

Примерное 12-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	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
Первый завтрак																
Булочка с сыром	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020		1		
Каша геркулесовая молочная с маслом	250	324	10,170	11,350	45,130	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100		173		
Фрукт сезонный	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330		338		
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800		379		
Итого:	640	647	19,840	18,420	99,940	36,152	15,300	54,800	212,350	290,18	92,35	3,25				
Обед																
Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью	100	60	1,31	3,25	6,47	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37		45		
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26		103		
Плов из курицы	200	322	16,490	16,89	26,80	0,04	1,600	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96		291		
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70		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 ржесной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80		2		
Итого:	835	784	27,12	23,97	111,850	0,47	48,09	43,50	129,778	318,94	100,58	5,63				
Полдник																
Булочка с повидлом обсыпанная	150	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96		426		
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70		349		
Итого:	350	453	7,26	14,45	73,140	0,06	0,77	29,09	41,804	146,90	39,72	2,66				

Примерное 12-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	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
Первый завтрак																
Занекавка рисовая с творогом и повидлом	220	354	14,560	7,000	61,360	0,040	0,379	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174			
Булочка Дорожная/Пряник	120	385	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425			
Чай с лимоном	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377			
Итого:	557	781	21,400	20,970	113,690	0,110	4,049	88,72	176,64	345,91	137,72	19,99				
Обед																
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	96	1,800	4,920	10,930	0,050	10,600	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82			
Комплета из говядины с соусом	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268			
Пюре из гороха с маслом	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199			
Напиток из яблок	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342			
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0			
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0			
Итого:	815	900	34,55	28,32	135,29	0,51	32,92	57,66	133,73	362,26	108,49	7,31				

Подник

Пирожок печеный с картофелем	150	223	6,30	3,64	40,92	0,16	0,68	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	467
Напиток из яблок	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
Итого:	350	900	6,46	3,80	68,92	0,17	2,40	28,57	27,38	84,69	33,11	2,17	

Примерное 12-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	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Первый завтрак														
<i>Нкра кабахковая</i>	100	133	4,500	11,600	24,000	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280		45
<i>Курица тушеная в соусе</i>	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02		290
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	337	10,620	11,460	47,830	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>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33		0
Итого:	570	716	31,03	34,19	105,43	0,25	7,88	64,8	431,87	121,68	32,43	2,5		
Обед														
<i>Огурцы натуральные соленые (сезон)</i>	100	10	0,800	0,100	1,700	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247		70
<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	133	3,55	4,59	18,79	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86		108
<i>Оладьи из пшена с соусом</i>	100	190	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02		282
<i>Пюре картофельное</i>	180	164	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17		312
<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>	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	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80		0
Итого:	915	807	24,85	23,56	119,83	0,57	125,100	58,671	223,974	204,75	50,47	89,578		
Обед														
<i>Курник из песочного теста</i>	150	320	7,20	15,60	29,00	0,10	3,89	12,00	41,04	78,97	29,03	20,38		38
<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
Итого:	350	386	7,44	15,71	57,00	0,11	103,600	12,000	44,430	82,36	29,62	21,170		

Примерное 12-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	Мg	Fe			
Первый завтрак															
Салат витаминный	100	187	8,290	6,800	24,730	0,210	18,950	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	49		
Комплеты из филе куриного с соусом	100	190	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294		
Макаронные изделия отварные с маслом	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203		
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00		
Напиток из свежей вишни	200	58	0,160	0,040	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342		
Итого:	610	742	25,220	16,210	98,840	1,040	20,750	85,900	158,122	496,391	238,466	6,580			
Обед															
Салат "Свекольные напючки"	100	93	1,408	6,012	8,026	0,210	6,650	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	52		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	81	1,710	4,570	8,140	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88		
Тертая тушеная с соусом	110	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279		
Каша перловая с маслом	180	264	5,560	9,340	39,490	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171		
Напиток из свежих ягод	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342		
Хлеб пшеничный	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2		
Итого:	925	836	28,008	35,762	220,456	0,700	26,640	133,000	277,590	703,710	417,410	36,650			
Полдник															
Булочка Ванильная	150	322	7,900	8,120	44,480	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422		
Компот из черной смородины	200	123	0,520	0,180	28,860	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342		
Итого:	350	445	8,420	8,300	73,340	0,220	3,670	60,000	138,940	392,890	239,600	23,160			

Примерное 12-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	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
Первый завтрак																
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64			209	
<i>Бруннеррод с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020		1		
<i>Каша вязкая молочная из ячневой крупы</i>	250	358	9,130	13,730	49,000	0,140	1,200	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460		174		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800		379		
Итого:	550	689	19,52	27,58	91,40	0,22	1,850	370,570	144,09	307,200	52,540	4,92				
Обед																
<i>Суп куриный с добавками</i>	250	163	5,49	5,27	16,53	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26		102		
<i>Котлета из мяса с соусом</i>	100	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08		287		
<i>Каша гречневая</i>	150	167	2,840	6,990	20,840	0,040	21,540	40,000	161,270	21,100	0,950	0		126		
<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		
<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		
Итого:	825	724	21,99	17,68	111,63	0,68	35,59	40,000	327,38	352,95	115,850	3,99				
Обед																
<i>Пирожок печеный с ягодой</i>	140	167	5,480	1,920	48,700	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0		405		
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420		376		
Итого:	350	207	5,68	1,92	62,30	0,05	3,67	40,010	273,82	206,64	115,850	18,44				

День 6
 Неделя : первая
 Сезон : осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

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	Мг			Fe
Первый завтрак														
Булочка домашняя/Печенье	70	250	7,28	12,52	43,92	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	424	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	250	355	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182	
Блины/Борок 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	
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376	
Итого:	590	826	17,56	33,59	135,45	0,07	5,25	134,81	248,02	348,98	135,54	19,56		
Обед														
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	
Виточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294	
Каша гречневая рассыпчатая	200	340	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171	
Компот из сухофруктов	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	349	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
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	
Итого:	815	953	32,60	29,99	113,50	0,53	11,53	103,69	375,93	361,90	78,78	6,23		
Полдник														
Пирожок печеный с повидлом	150	267	5,760	2,347	55,560	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406	
Напиток из свежих ягод	200	117	0,160	0,044	28,200	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342	
Итого:	350	384	5,92	2,39	83,76	0,67	1,39	20,00	97,59	193,40	84,35	0,65		

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 7

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	Мг	Fe			
Первый завтрак															
Бутерброд с сыром	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	
Фрукт сезонный	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	
Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	250	364	7,63	13,40	52,95	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	0,60	181	
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	0,800	379	
Итого:	650	692	17,34	20,51	108,74	0,11	15,93	94,8	186,47	185,76	56,76	1,75	1,75		
Обед															
Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью	100	60	1,31	3,24	6,47	0,09	17,10	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	0,37	45	
Расоильник Ленинградский	250	107	2,02	5,09	11,98	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	0,98	96	
Биточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1,96	294	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	0,010	203	
Компот из черной смородины	200	123	0,52	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00	39,00	345	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,33	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	
Итого:	895	872	23,16	24,36	124,58	0,99	52,09	63,50	160,40	408,39	131,31	43,45	43,45		
Полдник															
Плошка "Московская"	140	350	7,00	8,00	56,00	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	0,60	1	
Чай с лимоном	200/7/10	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	18,420	377	
Итого:	357	473	7,06	8,01	66,19	0,07	4,84	54,81	243,22	342,98	135,54	19,02	19,02		

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторник

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				
Первый завтрак																
Икра кабачковая	100	133	4,500	11,600	24,000	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280		45		
Комплетнa рыбная из минтая с соусом	100	168	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22		235		
Пюре картофельное	180	164	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17		312		
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70		349		
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33		0		
Итого:	610	669	19,08	27,690	103,29	0,24	26,33	28,57	308,46	144,92	74,74	24,48				
Обед																
Маринад овощной	100	104	1,90	7,10	8,20	0,08	12,40	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75		1		
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне сли	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	8,20	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26		103		
Комплетнa из говядины с соусом	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96		268		
Каша перловая рассыпчатаяс маслом сливочным	180	264	5,560	9,340	39,490	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740		171		
Напиток из свежих яблок	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420		342		
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33		0		
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80		2		
Итого:	895	973	23,91	33,92	138,35	14,24	21,64	69,101	233,588	706,98	330,65	28,26				
Полдник																
Пирожок печеный с капустой и луком	150	247	7,30	5,44	42,04	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17		461		
Компот из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70		349		
Итого:	350	313	7,63	5,485	74,05	0,17	18,93	28,57	51,99	103,14	46,49	1,87				

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя : вторник

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	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Салат из моркови с сахаром	100	82	1,230	0,094	11,470	0,051	3,360	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	62	
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	220	444	13,347	10,956	73,130	0,040	0,117	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174	
Смородиновый чай	210	62	0,130	0,020	15,200	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	377	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Итого:	560	659	17,01	11,31	114,50	0,12	6,31	55,714	100,28	189,957	67,20	7,370		
Обед														
Салат из свежих овощей	100	93	1,400	6,012	8,260	0,009	6,500	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52	
Суп из овощей на курином бульоне с/н	250	95	1,59	4,99	9,18	0,15	10,38	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	99	
Курица отварная с соусом	100	176	12,590	12,310	1,090	0,020	0,700	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	288	
Пюре из гороха с маслом	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199	
Компот из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	895	863	21,36	9,16	84,56	0,32	22,09	28,571	55,76	144,394	49,31	7,370		
Первый завтрак														
Крендель Сахарный	150	370	7,200	13,200	56,000	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	1	
Напиток из свежих ягод	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342	
Итого:	350	428	7,36	13,24	70,10	0,01	4,18	0,000	23,86	5,014	10,09	7,370		

Примерное 12-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	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Первый завтрак														
Овручи натуральные соленые (свежие) сезонно	100	10	0,800	0,100	1,700	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70	
Бутерброд с маслом сливочным 50/10	60	181	3,860	8,00	25,00	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1	
Макаронные изделия отварные с сыром	300	416	13,820	9,900	67,647	0,649	0,082	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	204	
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	
Итого:	660	694	19,13	19,15	110,02	0,69	1,36	49,09	90,60	287,70	91,62	2,77		
Обед														
Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	250	110	2,000	5,000	11,000	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Рагу из куриного филе с картофелем 50/250	350	431	25,118	23,333	30,100	0,030	22,400	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289	
Компот из сухофруктов	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	349	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
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	
Итого:	815	825	33,71	29,52	89,56	0,32	34,42	40,00	117,61	226,67	82,30	4,54		
Полдник														
Пирожок печеный с капустой и луком	150	247	7,307	5,440	42,040	0,110	0,200	2,500	76,600	91,080	23,420	0,880	461	
Чай с сахаром	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376	
Итого:	360	287	7,51	5,44	55,64	0,12	3,87	2,51	189,15	276,62	122,50	19,30		

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 11
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	Мg	Fe				
Первый завтрак																
Булочка домашняя/Печенье	100	318	7,28	12,52	43,92	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	250	355	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	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			
Чай с молоком	200	81	1,520	1,350	15,900	0,000	1,330	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	378			
Итого:	590	817	20,10	31,54	112,78	0,14	2,91	419,37	252,16	386,24	58,60	4,56				
Обед																
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	163	5,49	5,27	16,54	0,19	5,82	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	180	293	7,698	9,011	45,068	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			
Итого:	795	817	31,19	24,17	106,26	1,14	8,51	45,90	204,92	431,05	152,29	4,22				
Полдник																
Пирожок печеный с повидлом	150	267	5,760	2,347	55,560	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406			
Напиток из свежей вишни	200	117	0,160	0,044	28,200	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342			
Итого:	350	384	5,92	2,39	83,76	0,67	1,39	20,00	97,59	193,40	84,35	0,65				