</b>	<b>2,69</b>	<b>161,20</b>	<b>472,70</b>	<b>442,60</b>	<b>75,90</b>	<b>1,83</b>		
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	50	47	0,68	3,09	4,22	0,04	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	106,00	
Суп картофельный с клецками	250	144	3,56	4,59	18,79	0,11	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	0,00	108,00	
Биточки из говядины	40	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	268,00	
Сорс томатный	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,14	8,77	8,81	2,94	0,12	331,00	
Каша пшеничная или (булгур) рассыпчатая с маслом сливочным	150	243	8,60	6,09	38,69	0,30	0,00	20,00	16,56	210,41	140,10	4,71	171,00	
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377	
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	70	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>805</b>	<b>817</b>	<b>30,81</b>	<b>27,79</b>	<b>108,28</b>	<b>0,75</b>	<b>17,86</b>	<b>77,10</b>	<b>246,98</b>	<b>639,04</b>	<b>306,07</b>	<b>25,81</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1335</b>	<b>1483</b>	<b>50,07</b>	<b>55,17</b>	<b>193,59</b>	<b>0,93</b>	<b>20,55</b>	<b>238,30</b>	<b>719,68</b>	<b>1081,64</b>	<b>381,97</b>	<b>27,64</b>		