

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев/



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 165 г.о. Самара

Марголина О.В. Дмитриченко



Примерное 10-дневное циклическое меню и
пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья (ОВЗ) в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет в осенне-
зимний период

(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.)

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 | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| 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 | 3 |
| <i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i> | 200 | 259 | 8,137 | 9,080 | 37,000 | 36,107 | 1,300 | 14,800 | 156,550 | 261,860 | 72,050 | 2,100 | 173 |
| <i>Фрукт сезонный</i> | 100 | 50 | 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: | 560 | 571 | 17,807 | 16,150 | 91,810 | 36,152 | 15,020 | 54,800 | 212,350 | 290,18 | 92,35 | 3,25 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i> | 60 | 67 | 0,92 | 4,05 | 6,62 | 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> | 200 | 110 | 2,12 | 2,22 | 19,38 | 0,15 | 6,60 | 0,000 | 41,03 | 83,61 | 33,87 | 1,26 | 103 |
| <i>Плов из курицы</i> | 250 | 500 | 20,230 | 26,16 | 45,96 | 0,04 | 1,280 | 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: | 795 | 941 | 29,94 | 33,48 | 126,316 | 0,47 | 25,84 | 43,50 | 129,778 | 318,94 | 100,58 | 5,63 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Булочка с повидлом обсыпная</i> | 100 | 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: | 300 | 453 | 7,26 | 14,45 | 73,140 | 0,06 | 0,77 | 29,09 | 41,804 | 146,90 | 39,72 | 2,66 | |

Итого за день 1655 1965 55 64 291 37 42 127 384 756 233 12

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|-----|
| <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>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 |
|-------------------------------------|-----|----|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|-----|

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| Наименование блюда | Выход (г) | Энергетич- еская ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | Номер рецепту- ры | |
|----------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | Ca | P | Mg | | |
| Первый завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i> | 200 | 322 | 13,230 | 6,360 | 55,770 | 0,040 | 0,096 | 55,71 | 53,89 | 123,97 | 26,44 | 0,83 | 174 |
| <i>Булочка Дорожная/Пряник</i> | 100 | 321 | 6,780 | 13,960 | 42,140 | 0,060 | 0,000 | 33,000 | 10,200 | 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 | 112,550 | 185,540 | 99,080 | 18,420 | 377 |
| Итого: | 517 | 685 | 20,070 | 20,330 | 108,100 | 0,110 | 3,766 | 88,72 | 176,64 | 345,91 | 137,72 | 19,99 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью</i> | 206 | 101 | 1,690 | 5,140 | 10,560 | 0,050 | 18,070 | 0,000 | 49,725 | 54,600 | 26,125 | 1,225 | 82 |
| <i>Котлета из мяса с соусом</i> | 100 | 228 | 6,580 | 18,64 | 8,75 | 0,04 | 0,000 | 29,09 | 9,32 | 123,46 | 22,26 | 1,96 | 268 |
| <i>Пюре из гороха с маслом</i> | 150 | 242 | 13,64 | 6,90 | 35,00 | 0,16 | 20,60 | 28,57 | 19,51 | 79,70 | 29,03 | 1,17 | 199 |
| <i>Компот из свежих 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>Хлеб пшеничный</i> | 30 | 72 | 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 | 3,63 | 0,86 | 19,66 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 36,50 | 62,50 | 20,00 | 1,40 | 0 |
| Итого: | 721 | 838 | 28,00 | 31,94 | 116,67 | 0,49 | 40,39 | 57,66 | 129,41 | 347,46 | 105,69 | 7,09 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Пирожок печёный с картофелем</i> | 100 | 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 свежих 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 |
| Итого: | 300 | 338 | 6,46 | 3,80 | 68,92 | 0,17 | 2,40 | 28,57 | 27,38 | 84,69 | 33,11 | 2,17 | |

Итого за день 1538 1861 55 56 294 1 47 175 333 778 277 29

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|
| <i>Пюре из гороха с маслом</i> | 150 | 242 | 13,64 | 6,90 | 35,00 | 0,16 | 20,60 | 28,57 | 19,51 | 79,70 | 29,03 | 1,17 | 199 |
|--------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| Наименование блюда | Выход (г) | Энергетич- еская 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 | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Икра кабачковая</i> | 60 | 80 | 2,700 | 7,000 | 14,400 | 0,013 | 4,600 | 0,000 | 14,983 | 16,984 | 9,055 | 0,280 | 45 |
| <i>Курица тушенная 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 с маслом</i> | 150 | 285 | 9,360 | 8,760 | 42,000 | 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 | 72 | 2,30 | 0,24 | 14,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,48 | 22,20 | 4,20 | 0,33 | 0 |
| Итого: | 540 | 665 | 27,97 | 26,89 | 90,00 | 0,25 | 7,88 | 64,8 | 431,87 | 121,68 | 32,43 | 2,5 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Суп картофельный с клецками</i> | 200 | 106 | 2,84 | 3,67 | 15,03 | 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> | 150 | 137 | 3,10 | 4,80 | 20,40 | 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: | 735 | 743 | 22,72 | 21,58 | 110,29 | 0,54 | 123,000 | 58,671 | 216,069 | 204,75 | 50,47 | 89,331 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Булочка Дорожная</i> | 100 | 321 | 6,78 | 13,96 | 42,14 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 41,04 | 78,97 | 29,03 | 20,38 | 425 |
| <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: | 300 | 386 | 6,98 | 13,96 | 55,74 | 0,01 | 3,670 | 12,010 | 153,590 | 264,51 | 128,11 | 38,800 | |

Итого за день 1575 1794 57,67 62,425 256,03 0,79640257 134,5461 135,451 801,5321434 590,9441434 211,0055 130,659

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход (г) | Энергетич- еская ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Номер рецепту- ры |
|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| Первый завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| **Салат витаминный | 60 | 67 | 0,920 | 4,050 | 6,620 | 0,210 | 18,950 | 40,000 | 26,390 | 207,350 | 140,520 | 4,740 | 45/49 |
| 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 | 150 | 196 | 4,065 | 3,445 | 30,977 | 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 | 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: | 540 | 582 | 17,045 | 12,775 | 74,537 | 1,040 | 20,750 | 85,900 | 158,122 | 496,391 | 238,466 | 6,580 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 206 | 92 | 1,660 | 5,160 | 7,610 | 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 | 150 | 220 | 8,850 | 9,550 | 39,860 | 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: | 751 | 710 | 29,840 | 30,550 | 212,270 | 0,490 | 19,990 | 93,000 | 251,200 | 496,360 | 276,890 | 31,910 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка Ванильная | 100 | 322 | 7,900 | 8,120 | 44,480 | 0,210 | 0,000 | 40,000 | 26,390 | 207,350 | 140,520 | 4,740 | 422 |
| Компот из свежей ягоды | 200 | 58 | 0,160 | 0,040 | 14,100 | 0,010 | 3,670 | 20,000 | 112,550 | 185,540 | 99,080 | 18,420 | 345 |
| Итого: | 300 | 380 | 8,060 | 8,160 | 58,580 | 0,220 | 3,670 | 60,000 | 138,940 | 392,890 | 239,600 | 23,160 | |

Итого за день 1591 1672 54,945 51,485 345,387 1,749987002 44,41 238,9 548,2623199 1385,641 754,9563521 61,64958406

С сентября по декабрь салат
"Витаминный"

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|----|
| **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 |
|-------------------------------------|-----|----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|----|

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход (г) | Энергетич- еская ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Номер рецепту- ры |
|-------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | Ca | P | Mg | 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>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 | 1 |
| <i>Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом</i> | 200 | 286 | 7,310 | 1097,000 | 39,200 | 0,140 | 1,000 | 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: | 500 | 617 | 17,70 | 1110,85 | 81,60 | 0,22 | 1,650 | 370,570 | 144,09 | 307,200 | 52,540 | 4,92 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | 200 | 130 | 3,08 | 4,43 | 17,20 | 0,15 | 28,53 | 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 с маслом</i> | 185 | 299 | 10,740 | 6,930 | 48,580 | 0,040 | 21,540 | 40,000 | 161,270 | 21,100 | 0,950 | 0 | 171 |
| <i>Компот 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: | 735 | 823 | 27,48 | 16,78 | 140,04 | 0,68 | 58,30 | 40,000 | 327,38 | 352,95 | 115,850 | 3,99 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Пирожок печенный с повидлом</i> | 100 | 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: | 310 | 207 | 5,68 | 1,92 | 62,30 | 0,05 | 3,67 | 40,010 | 273,82 | 206,64 | 115,850 | 18,44 | |

Итого за день

1545 1647 50,855 1129,549 283,936 0,955 63,619 450,58 745,293 866,786 284,24 27,345

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 | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| Первый завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Бутерброд с сыром</i> | 60 | 175 | 7,700 | 5,300 | 24,700 | 0,001 | 0,105 | 40,000 | 2,400 | 3,000 | 0,000 | 0,020 | 3 |
| <i>Фрукт сезонный</i> | 100 | 50 | 0,520 | 0,520 | 12,740 | 0,044 | 13,000 | 0,000 | 37,400 | 25,300 | 14,300 | 0,330 | 338 |
| <i>Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным</i> | 200 | 291 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 0,06 | 1,17 | 54,80 | 130,67 | 157,44 | 36,46 | 0,60 | 181 |
| <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: | 560 | 603 | 15,78 | 17,79 | 97,17 | 0,11 | 14,93 | 94,8 | 186,47 | 185,76 | 56,76 | 1,75 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью</i> | 206 | 130 | 1,99 | 5,32 | 13,86 | 0,04 | 6,70 | 0,00 | 39,78 | 43,68 | 20,90 | 0,98 | 96 |
| <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 | 294 |
| <i>Макаронные изделия отварные с маслом</i> | 150 | 196 | 4,060 | 3,440 | 30,970 | 0,649 | 0,000 | 20,000 | 65,280 | 164,220 | 63,360 | 0,010 | 203 |
| <i>Напиток из шиповника</i> | 200 | 123 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 0,01 | 27,60 | 0,00 | 3,39 | 3,39 | 0,60 | 39,00 | 345 |
| <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: | 721 | 795 | 21,01 | 20,66 | 113,79 | 0,90 | 34,99 | 49,09 | 146,15 | 394,45 | 123,31 | 43,08 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Плюшка "Московская"</i> | 100 | 350 | 7,00 | 8,00 | 56,00 | 0,06 | 1,17 | 54,80 | 130,67 | 157,44 | 36,46 | 0,60 | 1 |
| <i>Чай с лимоном</i> | 217 | 42 | 0,060 | 0,010 | 10,190 | 0,010 | 3,670 | 0,010 | 112,550 | 185,540 | 99,080 | 18,420 | 377 |
| Итого: | 317 | 473 | 7,06 | 8,01 | 66,19 | 0,07 | 4,84 | 54,81 | 243,22 | 342,98 | 135,54 | 19,02 | |

Итого за день

1598 1871 43,85 46,46 277,15 1,0724 54,755 198,701 575,8441434 923,1921434 315,6132606 63,854

Примерное 10-ти дневное циклическое 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 | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| Первый завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Икра овощная (кабачковая)</i> | 60 | 80 | 51,200 | 5,800 | 5,000 | 0,010 | 4,600 | 0,000 | 17,170 | 20,300 | 10,340 | 0,6 | 73 |
| <i>Котлета рыбная из минтая с соусом</i> | 100 | 156 | 7,900 | 10,000 | 8,100 | 0,025 | 2,800 | 0,000 | 235,000 | 2,600 | 15,000 | 22 | 235 |
| <i>Пюре картофельное</i> | 150 | 137 | 3,10 | 4,80 | 20,40 | 0,16 | 18,20 | 28,57 | 19,51 | 79,70 | 29,03 | 1,17 | 312 |
| <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: | 540 | 510 | 64,83 | 20,885 | 64,20 | 0,23 | 26,33 | 28,57 | 310,64 | 148,24 | 76,03 | 24,80 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Маринад овощной</i> | 60 | 63 | 1,14 | 4,26 | 4,92 | 0,08 | 7,44 | 0,00 | 15,91 | 47,32 | 18,72 | 0,75 | 1 |
| <i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i> | 200 | 110 | 2,12 | 2,22 | 19,37 | 0,15 | 6,60 | 0,000 | 41,03 | 83,61 | 33,87 | 1,26 | 103 |
| <i>Плов из мяса *с крупой перловой</i> | 250 | 201 | 8,800 | 13,70 | 10,10 | 0,04 | 0,000 | 29,09 | 9,32 | 123,46 | 22,26 | 1,96 | 268 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| <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: | 775 | 640 | 17,06 | 21,18 | 90,73 | 14,03 | 15,08 | 29,101 | 207,198 | 499,63 | 190,13 | 23,52 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Пирожок печёный с капустой и луком</i> | 100 | 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 сухофруктов</i> | 200 | 66 | 0,330 | 0,050 | 16,010 | 13,600 | 0,900 | 0,010 | 112,550 | 185,540 | 99,080 | 18,420 | 349 |
| Итого: | 300 | 313 | 7,63 | 5,49 | 58,05 | 13,76 | 19,10 | 28,581 | 132,064 | 265,24 | 128,11 | 19,59 | |

Итого за день 1615 1463 89,52 47,559 212,98 28,02 60,506 86,253 649,906 913,11 394,263 67,908

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-----|
| <i>Котлеты из мяса 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> | 150 | 220 | 4,640 | 7,790 | 32,910 | 0,210 | 0,000 | 40,000 | 26,390 | 207,350 | 140,520 | 4,740 | 171 |

Примечание: мясо*

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход (г) | Энергети- ческая 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 | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Салат из моркови с сахаром</i> | 60 | 50 | 0,700 | 0,041 | 5,980 | 0,051 | 3,360 | 0,000 | 23,918 | 43,766 | 30,557 | 1,027 | 63 |
| <i>Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным</i> | 220 | 354 | 14,550 | 7,030 | 61,350 | 0,040 | 0,107 | 55,71 | 53,89 | 123,97 | 26,44 | 0,83 | 174 |
| <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 |
| <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: | 520 | 505 | 17,75 | 7,31 | 95,63 | 0,13 | 7,14 | 55,724 | 196,83 | 375,477 | 160,28 | 7,370 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Салат из свеклы отварной</i> | 60 | 56 | 0,840 | 3,610 | 4,950 | 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> | 200 | 76 | 1,27 | 3,99 | 7,31 | 0,15 | 8,30 | 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> | 150 | 242 | 13,65 | 6,90 | 35,00 | 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: | 775 | 759 | 18,65 | 7,78 | 77,56 | 0,32 | 22,09 | 28,571 | 55,76 | 144,394 | 49,31 | 7,370 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Крендель "Сахарный"</i> | 100 | 277 | 5,40 | 9,90 | 42,00 | 0,16 | 20,60 | 28,57 | 19,51 | 79,70 | 29,03 | 1,17 | 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: | 300 | 335 | 5,56 | 9,94 | 56,10 | 0,17 | 21,95 | 28,571 | 27,38 | 84,694 | 33,11 | 7,370 | |

Итого за день

| | | | | | | | | | | | | |
|------|------|----------|--------|--------|-----------|--------|---------|------------|-------------|------------|-------|---|
| 1595 | 1599 | 41,95108 | 25,031 | 229,29 | 0,6213256 | 51,177 | 112,866 | 279,968924 | 604,5651796 | 242,708238 | 22,11 | 0 |
|------|------|----------|--------|--------|-----------|--------|---------|------------|-------------|------------|-------|---|

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

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход (г) | Энергетич- еская ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Номер рецепту- ры |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| Первый завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Огурцы натуральные свежие(соленые)порционные</i> | 60 | 4 | 0,25 | 0,03 | 0,54 | 0,08 | 2,10 | 0,00 | 15,91 | 47,32 | 18,72 | 0,75 | 71 |
| <i>Бутерброд с маслом сливочным</i> | 60 | 181 | 3,860 | 8,00 | 25,00 | 0,04 | 0,630 | 29,09 | 9,32 | 123,46 | 22,26 | 1,96 | 1 |
| <i>Макаронные изделия отварные с сыром</i> | 250 | 347 | 11,520 | 8,255 | 56,373 | 0,649 | 0,069 | 20,000 | 65,280 | 164,220 | 63,360 | 0,010 | 204 |
| <i>Чай с лимоном</i> | 217 | 42 | 0,060 | 0,010 | 10,190 | 0,010 | 3,670 | 0,010 | 112,550 | 185,540 | 99,080 | 18,420 | 377 |
| Итого: | 587 | 574 | 15,44 | 16,27 | 91,56 | 0,70 | 4,37 | 49,10 | 187,15 | 473,22 | 184,70 | 20,39 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью</i> | 206 | 101 | 1,690 | 5,140 | 10,560 | 0,050 | 18,070 | 0,000 | 49,725 | 54,600 | 26,125 | 1,225 | 82 |
| <i>Ragu из куриного филе с картофелем 50/250</i> | 250 | 308 | 21,530 | 20,000 | 32,010 | 0,030 | 19,200 | 40,000 | 17,040 | 82,380 | 27,890 | 0,590 | 289 |
| <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 | 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: | 741 | 740 | 31,31 | 26,49 | 100,93 | 0,34 | 38,62 | 40,00 | 121,93 | 241,47 | 85,10 | 4,76 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Пирожок печёный с капустой и луком</i> | 100 | 185 | 5,480 | 4,080 | 31,530 | 0,110 | 0,200 | 2,500 | 76,600 | 91,080 | 23,420 | 0,880 | 461 |
| <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: | 310 | 225 | 5,68 | 4,08 | 45,13 | 0,12 | 3,87 | 2,51 | 189,15 | 276,62 | 122,50 | 19,30 | |

Итого за день

1638 1539 52 47 238 1 47 92 498 991 392 44

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход (г) | Энергетич- ическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Номер рецепту- ры |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| Первый завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя/Печенье | 60 | 191 | 4,36 | 7,51 | 26,35 | 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 | 200 | 284 | 4,97 | 10,46 | 42,34 | 0,06 | 1,14 | 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: | 500 | 619 | 15,93 | 23,92 | 84,62 | 0,14 | 2,58 | 419,37 | 252,16 | 386,24 | 58,60 | 4,56 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 130 | 4,39 | 4,22 | 13,22 | 0,19 | 4,66 | 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 с маслом | 150 | 285 | 9,360 | 8,760 | 42,000 | 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 | 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: | 715 | 828 | 25,18 | 31,86 | 101,53 | 0,64 | 9,55 | 78,90 | 440,64 | 311,83 | 90,03 | 5,41 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печенный с повидлом | 100 | 200 | 4,320 | 1,760 | 41,670 | 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: | 300 | 312 | 4,56 | 1,87 | 69,67 | 0,66 | 99,75 | 20,00 | 68,67 | 167,61 | 63,95 | 0,80 | |
| Итого за день | 1515 | 1759 | 46 | 58 | 256 | 1 | 112 | 518 | 761 | 866 | 213 | 11 | |
| Всего за 10 дней | 15865 | 17170 | 546 | 1587 | 2683 | 73 | 656 | 2135 | 5578 | 8675 | 3317 | 470 | 0 |
| Среднее за 10 дней | 1586,5 | 1717 | 54,643208 | 158,713408 | 268,317 | 7,327850331 | 65,59293 | 213,4978 | 557,7865218 | 867,5316991 | 331,6832894 | 46,95447851 | |