

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Управление Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия  
человека по Самарской области

*С.С. Луценцова*  
1 *Луценцова С.С.*  
Управление Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Самарской области  
(Управление Роспотребнадзора  
по Самарской области)

**Примерное 10-дневное циклическое меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для питания обучающихся  
в стационарных учреждениях  
возрастной категории с 12 до 18 лет  
с 0В3**

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

муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
"Школа № 68 имени  
Героя Советского Союза В.П. Лезина"  
городского округа Самара

Директор

*А.А. Магко*



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1  
 Неделя : первая  
 Сезон : осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет **023**

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 маслом сливочным</i>	30/10	136	2,360	7,490	14,890	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020		1	
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	200/5	266	8,340	9,310	37,000	0,210	1,300	14,800	156,550	261,860		2,100		173	
<i>Фрукты сезонный</i>	130	61	0,400	0,400	9,800	0,044	10,000	0,000	37,400	25,300		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		0,800		379	
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>550</b>	<b>12,550</b>	<b>18,450</b>	<b>79,060</b>	<b>0,255</b>	<b>11,950</b>	<b>54,800</b>	<b>212,350</b>	<b>290,18</b>		<b>3,25</b>			
<b>Обед</b>															
<i>Салат из белокачанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	60	36	0,79	1,94	3,80	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93		0,37		45	
<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		1,26		103	
<i>Рыба, запеченная в сметанном соусе</i>	50/50	127	6,800	6,80	9,67	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46		1,96		232	
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	150	281	8,850	9,550	39,860	0,030	0,000	40,000	17,040	82,380		0,590		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		0,70		349	
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	94	3,04	0,32	19,68	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20		0,33		0	
<i>Хлеб ржачной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50		0,80		2	
<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>822</b>	<b>25,00</b>	<b>22,04</b>	<b>126,990</b>	<b>0,48</b>	<b>31,87</b>	<b>83,50</b>	<b>142,498</b>	<b>386,52</b>		<b>6,00</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1410</b>	<b>1372</b>	<b>25,00</b>	<b>22,04</b>	<b>126,990</b>	<b>0,479</b>	<b>0,00</b>	<b>83,50</b>	<b>142,498</b>	<b>386,52</b>		<b>125,67</b>			

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 2

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет **Объём**

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>Повидло</i>	40	100	0,160	0,000	26,000	0,000	0,080	0,000	4,000	5,000	2,000	0,400	0
<i>Запеканка творожная с рисом</i>	180	364	10,920	8,960	59,830	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>537</b>	<b>827</b>	<b>17,920</b>	<b>22,930</b>	<b>138,160</b>	<b>0,110</b>	<b>3,846</b>	<b>88,72</b>	<b>180,64</b>	<b>350,91</b>	<b>139,72</b>	<b>20,39</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	96	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	50/50	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Шюре из гороха с маслом</i>	180	290	16,40	8,30	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	125
<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>	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>815</b>	<b>900</b>	<b>34,59</b>	<b>28,34</b>	<b>135,29</b>	<b>0,51</b>	<b>33,00</b>	<b>57,66</b>	<b>133,73</b>	<b>362,26</b>	<b>108,49</b>	<b>7,31</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>815</b>	<b>1727</b>	<b>34,59</b>	<b>28,34</b>	<b>135,29</b>	<b>0,51</b>	<b>33,00</b>	<b>57,66</b>	<b>133,73</b>	<b>362,26</b>	<b>108,49</b>	<b>7,31</b>	

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет **063**

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>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>	50/50	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290		
<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 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		
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>563</b>	<b>29,47</b>	<b>27,05</b>	<b>99,90</b>	<b>0,27</b>	<b>7,88</b>	<b>64,8</b>	<b>436,19</b>	<b>136,48</b>	<b>35,23</b>	<b>2,7</b>			
<b>Второй завтрак</b>															
<i>Салат картофельный согурцами солеными</i>	60	72	0,780	4,740	5,100	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	37		
<i>Суп картофельный с пшеном на курином бульоне (с/н)</i>	250	88	0,92	5,30	2,30	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	115		
<i>Оладьи из печени с соусом</i>	50/50	190	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	282		
<i>Каша кукурузная с маслом сливочным</i>	150/10	260	6,840	8,100	40,100	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	171		
<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>	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	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>835</b>	<b>873</b>	<b>23,82</b>	<b>31,09</b>	<b>112,46</b>	<b>0,43</b>	<b>111,498</b>	<b>70,100</b>	<b>361,410</b>	<b>131,35</b>	<b>19,59</b>	<b>88,207</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1265</b>	<b>1436</b>	<b>23,82</b>	<b>31,09</b>	<b>112,46</b>	<b>0,43</b>	<b>111,50</b>	<b>70,1</b>	<b>361,410</b>	<b>131,35</b>	<b>19,59</b>	<b>1012,300</b>			

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-18 лет ОБЗ

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>Салат из свежеты отварной</i>	60	56	0,850	3,700	4,950	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52	
<i>Шницель из куриного филе с соусом</i>	50/50	183	9,60	11,00	12,00	0,13	2,77	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294	
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150/5	203	4,200	3,500	32,000	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203	
<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>Напиток из свежей вишни</i>	200	58	0,170	0,040	15,000	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342	
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>618</b>	<b>18,620</b>	<b>18,640</b>	<b>88,550</b>	<b>0,860</b>	<b>6,466</b>	<b>45,900</b>	<b>153,222</b>	<b>324,141</b>	<b>111,086</b>	<b>2,660</b>		
<b>Обед</b>														
<i>Салат витаминный</i>	60	48	0,500	3,600	3,200	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	48	
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	81	1,760	4,950	8,000	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88	
<i>Тертель тушеные с соусом</i>	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279	
<i>Каша 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>Чай с сахаром</i>	200	57	4,510	1,140	7,710	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	0,00	
<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>775</b>	<b>723</b>	<b>33,290</b>	<b>34,880</b>	<b>199,570</b>	<b>0,680</b>	<b>19,990</b>	<b>113,010</b>	<b>273,270</b>	<b>688,910</b>	<b>414,610</b>	<b>36,430</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1275</b>	<b>1341</b>	<b>51,910</b>	<b>53,520</b>	<b>288,120</b>	<b>1,540</b>	<b>26,456</b>	<b>158,910</b>	<b>426,492</b>	<b>1013,051</b>	<b>525,696</b>	<b>39,090</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет **082**

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>														
Яйца вареные	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	210	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	136	2,360	7,490	14,890	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1	
Рис отварной с овощами(мексиканская смесь)	250	242	8,600	10,000	48,000	0,140	0,000	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	205	
Чай с сахаром	200/10	40	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	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	0,00	
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>552</b>	<b>18,54</b>	<b>22,33</b>	<b>91,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,000</b>	<b>370,570</b>	<b>150,57</b>	<b>329,400</b>	<b>56,740</b>	<b>5,25</b>		
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	60	75	0,90	6,00	4,22	4,37	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	67	
Суп картофельный с бобовыми	250	163	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Рагу из куриного филе с капустой(картофелем)	250	308	18,000	17,000	21,500	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	289	
Напиток из свежих ягод	200	58	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	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>845</b>	<b>727</b>	<b>28,94</b>	<b>22,72</b>	<b>110,04</b>	<b>0,50</b>	<b>41,23</b>	<b>15,000</b>	<b>157,65</b>	<b>322,39</b>	<b>115,850</b>	<b>5,85</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>1279</b>	<b>47,48</b>	<b>45,05</b>	<b>201,26</b>	<b>0,75</b>	<b>41,23</b>	<b>385,570</b>	<b>308,22</b>	<b>651,79</b>	<b>172,590</b>	<b>11,10</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет 083

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 маслом сливочным</i>	30/10	136	2,360	7,490	14,890	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	0,020	1
<i>Фрукт сезонный</i>	140	66	0,560	0,560	13,720	0,044	14,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	0,330	338
<i>Каши ясидкая 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	0,60	181
<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	0,640	342
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>551</b>	<b>9,19</b>	<b>18,81</b>	<b>85,07</b>	<b>0,12</b>	<b>16,52</b>	<b>94,8</b>	<b>202,78</b>	<b>214,92</b>	<b>71,75</b>	<b>1,59</b>	<b>1,59</b>	
<b>Обед</b>														
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(кавиной) с морковью</i>	60	36	0,79	1,94	3,80	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	0,37	45
Рассольник Ленинградский	250	107	2,05	5,09	11,98	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	0,98	96
Биточки из филе кур с соусом	50/50	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1,96	294
<i>Каши пшеничная рассыпчатая с маслом</i>	150	244	6,413	7,509	37,550	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	0,010	171
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,25	0,11	27,52	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00	388	
<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	0,33	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>825</b>	<b>845</b>	<b>23,94</b>	<b>26,37</b>	<b>120,95</b>	<b>0,99</b>	<b>111,41</b>	<b>63,50</b>	<b>160,40</b>	<b>408,39</b>	<b>131,31</b>	<b>43,45</b>	<b>43,45</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1405</b>	<b>1396</b>	<b>33,134</b>	<b>45,19</b>	<b>206,02</b>	<b>1,11</b>	<b>127,93</b>	<b>158,30</b>	<b>363,18</b>	<b>623,31</b>	<b>203,05</b>	<b>45,04</b>	<b>45,04</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет **ОВЗ**

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>Салат из свежесы отварной</i>	60	56	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52	
<i>Шницель рыбный из минтая с соусом</i>	50/50	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>Компот из свежих яблок</i>	200	115	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	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	
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>582</b>	<b>15,66</b>	<b>18,356</b>	<b>85,11</b>	<b>0,26</b>	<b>25,20</b>	<b>28,57</b>	<b>290,35</b>	<b>144,59</b>	<b>65,45</b>	<b>25,32</b>		
<b>Обед</b>														
<i>Маринад овощной</i>	60	63	1,14	4,26	4,92	0,08	7,44	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	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103	
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	50/50	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
<i>Каши перловая рассыпчатая с 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>Чай с лимоном</i>	200/10	40	0,200	0,010	0,000	13,600	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	
<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>835</b>	<b>813</b>	<b>22,27</b>	<b>29,38</b>	<b>100,61</b>	<b>14,24</b>	<b>39,78</b>	<b>69,101</b>	<b>233,588</b>	<b>706,98</b>	<b>330,65</b>	<b>28,26</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1395</b>	<b>1395</b>	<b>22,27</b>	<b>29,38</b>	<b>100,61</b>	<b>14,24</b>	<b>39,78</b>	<b>69,10</b>	<b>233,59</b>	<b>706,98</b>	<b>330,65</b>	<b>28,26</b>		



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет ОФЗ

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>Салат из свежлы отварной</i>	60	56	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52
<i>Шницель рыбный из минтая с соусом</i>	50/50	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>Компот из свежих яблок</i>	200	115	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	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
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>582</b>	<b>15,66</b>	<b>18,356</b>	<b>85,11</b>	<b>0,26</b>	<b>25,20</b>	<b>28,57</b>	<b>290,35</b>	<b>144,59</b>	<b>65,45</b>	<b>25,32</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Маринад овощной</i>	60	63	1,14	4,26	4,92	0,08	7,44	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	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	50/50	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 с 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>Чай с лимоном</i>	200/10	40	0,200	0,010	0,000	13,600	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
<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>835</b>	<b>813</b>	<b>22,27</b>	<b>29,38</b>	<b>100,61</b>	<b>14,24</b>	<b>39,78</b>	<b>69,101</b>	<b>233,588</b>	<b>706,98</b>	<b>330,65</b>	<b>28,26</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1395</b>	<b>1395</b>	<b>22,27</b>	<b>29,38</b>	<b>100,61</b>	<b>14,24</b>	<b>39,78</b>	<b>69,10</b>	<b>233,59</b>	<b>706,98</b>	<b>330,65</b>	<b>28,26</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет **083**

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>Салат из моркови с яблоками</i>	100	82	1,230	0,094	11,470	0,051	3,360	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027		63
<i>Запеканка рисовая с творогом</i>	150	303	9,100	7,470	49,860	0,040	0,080	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83		174
<i>Молоко сгущенное</i>	30	98	2,180	2,570	16,810	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060		0
<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
<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
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>688</b>	<b>17,76</b>	<b>11,78</b>	<b>120,11</b>	<b>0,15</b>	<b>4,39</b>	<b>68,414</b>	<b>197,60</b>	<b>269,757</b>	<b>80,30</b>	<b>7,370</b>		
<b>Обед</b>														
<i>Салат из свежы отварной</i>	60	56	0,845	3,607	4,956	0,009	3,990	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662		52
Суп из овощей на курином бульоне с/н	250	95	1,59	4,99	9,15	0,15	10,38	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26		99
<i>Курица отварная с соусом</i>	50/50	176	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8		15
<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>Компот из свежих яблок</i>	200	115	0,16	0,16	27,88	0,01	0,90	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
Хлеб ржачой	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>835</b>	<b>18,65</b>	<b>7,90</b>	<b>91,34</b>	<b>0,32</b>	<b>21,64</b>	<b>28,571</b>	<b>55,76</b>	<b>144,394</b>	<b>49,31</b>	<b>7,370</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1245</b>	<b>1523</b>	<b>36,41</b>	<b>19,68</b>	<b>211,45</b>	<b>0,47</b>	<b>26,03</b>	<b>96,99</b>	<b>253,36</b>	<b>414,15</b>	<b>129,61</b>	<b>14,74</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет **083**


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>Котлета из говядины(ф) с соусом</i>	50/50	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
<i>Рагу из овощей</i>	180	182	2,96	12,02	15,01	0,14	15,01	25,50	86,60	27,75	1,01	312	143	
<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	
<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	
<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>543</b>	<b>15,02</b>	<b>26,13</b>	<b>59,90</b>	<b>0,24</b>	<b>18,68</b>	<b>54,60</b>	<b>219,27</b>	<b>373,75</b>	<b>129,35</b>	<b>332,93</b>		
<b>Обед</b>														
<i>Салат картофельный с зеленым горошком</i>	60	68	1,62	4,92	10,93	0,08	5,01	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	40	
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	96	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
<i>Мясо птицы под томатным соусом</i>	50/50	228	13,270	18,070	2,670	0,050	1,380	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	251	
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	150	281	8,850	9,550	39,860	0,030	0,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	171	
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,01	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 ржаслой</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>845</b>	<b>937</b>	<b>33,30</b>	<b>38,77</b>	<b>124,66</b>	<b>0,48</b>	<b>17,79</b>	<b>73,00</b>	<b>193,02</b>	<b>314,09</b>	<b>134,66</b>	<b>10,31</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1392</b>	<b>1480</b>	<b>48,92</b>	<b>64,90</b>	<b>184,56</b>	<b>0,72</b>	<b>36,47</b>	<b>127,60</b>	<b>412,29</b>	<b>687,84</b>	<b>264,01</b>	<b>343,24</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		
													Белки	
<b>Первый завтрак</b>														
Бутерброд с сыром	45	125	5,76	4,69	14,76	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		3
Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	200	300	6,08	11,18	43,46	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10		175
Булочка вафельная/ Печенье	100	322	7,90	8,12	44,48	0,12	0,00	0,00	18,60	46,00	26,20	1,20		422
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>545</b>	<b>834</b>	<b>21,19</b>	<b>25,24</b>	<b>120,07</b>	<b>0,18</b>	<b>1,72</b>	<b>94,80</b>	<b>167,67</b>	<b>206,46</b>	<b>68,66</b>	<b>3,12</b>		
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с бобовыми	250	163	5,49	5,27	16,54	0,19	5,83	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
Рожки отварные с маслом	150/5	202	5,600	6,000	32,000	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010		203
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>770</b>	<b>726</b>	<b>29,09</b>	<b>21,15</b>	<b>93,20</b>	<b>1,14</b>	<b>8,52</b>	<b>45,90</b>	<b>204,92</b>	<b>431,05</b>	<b>152,29</b>	<b>4,22</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1315</b>	<b>1560</b>	<b>29,09</b>	<b>21,15</b>	<b>93,20</b>	<b>1,14</b>	<b>8,52</b>	<b>45,90</b>	<b>204,92</b>	<b>431,05</b>	<b>152,29</b>	<b>4,22</b>		