

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ "Школа № 165"

г.о.Самара



С.В. Дюженин

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 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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Бутерброд 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 белокачанной 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	280	560	22,660	29,30	51,48	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	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	975	31,79	36,22	126,630	0,45	48,09	43,50	125,458	304,14	97,78	5,41	
Полдник													
Булочка с повидлом обсыпная	150	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
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
Итого:	350	386	6,93	14,41	57,130	0,06	0,77	29,09	41,804	146,90	39,72	2,66	

1885

2008

59

69

284

37

64

127

380

741

230

11

День : 2
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Полдник													
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 свежих 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	338	6,46	3,80	68,92	0,17	2,40	28,57	27,38	84,69	33,11	2,17	

1732	2051	60	58	316	1	47	175	338	793	279	29
------	------	----	----	-----	---	----	-----	-----	-----	-----	----

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	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
Курица тушеная в соусе	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290
Каши гречневая рассыпчатая	180	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
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	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	769	31,03	34,19	105,43	0,25	7,88	64,8	431,87	121,68	32,43	2,5	
Обед													
Суп картофельный с клецками	250	133	3,55	4,59	18,79	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	108
Оладьи из печени с соусом	100	190	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	282
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
Напиток из плодов шиповника	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
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	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
Итого:	830	832	24,31	23,41	127,87	0,54	123,000	58,671	216,069	204,75	50,47	89,331	
Полдник													
Булочка Дорожная	150	320	7,20	15,60	29,00	0,10	3,89	12,00	41,04	78,97	29,03	0,00	38
Напиток из плодов шиповника	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	0,790	

1790

1987

63

73

290

1

234

135

692

409

113

93

Примерное 12-ти дневное цикличное 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	Ca	Р	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
Котлеты 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
Компот из свежей ягоды	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													
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью	256	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	200	293	6,180	11,100	42,253	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	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
Итого:	866	807	27,480	31,460	224,933	0,490	19,990	93,000	251,200	496,360	276,890	31,910	
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 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
Итого:	350	380	8,060	8,160	58,580	0,220	3,670	60,000	138,940	392,890	239,600	23,160	

1826 1929 60,76 55,83 382,353 1,749987002 44,41 238,9 548,2623199 1385,641 754,9563521 61,64958406

Примерное 12-ти дневное цикличное 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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
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
Каша 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
Каша гречневая рассыпчатая	185	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
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:	815	894	29,77	22,15	138,62	0,79	16,25	53,000	467,11	376,85	115,850	5,19	
Полдник													
Пирожок печеный с повидлом	150	182	6,000	2,000	49,000	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	222	6,20	2,00	62,60	0,05	3,67	40,010	273,82	206,64	115,850	18,44	

1715 1805 55,49 51,725 292,618 1,065 21,766 463,58 885,023 890,686 284,24 28,545

Примерное 12-ти дневное цикличное 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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	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
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
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
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
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
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	906	29,68	27,54	110,74	1,03	9,33	70,69	140,21	481,12	141,04	5,04	
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	

1755 2116 53 64 330 2 16 226 486 1024 361 25

Примерное 12-ти дневное цикличное 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	Ca	Р	Mg	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	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	
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	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														
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250	158	2,42	6,46	16,82	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	200	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203	
Напиток из шиповника	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:	815	863	22,25	22,49	122,95	0,90	34,99	49,09	146,15	394,45	123,31	43,08		
Полдник														
Плюшка "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	217	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		

1822 2028 46,65 51,01 297,88 1,0724 55,755 198,701 575,8441434 923,1921434 315,6132606 63,854

Примерное 12-ти дневное цикличное 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	B1	C	A	Ca	P	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
Котлета 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 с/н	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	8,20	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
Плов из мяса * с крупой перловой	280	600	30,720	31,520	48,560	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	265
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	1108	40,27	42,40	137,32	14,20	21,64	40,010	224,264	583,52	308,39	26,29	
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	
1855 2090 66,982 75,575 314,66 14,601 66,892 97,152 584,715 831,582 429,623 52,642													
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
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

Примерное 12-ти дневное цикличное 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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Ca	P	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 свеклы отварной	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	
Полдник													
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	

1805 1950 45,71808 33,71 269,16 0,4543256 32,577 84,285 179,904924 339,3651796 126,599238 22,11

Примечание: с сентябрь по декабрь
салат "Морковь тертая с сахаром"
после Бутерброд с сыром

Примерное 12-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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	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
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:	677	694	17,74	17,91	102,84	0,70	4,38	49,10	187,15	473,22	184,70	20,39	
Обед													
Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью	256	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	300	369	21,530	20,000	25,800	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	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:	841	810	31,62	26,35	95,16	0,34	34,42	40,00	121,93	241,47	85,10	4,76	
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	

1878179157502541439249899139244

Примерное 12-ти дневное цикличное 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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	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
Сосиска отварная с соусом	100	204	6,43	18,00	3,75	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	243
Каша гречневая рассыпчатая	180	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	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	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	960	30,13	36,03	126,48	0,74	10,57	78,90	459,56	351,63	100,83	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 плодов шиповника	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
Итого:	350	379	6,00	2,46	83,56	0,66	99,75	20,00	68,67	167,61	63,95	0,80	

Примерное 12-ти дневное цикличное меню

День 12
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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Булочка Дорожная/Пряник	100	321	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425
Суп молочный с рисом	250	89	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182
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
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:	610	678	18,31	36,28	137,44	0,12	2,12	127,80	159,27	196,86	54,66	2,66	
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
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
Вермишель 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
Напиток из плодов шиповника	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
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:	815	875	27,93	22,84	126,64	1,05	107,69	70,69	140,05	494,32	140,35	5,05	
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	

Всего за день	1775	1937	52	62	348	2	111	218	397	885	279	8
Всего за 12 дней	21674	23953	660	684	3676	64	786	2645	6181	10254	3879	460
Среднее за 12 дней	1806	1996	55	57	306	5	66	220	515	855	323	38