

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1
/А.И.Михалев/



СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ ЛФПГ г.о.Самара



/Т.И.Симонова

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

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

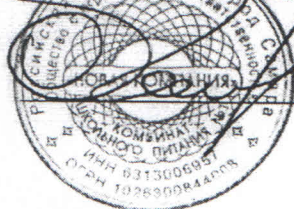
01.09.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

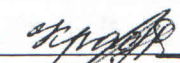
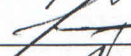

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Самарской области

Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Самарской области
И.В.Салмина
Директор Управления

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

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

СОГЛАСОВАНО
Представители родительского комитета
МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

Королева Л.Ю. | 
Тупицын К.В. | 
Журмецова Н.А. | 

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

(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.)

01.09.2020 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное 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	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Омлет натуральный	200	373	17,927	31,929	3,392	0,100	0,333	417,396	0,000	132,569	290,348	20,753	3,392	210
Мандарины	100	38	0,800	0,200	7,500	0,060	38,000	0,000	0,000	0,000	35,000	11,000	0,100	338
Чай с лимоном (н)	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Булочка молочная	50	121	4,640	0,990	23,450	0,080	0,130	3,000	0,000	30,200	51,700	18,300	0,730	434
Итого:		722	31,828	35,659	68,008	0,250	42,133	420,406	0,010	275,319	562,588	149,133	22,642	
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	0,003	49,725	54,600	26,125	1,225	82
Биточки	100	293	14,400	20,491	12,019	0,055	0,000	36,364	0,000	11,655	154,328	27,819	2,455	268
Пюре картофельное	180	164	3,678	5,762	24,527	0,168	21,793	30,600	0,000	44,370	103,914	33,300	1,212	312
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	349
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Итого:		910	25,443	32,264	124,301	0,375	33,194	66,964	0,003	156,234	428,300	124,708	8,491	
Итого за день:		1632	57,271	67,923	192,309	0,625	75,327	487,369	0,013	431,552	990,888	273,841	31,133	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Колбаса (порциями)	30	128	4,530	12,030	0,030	0,090	0,000	0,000	0,000	7,800	60,600	7,500	0,660	16
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	0,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14
Запеканка рисовая с творогом	150	301	7,900	11,371	40,786	0,043	0,057	55,714	0,000	53,886	123,971	26,443	0,829	188
Чай с сахаром (н)	200/15	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		684	16,661	32,051	80,501	0,134	0,057	95,714	0,000	80,086	187,591	39,943	2,309	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	90	0,122	5,104	11,167	0,033	16,873	0,000	0,000	33,495	29,353	16,005	0,979	46
Суп с крупой пшениной	250	51	0,578	4,800	1,723	0,010	0,750	0,000	0,000	22,000	12,525	5,525	0,200	115
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	375
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1
Жаркое по-домашнему	75/200	463	25,457	28,427	26,055	0,188	10,623	0,000	0,000	47,928	323,322	66,755	6,065	259
Итого:		921	31,357	39,453	105,910	0,331	54,047	0,030	0,216	132,827	467,118	117,589	10,534	
Итого за день:		1605	48,018	71,505	186,411	0,465	54,104	95,744	0,216	212,913	654,709	157,532	12,843	

Примерное 10-ти дневное цикличное 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	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Сыр (порциями)	30	104	7,890	7,980	0,000	0,011	0,210	63,000	0,000	300,000	180,000	16,500	0,210	15
Биточки рыбные с маслом (молоко)	100	119	11,765	13,991	14,462	0,072	0,597	44,707	0,000	67,223	170,556	37,558	1,339	234
Макаронные изделия отварные с маслом	180	235	6,548	6,943	36,548	0,068	0,000	34,285	0,000	14,572	45,085	9,772	0,977	203
Чай с лимоном (н)	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		649	34,664	31,455	84,675	0,161	4,477	142,002	0,010	494,345	581,182	162,909	20,946	
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	100	103	1,092	6,085	11,207	0,020	6,441	0,000	0,000	29,274	31,815	16,835	1,480	54
Суп картоф. с зел. горошком и зел.	250/3	51	3,844	5,543	21,498	0,190	35,666	0,000	0,000	51,291	104,508	42,339	1,571	102
Мясо птицы под соусом	80/50	570	29,952	45,522	8,916	0,159	19,572	107,800	0,000	97,280	295,100	35,560	3,272	0
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	180/10	305	10,620	11,460	47,832	0,252	0,000	48,000	0,000	31,668	248,820	168,624	5,688	171
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	349
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1
Итого:		1387	51,071	69,699	166,276	0,723	62,406	155,800	0,000	259,997	795,701	300,822	15,610	
Итого за день:		2036	85,735	101,154	250,951	0,884	66,883	297,802	0,010	754,342	1376,882	463,731	36,556	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

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	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Салат из белокочанной капусты (морк.)	100	60	1,312	3,249	6,468	0,022	17,102	0,000	0,000	24,977	28,312	15,095	0,467	45
Плов	200	544	21,981	22,514	34,685	0,520	1,706	0,000	0,000	18,969	266,787	52,374	2,199	265
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	128,780	124,560	21,340	0,478	382
Итого:		856	31,322	30,708	84,686	0,598	20,396	24,400	0,000	172,725	419,659	88,808	3,144	
Обед														
Салат из соленых огурцов с реп. луком	100	103	0,849	5,046	2,577	0,152	4,114	24,016	0,000	23,740	23,226	13,326	0,608	21
Суп картофельный	250	51	2,343	2,828	16,870	0,133	12,000	0,000	0,000	30,450	77,725	31,400	1,200	97
Курница тушеная в соусе	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	0,000	29,520	76,930	14,060	0,610	290
Бобовые отварные	180	247	16,296	1,694	41,914	0,594	0,000	37,800	0,000	111,499	252,990	74,036	5,626	197
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	375
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1
Итого:		880	37,968	21,530	131,226	1,017	42,264	91,946	0,216	224,613	532,790	162,126	11,335	
Итого за день:		1736	69,290	52,238	215,912	1,615	62,660	116,346	0,216	397,338	952,449	250,935	14,479	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Каша молочная *Дружба*	180/10	320	7,374	15,064	42,914	0,124	0,604	78,139	0,000	137,395	184,165	36,107	1,060	175
Булочка "Веснушка"	50	139	3,900	3,060	23,900	0,070	0,000	3,000	0,000	11,300	39,200	15,200	0,730	429
Сыр (порциями)	30	104	7,890	7,980	0,000	0,011	0,210	63,000	0,000	300,000	180,000	16,500	0,210	15
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	379
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		787	23,415	27,626	114,926	0,213	26,614	144,169	0,216	460,095	413,265	77,107	2,390	
Обед														
Огурцы натуральные соленные	50	5	0,400	0,050	0,850	0,010	1,750	0,000	0,000	11,502	12,002	7,001	0,300	70
Суп с крупой рисовой	250	51	0,578	4,800	1,723	0,010	0,750	0,000	0,000	22,000	12,525	5,525	0,200	115
Гёфтели 2-й вариант	110	142	7,460	8,290	9,440	0,050	0,410	33,000	0,000	23,650	83,140	16,500	0,680	279
Пюре картофельное	180	164	3,678	5,762	24,527	0,168	21,793	30,600	0,000	44,370	103,914	33,300	1,212	312
Чай с лимоном (н)	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1
Итого:		645	21,527	21,043	89,058	0,338	28,374	63,610	0,010	232,076	489,140	181,410	23,713	
Итого за день:		1432	44,941	48,668	203,984	0,551	54,987	207,779	0,226	692,171	902,405	258,517	26,102	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	0,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14
Плов	180	490	19,788	20,268	31,224	0,468	1,536	0,000	0,000	17,076	240,168	47,148	1,980	265
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	128,780	124,560	21,340	0,478	382
Итого:		808	27,897	32,462	74,887	0,525	3,124	64,400	0,000	148,256	367,728	68,488	2,478	661
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	60	1,440	0,243	12,381	0,070	8,560	0,000	0,000	32,712	58,802	41,127	1,484	61
Суп картофельный с клецками	250	144	3,558	4,593	18,793	0,105	5,750	21,050	0,000	33,400	72,225	25,350	0,000	108
Котлеты из говядины	100	306	15,048	21,413	12,559	0,057	0,000	38,000	0,000	12,179	161,272	29,070	2,565	268
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом)	180/10	312	8,208	9,612	48,072	0,156	0,000	48,000	0,000	43,308	187,764	43,992	3,180	171
Чай с сахаром (н)	200/15	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1
Итого:		1103	33,355	36,861	150,213	0,478	14,310	107,050	0,000	155,602	572,101	165,543	10,929	
Итого за день:		1911	61,252	69,323	225,100	1,003	17,434	171,450	0,000	303,858	939,829	234,031	13,407	

День: 7
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Примерное 10-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	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Сыр (порциями)	30	104	7,890	7,980	0,000	0,011	0,210	63,000	0,000	300,000	180,000	16,500	0,210	15
Запеканка рисовая с творогом	150	301	7,900	11,371	40,786	0,043	0,057	55,714	0,000	53,886	123,971	26,443	0,829	188
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,166	2,678	15,946	0,044	1,300	20,000	0,000	12,578	90,000	14,000	0,134	379
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		651	22,907	23,429	82,687	0,098	1,567	138,714	0,000	366,464	393,971	56,943	1,173	
Обед														
Винегрет овощной (лук реп.)	100	125	1,404	10,042	7,291	0,043	9,634	0,000	0,000	31,241	43,279	19,532	0,828	67
Рассольник леинградский	250	108	2,018	5,090	11,980	0,093	8,375	0,000	0,100	29,150	56,725	24,175	0,925	96
Шницель рыбный с маслом (молоко)	100	209	12,581	6,600	8,309	0,056	3,728	50,909	0,000	64,891	200,709	35,255	2,800	235
Картофель отварной с маслом сливочным	180	180	3,463	6,788	23,983	0,188	24,720	34,285	0,000	23,417	95,640	34,835	1,405	125
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	115	0,160	0,160	27,880	0,012	0,900	0,000	0,000	14,180	4,400	5,140	0,952	342
Булочка молочная	50	121	4,640	0,990	23,450	0,080	0,130	3,000	0,000	30,200	51,700	18,300	0,730	434
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Итого:		1082	29,167	30,671	147,702	0,563	47,486	88,194	0,100	211,083	544,471	157,241	10,541	
Итого за день:		1733	52,073	54,100	230,390	0,660	49,053	226,908	0,100	577,547	938,442	214,184	11,714	

День : 8

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

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	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Сосиски отварные	80	100	8,048	22,548	0,363	0,131	0,000	29,000	0,000	26,825	117,450	14,500	1,305	243
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	180/10	305	10,620	11,460	47,832	0,252	0,000	48,000	0,000	31,668	248,820	168,624	5,688	171
Соус сметанный с томатом	30	24	0,529	1,499	2,107	0,008	0,401	10,140	0,000	8,772	8,814	2,937	0,119	331
Раженка с сахаром	200/15	171	5,974	5,150	23,622	0,027	0,000	0,618	0,000	255,890	189,520	28,840	0,206	386
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		733	29,121	42,057	99,879	0,418	0,401	87,758	0,000	323,155	564,604	214,901	7,318	
Обед														
Салат из свеклы отварной	100	92	1,408	6,012	8,260	0,018	6,650	0,000	0,000	35,464	40,632	20,696	1,324	52
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	0,003	49,725	54,600	26,125	1,225	82
Шницель натуральный рубленый из говядины	100	426	17,288	35,788	8,225	0,088	0,000	39,625	0,000	15,863	180,850	27,963	3,300	267
Макаронные изделия отварные с маслом	180	235,2	6,548	6,943	36,548	0,068	0,000	34,285	0,000	14,572	45,085	9,772	0,977	203
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	375
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Итого:		1164	32,247	54,785	130,931	0,323	43,125	73,940	0,219	145,027	423,086	113,859	10,116	
Итого за день:		1898	61,369	96,842	230,810	0,740	43,526	161,698	0,219	468,182	987,690	328,760	17,434	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Биточки	100	293	14,400	20,491	12,019	0,055	0,000	36,364	0,000	11,655	154,328	27,819	2,455	268
Бобовые отварные	180	247	16,296	1,694	41,914	0,594	0,000	37,800	0,000	111,499	252,990	74,036	5,626	197
Яйца вареные	40	63	5,080	4,600	28,000	0,030	0,000	100,000	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000	209
Чай с лимоном (н)	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		793	44,237	29,326	115,598	0,689	3,670	174,174	0,010	257,704	669,658	205,735	27,501	
Обед														
Салат из соленых огурцов с реп. луком	100	103	0,849	5,046	2,577	0,152	4,114	24,016	0,000	23,740	23,226	13,326	0,608	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	133	3,558	4,593	18,793	0,105	5,750	21,050	0,000	33,400	72,225	25,350	0,000	103
Плов	180	490	19,788	20,268	31,224	0,468	1,536	0,000	0,000	17,076	240,168	47,148	1,980	265
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	115	0,160	0,160	27,880	0,012	0,900	0,000	0,000	14,180	4,400	5,140	0,952	342
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1
Итого:		1065	29,255	31,067	125,283	0,827	12,300	45,066	0,000	106,399	432,038	110,968	6,441	
Итого за день:		1859	73,492	60,393	240,880	1,516	15,970	219,240	0,010	364,104	1101,695	316,703	33,942	

Примерное 10-ти дневное цикличное 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	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Гуляш	75	167	10,913	12,593	2,168	0,023	0,690	0,000	0,000	16,358	115,613	16,523	2,295	260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	235	6,548	6,943	36,548	0,068	0,000	34,285	0,000	14,572	45,085	9,772	0,977	203
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	128,780	124,560	21,340	0,478	382
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		654	25,490	24,480	82,249	0,147	2,278	58,685	0,000	159,709	285,258	47,634	3,750	
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	250	51	3,844	5,543	21,498	0,190	35,666	0,000	0,000	51,291	104,508	42,339	1,571	102
Биточки из филе кур	100	324	16,176	21,078	16,613	0,261	5,533	51,800	0,000	55,320	146,880	18,800	1,734	0
Пюре картофельное	180	164	3,678	5,762	24,527	0,168	21,793	30,600	0,000	44,370	103,914	33,300	1,212	312
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	349
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1
Итого:		897	29,261	33,473	139,460	0,721	63,718	82,400	0,000	201,465	470,760	131,903	8,116	
Итого за день:		1552	54,751	57,953	221,709	0,868	65,996	141,085	0,000	361,174	756,018	179,537	11,865	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		17392	608,191	680,098	2198,455	8,928	505,940	2125,423	1,009	4563,180	9601,006	2677,770	209,477	