

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

*Суд* *Куряцкова Э.С.*  
сфера защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Самарской области  
(Управление Роспотребнадзора  
по Самарской области)

Примерное 10-дневное цикличное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для питания обучающихся  
в стационарных учреждениях  
возрастной категории с 7 до 11 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.)

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

Директор

*А.А. Мидков*  
Документов



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Белки	
<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	72,050	2,100	173	
<i>Фрукт сезонный</i>	130	61	0,400	0,400	9,800	0,044	10,000	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>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>92,35</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	7,99	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	33,87	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	22,26	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	27,890	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	17,460	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	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>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>125,67</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>	<b>6,00</b>		

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

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>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>Пюре 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: 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				
													Белки	Жиры	Углевод	
<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>Салат картофельный согурцами солеными</b>																
	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 клецками 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: 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>Салат из свежесытных овощей</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>Тефтели 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: 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>														
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: 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 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>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		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>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
<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>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	7,99	0,37		45
<i>Рассольник Ленинградский</i>	250	107	2,05	5,09	11,98	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98		96
<i>Биточки из филе кур с соусом</i>	50/50	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96		294
<i>Каша 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		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
<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>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>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>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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>Салат из свеклы 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 расщипчатая 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: 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>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 свеклы 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 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>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: 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>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>15,62</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 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>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: 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>Бутерброд с сыром</i>	45	125	5,76	4,69	14,76	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3
<i>Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром</i>	200	300	6,08	11,18	43,46	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	175
<i>Булочка ванильная/ Печенье</i>	100	322	7,90	8,12	44,48	0,12	0,00	0,00	18,60	46,00	26,20	1,20	422
<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>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>													
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	163	5,49	5,27	16,54	0,19	5,83	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>Рожки отварные с маслом</i>	150/5	202	5,600	6,000	32,000	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<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
<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>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>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет      Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16	
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион : ВИТАМИНИЗАЦИЯ

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>														
Яблоко	130	62	0,520	0,520	12,700	0,040	13,000	0,000	21,000	14,300	12,000	2,900	9.1.2.6	
<b>Итого за день:</b>	<b>130</b>	<b>62</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,70</b>	<b>0,04</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>14,30</b>	<b>12,00</b>	<b>2,90</b>		

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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>													
Апельсин	80	43	0,900	0,150	8,000	0,035	59,800	0,000	33,500	22,800	12,850	0,25	9.1.4.1
<b>Итого за день:</b>	<b>80</b>	<b>43</b>	<b>0,90</b>	<b>0,15</b>	<b>8,00</b>	<b>0,04</b>	<b>59,80</b>	<b>0,0</b>	<b>33,500</b>	<b>22,80</b>	<b>12,85</b>	<b>0,250</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 4

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет    Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Первый завтрак</b>														
<i>Сок фруктовый</i>	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16	
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

неделя: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион : ВИТАМИНИЗАЦИЯ

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>														
<b>Яблоко</b>	130	62	0,520	0,520	12,700	0,040	13,000	0,000	21,000	14,300	12,000	2,900	9.1.2.6	
<b>Итого за день:</b>	<b>130</b>	<b>62</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,70</b>	<b>0,04</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>14,30</b>	<b>12,00</b>	<b>2,90</b>		



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет      Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет      Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													ы	
<b>Первый завтрак</b>														
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16		
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,750</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>			

День : 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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>													
Апельсин	80	43	0,900	0,150	8,000	0,035	59,800	0,000	33,500	22,800	12,850	0,25	9.1.4.1
<b>Итого за день:</b>	<b>80</b>	<b>43</b>	<b>0,90</b>	<b>0,15</b>	<b>8,00</b>	<b>0,04</b>	<b>59,80</b>	<b>0,0</b>	<b>33,500</b>	<b>22,80</b>	<b>12,85</b>	<b>0,250</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 9

неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет Рацион : ВИТАМИНИЗАЦИЯ

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>														
<b>Яблоко</b>	130	62	0,520	0,520	12,700	0,040	13,000	0,000	21,000	14,300	12,000	2,900	9.1.2.6	
<b>Итого за день:</b>	<b>130</b>	<b>62</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,70</b>	<b>0,04</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>14,30</b>	<b>12,00</b>	<b>2,90</b>		

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Рацион: ВИТАМИНИЗАЦИЯ

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>														
Сок фруктовый	125	58	0,630	0,130	12,600	0,012	2,500	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	11.1.1.16	
<b>Итого за день:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,600</b>	<b>0,012</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>5,00</b>	<b>1,75</b>		