

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



СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ ЛФП 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 7 до 11 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.)

01.09.2021 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

Сфера 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.Селиванова
/И.В.Селиванова/

Примерное 10-дневное цикличное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся
в общеобразовательных 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.)

СОГЛАСОВАНО
Представители родительского комитета
МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

<i>Краснова Л.В.</i>	<i>1</i>	<i>Краснова</i>
<i>Тутельяна В.А.</i>	<i>1</i>	<i>Тутельяна</i>
<i>Дурицына И.А.</i>	<i>1</i>	<i>Дурицына</i>

Примерное 10-дневное цикличное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся
в общеобразовательных 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.)

01.09.2020 г.

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 рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Омлет натуральный	150	290	13,94	24,83	2,64	0,08	0,26	324,57	0,00	103,09	225,78	16,14	2,64	210
Мандарины	100	38	0,80	0,20	7,50	0,06	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	0,10	338
Чай с лимоном (н)	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377
Батон	30	80	2,37	0,84	15,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Булочка молочная	50	121	4,64	0,99	23,45	0,08	0,13	3,00	0,00	30,20	51,70	18,30	0,73	434
Итого:		586	26,26	27,998	56,868	0,228	42,059	327,579	0,01	245,836	498,016	144,518	21,888	
Обед														
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82
Биточки	80	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	0,00	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Пюре картофельное	150	137	3,07	4,80	20,44	0,14	18,16	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349
Хлеб ржаной	30	63	1,47	0,30	13,44	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	1
Хлеб пшеничный	30	72	1,47	0,30	13,44	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	2
Итого:		715	19,629	25,821	97,694	0,29	27,427	54,591	0,002	129,359	332,377	100,365	6,392	
Итого за день:		1301	45,889	53,819	154,562	0,518	69,486	382,17	0,012	375,195	830,393	244,883	28,28	

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	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Колбаса (порциями)	20	85	3,020	8,020	0,020	0,060	0,000	0,000	0,000	5,200	40,400	5,000	0,440	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	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		588	13,570	27,481	70,106	0,104	0,057	95,714	0,000	77,486	167,391	37,443	2,089	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	54	0,073	3,062	6,699	0,020	10,122	0,000	0,000	20,093	17,608	9,601	0,587	46
Суп с крупой пшениной	200	41	0,462	3,840	1,378	0,008	0,600	0,000	0,000	17,600	10,020	4,420	0,160	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	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Жаркое по-домашнему	50/150	337	18,514	20,674	18,949	0,137	7,726	0,000	0,000	34,857	235,143	48,549	4,411	259
Итого:		658	22,289	28,298	76,062	0,228	44,248	0,030	0,216	94,750	327,871	83,870	7,288	
Итого за день:		1246	35,859	55,779	146,168	0,332	44,305	95,744	0,216	172,236	495,262	121,313	9,377	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

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	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Сыр (порциями)	20	69	5,260	5,320	0,000	0,007	0,140	42,000	0,000	200,000	120,000	11,000	0,140	15
Биточки рыбные с маслом (молоко)	80	186	9,455	11,244	11,622	0,058	0,480	35,927	0,000	54,022	137,062	30,182	1,076	234
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,457	5,786	30,457	0,057	0,000	28,571	0,000	12,143	37,571	8,143	0,814	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	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		588	27,052	24,330	65,359	0,132	4,290	106,508	0,010	378,715	480,173	148,405	20,450	
Обед														
Салат из свеклы с яблоками	60	62	0,655	3,650	6,723	0,012	3,864	0,000	0,000	17,561	19,085	10,099	0,888	54
Суп картоф. с зел.горошком и зел.	200/3	41	3,075	4,434	17,198	0,152	28,533	0,000	0,000	41,033	83,606	33,871	1,257	102
Мясо птицы под соусом	80/30	549	29,852	42,522	8,616	0,159	19,572	107,800	0,000	97,280	295,100	35,560	3,272	0
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	150/10	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	0,000	26,390	207,350	140,520	4,740	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 пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		1174	46,034	60,846	131,291	0,599	52,695	147,800	0,000	225,544	683,781	249,510	12,595	
Итого за день:		1762	73,086	85,176	196,650	0,731	56,985	254,308	0,010	604,259	1163,954	397,915	33,045	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

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	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Салат из белокочанной капусты (морк.)	60	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
Плов	150	408	16,490	16,890	26,020	0,390	1,280	0,000	0,000	14,230	200,140	39,290	1,650	265
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	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:		643	23,725	23,223	63,048	0,459	13,127	24,400	0,000	157,993	341,684	69,685	2,408	
Обед														
Салат из соленых огурцов с реп. луком	60	62	0,509	3,027	1,546	0,091	2,468	14,407	0,000	14,241	13,933	7,994	0,365	21
Суп картофельный	200	41	1,874	2,262	13,496	0,106	9,600	0,000	0,000	24,360	62,180	25,120	0,960	97
Курица 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	150	206	13,580	1,412	34,928	0,495	0,000	31,500	0,000	92,916	210,825	61,697	4,688	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 пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		697	32,483	18,263	101,906	0,795	38,218	76,037	0,216	183,237	428,968	130,171	8,753	
Итого за день:		1340	56,208	41,486	164,954	1,254	51,345	100,437	0,216	341,230	770,652	199,856	11,161	

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Каша молочная *Дружба*	150/15	267	6,145	12,553	35,762	0,103	0,503	65,116	0,000	114,496	153,471	30,089	0,883	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)	20	69	5,260	5,320	0,000	0,007	0,140	42,000	0,000	200,000	120,000	11,000	0,140	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	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		566	15,605	21,055	81,818	0,189	26,443	110,146	0,216	337,196	322,571	65,589	2,143	
Обед														
Огурцы натуральные соленые	30	3	0,240	0,030	0,510	0,006	1,050	0,000	0,000	6,900	7,200	4,200	0,180	70
Суп с крупой рисовой	200	41	0,462	3,840	1,378	0,008	0,600	0,000	0,000	17,600	10,020	4,420	0,160	115
Тефтели 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	150	137	3,065	4,802	20,439	0,140	18,161	25,500	0,000	36,975	86,595	27,750	1,010	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 пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		515	18,677	18,702	66,357	0,268	23,891	58,510	0,010	208,475	427,695	163,950	22,190	
Итого за день:		1081	34,282	39,757	148,175	0,457	50,334	168,656	0,226	545,671	750,266	229,539	24,333	

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	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	150	408	16,490	16,890	26,020	0,390	1,280	0,000	0,000	14,230	200,140	39,290	1,650	265
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	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:		554	18,940	24,980	41,720	0,391	1,280	40,000	0,000	16,630	203,140	39,290	1,670	
Обед														
Салат из моркови с яблоками	60	36	0,864	0,146	7,427	0,042	5,135	0,000	0,000	19,623	35,274	24,671	0,890	61
Суп картофельный с клецками	200	115	2,846	3,674	15,034	0,084	4,600	16,840	0,000	26,720	57,780	20,280	0,000	108
Котлеты из говядины	80	234	11,520	16,393	9,615	0,044	0,000	29,091	0,000	9,324	123,462	22,255	1,964	268
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом)	150/10	260	6,840	8,010	40,060	0,130	0,000	40,000	0,000	36,090	156,470	36,660	2,650	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 пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		836	25,210	28,823	112,616	0,354	9,735	85,931	0,000	118,557	428,206	121,866	8,044	
Итого за день:		1390	44,150	53,803	154,336	0,745	11,015	125,931	0,000	135,187	631,346	161,156	9,714	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 7

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	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Сыр (порциями)	20	69	5,260	5,320	0,000	0,007	0,140	42,000	0,000	200,000	120,000	11,000	0,140	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	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		563	18,696	20,209	72,302	0,094	1,497	117,714	0,000	266,464	333,971	51,443	1,103	
Обед														
Винегрет овощной (лук реп.)	60	75	0,842	6,024	4,374	0,026	5,779	0,000	0,000	18,741	25,962	11,717	0,497	67
Рассольник ленинградский	200	86	1,614	4,072	9,584	0,074	6,700	0,000	0,080	23,320	45,380	19,340	0,740	96
Шницель рыбный с маслом (молоко)	80	167	10,065	5,280	6,647	0,045	2,982	40,727	0,000	51,913	160,567	28,204	2,240	235
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	2,886	5,657	19,986	0,157	20,600	28,571	0,000	19,514	79,700	29,029	1,171	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 пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		849	23,147	22,783	118,801	0,448	37,091	72,298	0,080	168,668	422,909	123,730	8,070	
Итого за день:		1412	41,843	42,992	191,103	0,542	38,588	190,012	0,080	435,132	756,880	175,173	9,173	

Примерное 10-ти дневное цикличное 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	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Сосиски отварные	55	69	5,550	15,550	0,250	0,090	0,000	20,000	0,000	18,500	81,000	10,000	0,900	243
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	150/10	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	0,000	26,390	207,350	140,520	4,740	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
Ряженка 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	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		598	23,273	32,589	81,409	0,335	0,401	70,758	0,000	309,552	486,684	182,297	5,965	
Обед														
Салат из свеклы отварной	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	76	1,442	3,936	8,746	0,040	8,540	0,000	0,002	39,780	43,680	20,900	0,980	82
Шницель натуральный рубленый из говядины	80	341	13,830	28,630	6,580	0,070	0,000	31,700	0,000	12,690	144,680	22,370	2,640	267
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,457	5,786	30,457	0,057	0,000	28,571	0,000	12,143	37,571	8,143	0,814	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 пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		885	24,673	42,080	98,949	0,239	37,665	60,301	0,218	104,545	311,347	83,061	7,226	
Итого за день:		1483	47,946	74,669	180,358	0,574	38,066	131,059	0,218	414,097	798,031	265,358	13,191	

Примерное 10-ти дневное цикличное 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	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Биточки	80	234	11,520	16,393	9,615	0,044	0,000	29,091	0,000	9,324	123,462	22,255	1,964	268
Бобовые отварные	150	206	13,580	1,412	34,928	0,495	0,000	31,500	0,000	92,916	210,825	61,697	4,688	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	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		640	37,060	24,385	95,823	0,579	3,670	160,601	0,010	236,790	596,627	187,832	26,072	
Обед														
Салат из соленых огурцов с реп. луком	60	62	0,509	3,027	1,546	0,091	2,468	14,407	0,000	14,241	13,933	7,994	0,365	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	106	2,846	3,674	15,034	0,084	4,600	16,840	0,000	26,720	57,780	20,280	0,000	103
Плов	150	408	16,490	16,890	26,020	0,390	1,280	0,000	0,000	14,230	200,140	39,290	1,650	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 пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		826	22,945	24,351	97,360	0,631	9,248	31,247	0,000	80,171	331,453	84,704	4,707	
Итого за день:		1466	60,005	48,736	193,183	1,210	12,918	191,848	0,010	316,961	928,080	272,536	30,779	

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Гуляш	50	111	7,275	8,395	1,445	0,015	0,460	0,000	0,000	10,905	77,075	11,015	1,530	260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,457	5,786	30,457	0,057	0,000	28,571	0,000	12,143	37,571	8,143	0,814	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	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		506	19,180	18,565	65,050	0,128	2,048	52,971	0,000	151,828	239,206	40,498	2,822	
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	200	41	3,075	4,434	17,198	0,152	28,533	0,000	0,000	41,033	83,606	33,871	1,257	102
Биточки из филе кур	80	259	12,941	16,862	13,290	0,209	4,426	41,440	0,000	44,256	117,504	15,040	1,387	0
Пюре картофельное	150	137	3,065	4,802	20,439	0,140	18,161	25,500	0,000	36,975	86,595	27,750	1,010	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 пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		705	22,683	26,788	109,821	0,567	51,846	66,940	0,000	165,544	366,345	106,121	6,092	
Итого за день:		1211	41,863	45,353	174,871	0,695	53,894	119,911	0,000	317,372	605,551	146,619	8,914	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		13692	481,131	541,570	1704,360	7,058	426,936	1760,076	0,988	3657,340	7730,415	2214,348	177,967	