

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «ПЕРВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

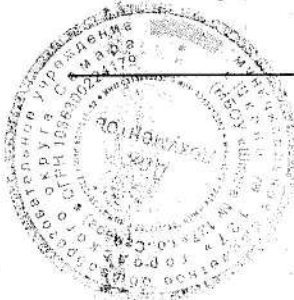
СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 127

г.о. Самара

Себедев



Себедев А.В.

Примерное 12-дневное меню рациона
питания для обучающихся
общеобразовательных учреждений
возрастной категории с 12 до 18 лет в
осенне-зимний период один из родителей
которых относится к категории лиц,
участвующих в специальной военной
операции

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

Примерное 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Белки	
Первый завтрак														
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020		1
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	250	324	10,170	11,350	45,130	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100		173
<i>Фрукт сезонный</i>	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330		338
<i>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
Итого:	640	647	19,840	18,420	99,940	36,152	15,300	54,800	212,350	290,18	92,35	3,25		
Обед														
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	100	60	1,31	3,25	6,47	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37		45
<i>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>Плов из курицы</i>	200	322	16,490	16,89	26,80	0,04	1,600	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96		291
<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	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														
<i>Булочка с повидлом обсыпанная</i>	150	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96		426
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													7,000	
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	220	354	14,560	7,000	61,360	0,040	0,379	55,71	123,97	26,44	0,83	174		
<i>Булочка Дорожная/Пряник</i>	120	385	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	36,400	12,200	0,740	425		
<i>Чай с лимоном</i>	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	185,540	99,080	18,420	377		
<i>Итого:</i>	557	781	21,400	20,970	113,690	0,110	4,049	88,72	345,91	137,72	19,99			
Первый завтрак														
<i>Обед</i>														
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	96	1,800	4,920	10,930	0,050	10,600	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	201	8,800	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	22,26	1,96	268		
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	29,03	1,17	199		
<i>Напиток из яблок</i>	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	342		
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	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	20,00	1,40	0		
<i>Итого:</i>	815	900	34,55	28,32	135,29	0,51	32,92	57,66	133,73	362,26	108,49	7,31		

Полдник

<i>Пирожок печеный с картофелем</i>	150	223	6,30	3,64	40,92	0,16	0,68	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	467
<i>Напиток 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>Итого:</i>	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	Mg	Fe		
Первый завтрак														
<i>Икра кабачковая</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 (свежие) сезонно</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 печени 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>Курица 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	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
Коплеты 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 палочки"	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
Тефтели тушеные 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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Белки	
Первый завтрак														
Яйца вареные	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209	
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1	
Каши вязкая молочная из ячневой крупы	250	358	9,130	13,730	49,000	0,140	1,200	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	174	
Кофейный напиток с молоком	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379	
Итого:	550	689	19,52	27,58	91,40	0,22	1,850	370,570	144,09	307,200	52,540	4,92		
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	250	163	5,49	5,27	16,53	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Котлета из мяса с соусом	100	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08	287	
Каши гречневая	150	167	2,840	6,990	20,840	0,040	21,540	40,000	161,270	21,100	0,950	0	126	
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	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 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:	825	724	21,99	17,68	111,63	0,68	35,59	40,000	327,38	352,95	115,850	3,99		
Обед														
Пирожок печеный с ягодой	140	167	5,480	1,920	48,700	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	405	
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:	350	207	5,68	1,92	62,30	0,05	3,67	40,010	273,82	206,64	115,850	18,44		

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 6
 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	Mg	Fe		
Первый завтрак														
<i>Булочка домашняя/Печенье</i>	70	250	7,28	12,52	43,92	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	0,02	424
<i>Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром</i>	250	355	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	1,10	182
<i>Бутерброд 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	0,020	1
<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	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	19,56	
Обед														
<i>Суп с рыбными консервами</i>	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	0,93	95/c
<i>Биточки из филе кур с соусом</i>	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1,96	294
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	340	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	1	171
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	1,00	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	0,33	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	0,80	2
Итого:	815	953	32,60	29,99	113,50	0,53	11,53	103,69	375,93	361,90	78,78	6,23	6,23	
Полдник														
<i>Пирожок печеный с повидлом</i>	150	267	5,760	2,347	55,560	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	0,010	406
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	117	0,160	0,044	28,200	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	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	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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
													Белки	
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	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	338	
Каши 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	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	379	
Итого:	650	692	17,34	20,51	108,74	0,11	15,93	94,8	186,47	185,76	56,76	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	45	
Рассольник Ленинградский	250	107	2,02	5,09	11,98	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	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	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	
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	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	
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	872	23,16	24,36	124,58	0,99	52,09	63,50	160,40	408,39	131,31	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	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	377	
Итого:	357	473	7,06	8,01	66,19	0,07	4,84	54,81	243,22	342,98	135,54	19,02		

Примерное 12-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	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак														
<i>Икра кабачковая</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>Комплетта рыбная из минтая с соусом</i>	100	168	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22	235	
<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>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,090	32,01	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:	610	669	19,08	27,690	103,29	0,24	26,33	28,57	308,46	144,92	74,74	24,48		
Обед														
<i>Маринад овощной</i>	100	104	1,90	7,10	8,20	0,08	12,40	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	8,20	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103	
<i>Комплетта из говядины с соусом</i>	100	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>	180	264	5,560	9,340	39,490	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	342	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0	
<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	
Итого:	895	973	23,91	33,92	138,35	14,24	21,64	69,101	233,588	706,98	330,65	28,26		
Полдник														
<i>Пирожок печеный с капустой и луком</i>	150	247	7,30	5,44	42,04	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	461	
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	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 : 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		
Первый завтрак														
<i>Салат из моркови с сахаром</i>	100	82	1,230	0,094	11,470	0,051	3,360	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	62	
<i>Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным</i>	220	444	13,347	10,956	73,130	0,040	0,117	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174	
<i>Смординовый чай</i>	210	62	0,130	0,020	15,200	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	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	
Итого:	560	659	17,01	11,31	114,50	0,12	6,31	55,714	100,28	189,957	67,20	7,370		
Обед														
<i>Салат из свеклы отварной</i>	100	93	1,400	6,012	8,260	0,009	6,500	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52	
<i>Суп из овощей на курином бульоне с/н</i>	250	95	1,59	4,99	9,18	0,15	10,38	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	99	
<i>Курица отварная с соусом</i>	100	176	12,590	12,310	1,090	0,020	0,700	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	288	
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199	
<i>Компот из свежих ягод</i>	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	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	
<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	
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														
<i>Крендель Сахарный</i>	150	370	7,200	13,200	56,000	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	1	
<i>Напиток из свежих ягод</i>	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	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Огурцы 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	Mg	Fe			
													7,28		12,52
Первый завтрак															
Булочка домашняя/Печенье	100	318													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			