

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1
 Неделя : первая
 Сезон : весенне -летний
 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															
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14		
Каши "Дружба" вязкая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	300	5,900	10,900	42,400	0,098	0,937	53,400	130,400	177,90	36,30	0,82	182		
Фрукты сезонные (яблоки)	140	61	0,52	0,52	12,00	0,04	30,40	0,00	20,00	9,00	14,00	2,86	Tab 9		
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379		
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	Tab 6		
Итого:	580	611	11,966	21,588	85,176	0,213	32,637	113,400	171,858	302,10	68,50	4,16			
Обед															
Салат из зеленых (свежих) овощев с реп. луком, маслом растительным	50	62	0,51	3,03	1,55	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	21		
Суп картофельный с бобовыми	250	148	5,50	5,27	16,50	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102		
Котлета из говядины с соусом	40/50	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268		
Каша перловая расквашенная с маслом	150	242	3,780	7,780	39,290	0,030	0,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	171		
Напиток 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	Tab 6		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	Tab 6		
Итого:	805	960	26,81	33,40	127,425	0,48	31,87	83,50	142,498	386,52	125,67	6,00			
Итого за день:	1385	1571	38,78	54,99	212,601	0,692	32,64	196,90	314,356	688,62	194,17	10,17			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон: весенне - летний

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														
Поеддо	30	25	0,200	0,100	5,700	0,000	0,500	0,000	4,000	5,000	2,000	0,400	0	
Запеканка творожная с рисом	180	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188	
Булочка (Пруник)	100	224	2,200	5,000	41,000	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	0	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	таб 6	
Итого:	557	677	12,800	16,710	115,780	0,130	0,550	88,71	90,57	187,59	50,84	3,10		
Обед														
Икра кабачковая	50	46	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108	
Борш со свежей капустой, картофелем и сметаной	250/10	130	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Шницель рыбный с соусом 50/50	50/50	160	7,80	9,50	8,00	0,05	3,00	40,73	51,91	160,57	28,20	2,24	235	
Пюре картофельное	150	155	2,89	5,66	19,99	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	125	
Компот из свежих плодов (я)	200	117	0,320	0,080	28,000	0,012	2,700	0,000	22,000	12,000	12,000	0,270	342 ш	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	825	805	20,96	24,25	115,81	0,53	42,74	69,30	216,53	429,90	131,90	7,30	0	
Итого за день:	1382	1482	33,76	40,96	231,59	0,66	43,29	158,01	307,09	617,49	182,74	10,40		

День : 3

Неделя : первая

Сезон : весенне - летний

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														
Салат из свежих овощей	50	46	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52	
Котлета из говядины с соусом 40/50	40/50	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	123,46	22,26	1,96	268	171	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199	
Чай сахаром	200/10	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	342		
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Итого:	550	666	42,64	23,36	82,33	0,76	5,87	64,8	229,37	254,75	82,87	611,2		
Обед														
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	82	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26	
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250/15	118	2,54	2,56	18,66	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	101	
Курица тушеная в соусе	50/50	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290	
Каша расстеганная "Булгур"	150	281	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	0,000	26,390	21,100	140,520	5	171	
Напиток из плодов шиповника	200	110	0,840	0,370	20,68	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	таб 6	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6	
Итого:	830	894	30,86	25,74	113,50	0,60	111,498	30,100	226,530	131,35	159,16	92,927		
Итого за день:	1390	1560	73,50	49,10	195,82	1,36	117,37	94,9	455,901	386,10	242,04	1012,300		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углерод ы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Первый завтрак															
Икра кабачковая	70	65	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108		
Пюре из куриного филе	50/150	322	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	34,76	40,50	1,48	1,20	291		
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349		
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	510	637	17,892	11,172	88,046	0,156	11,006	14,600	104,116	124,472	35,480	2,894			
Обед															
Овощи натуральные соленные (свежие) - огульки	50	23	0,500	1,250	2,460	0,010	2,940	0,000	0,000	0,000	0,390	1	53		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	90	1,760	4,950	7,900	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88		
Тефтели мясные в соусе	60/50	175	9,00	11,00	10,70	0,05	1,00	50,00	33,00	90,00	19,00	0,74	304 с		
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	242	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203		
Чай с сахаром	200/10	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	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	77		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	77		
Итого:	835	728	26,060	24,960	87,690	0,330	23,520	78,520	260,500	365,500	136,300	25,020	77		
Итого за день:	1345	1365	43,952	36,132	175,736	0,486	34,526	93,120	364,616	489,972	171,780	27,914			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5
Неделя : первая
Сезон : Весенне - Летний
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															
Фрукты сезонные (яблоки)	140	61	0,52	0,52	12,00	0,04	30,40	0,00	20,00	9,00	14,00	2,86	Tab 9		
Каши молочная Геркулес с маслом	200	292	8,960	6,190	50,010	0,210	0,960	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173		
Булочка "Дорожеская"/Печенье	60	193	4,060	8,370	25,280	0,072	0,000	0,000	11,160	78,400	15,720	0,720	425		
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379		
Итого:	600	659	16,71	17,76	103,24	0,37	32,660	34,800	200,29	439,260	115,770	5,81			
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/c		
Булочки из куриного филе с соусом	50/50	195	9,600	10,880	11,640	0,11	0,550	43,900	44,490	49,00	15,80	2,00	294		
Рассу из овощей	180	253	13,800	12,250	16,800	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	289		
Напиток из свежих ягод	200	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	394/c		
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	Tab 6		
Итого:	815	882	37,05	30,87	105,35	0,55	20,68	80,500	175,86	391,53	115,850	6,92			
Итого за день:	1415	1541	53,76	48,63	208,59	0,92	53,34	115,300	376,15	830,79	231,620	12,74			

День 6

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Первый завтрак														

Фрукты сезонные (яблоки)	130	61	0,52	0,52	12,00	0,04	30,40	0,00	20,00	9,00	14,00	2,86	Таб 9
Каша молочная ячневая с маслом	200	286	7,30	10,98	39,20	0,12	0,96	54,800	162,04	25,00	36,46	0,94	
Яйцо отварное	40	63	5,08	4,60	0,03	0,03	0,00	100,00	22,00	20,00	4,80	1,00	209
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	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	Таб 6
Итого:	600	538	19,19	16,96	61,64	0,19	4,63	154,81	303,07	252,74	144,54	20,69	

Обед														
Морковь, тушенная в сметанном соусе	50	36	0,86	0,15	7,43	0,04	5,14	0,000	19,62	35,27	24,67	0,890	59	
Рассольник Ленинградский	250	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82	
Котлета по-домашнему с соусом	40/50	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199	
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	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	таб 6	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6	
Итого:	805	790	45,63	24,91	106,06	0,94	14,54	49,09	194,87	449,78	164,85	5,67		
Итого за день:	1415	1328	64,818	41,87	167,70	1,13	19,17	203,90	497,94	702,52	309,39	26,36		

День 7

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Первый завтрак															
Исходная каша	50	46	0,720	2,83	4,63	0,014	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108		
Биточки из филе куриного с соусом	50/50	190	9,60	10,88	11,64	0,11	0,55	43,900	44,490	73,440	15,800	2,000	294		
Пюре картофельное	150	137	3,07	4,80	20,44	0,140	18,16	25,500	36,98	86,60	27,750	1,010	312		
Компот из свежих ягод(брусника)	200	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342		
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	550	589	17,51	18,992	85,50	0,33	27,05	69,44	134,55	233,23	71,06	4,22			
Обед															
Салат картофельный с зеленым горошком, маслом растительным	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00		
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,80	4,920	10,93	0,050	10,68	0,000	49,73	54,600	26,13	1,23	82		
Печень по-строгановски/ оладьи печеночные с соусом	50/50	185	13,260	11,230	3,520	0,200	8,450	0,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255		
Капуста тушеная с рассольником	150	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171		
Компот из свежих яблок	200	98	0,16	0,16	23,88	0,01	1,72	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	390		
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	66		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	66		
Итого:	815	873	30,66	32,88	115,89	0,71	34,03	40,000	161,510	613,29	223,12	13,84	66		
Итого за день:	1365	1462	48,16	51,87	201,39	1,03	61,08	109,44	296,06	846,51	294,18	18,06			

День 1
Неделя : первая
Сезон : весенне -летний
Возрастная категория: 12-18 лет (ОВЗ)

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

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														
Масло (пирожки)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14	
Кашиа "Дружба" вязкая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	300	5,900	10,900	42,400	0,098	0,937	53,400	130,400	177,90	36,30	0,82	182	
Фрукты сезонные (яблоки)	140	61	0,52	0,52	12,00	0,04	30,40	0,00	20,00	9,00	14,00	2,86	Tab 9	
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	Tab 6	
Итого:	580	611	11,966	21,588	85,176	0,213	32,637	113,400	171,858	302,10	68,50	4,16		
Обед														
Салат из соевых (свежих) озушков с реп. луком, маслом растительным	50	62	0,51	3,03	1,55	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	21	
Суп картофельный с бобовыми	250	148	5,50	5,27	16,50	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102	
Комплета из говядины с соусом	40/50	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Кашиа перловая расквашенная с маслом	150	242	3,780	7,780	39,290	0,030	0,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	171	
Напиток 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	Tab 6	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	Tab 6	
Итого:	805	960	26,81	33,40	127,425	0,48	31,87	83,50	142,498	386,52	125,67	6,00		
Итого за день:	1385	1571	38,78	54,99	212,601	0,692	32,64	196,90	314,356	688,62	194,17	10,17		

День : 3

Неделя : первая

Сезон : весенне - летний

Возрастная категория: 12-18 лет (ОВЗ)

3-

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Первый завтрак															
Салат из свежих овощей	50	46	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52		
Котлета из говядины с соусом 40/50	40/50	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	123,46	22,26	1,96	268	171		
Макаронные изделия отварные с маслом	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199		
Чай сахаром	200/10	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	342			
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	550	666	42,64	23,36	82,33	0,76	5,87	64,8	229,37	254,75	82,87	611,2			
Обед															
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	82	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26		
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250/15	118	2,54	2,56	18,66	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	101		
Курица тушенная в соусе	50/50	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290		
Каша рассыпчатая "Булгур"	150	281	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	0,000	26,390	21,100	140,520	5	171		
Напиток из плодов шиповника	200	110	0,840	0,370	20,68	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388		
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	таб 6		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6		
Итого:	830	894	30,86	25,74	113,50	0,60	111,498	30,100	226,530	131,35	159,16	92,927			
Итого за день:	1390	1560	73,50	49,10	195,82	1,36	117,37	94,9	455,901	386,10	242,04	1012,300			

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-18 лет (ОВЗ)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

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																
Икра кабачковая	70	65	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108			
Пюре из куриного филе	50/150	322	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	34,76	40,50	1,48	1,20	291			
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349			
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0			
Итого:	510	637	17,892	11,172	88,046	0,156	11,006	14,600	104,116	124,472	35,480	2,894				
Обед																
Овощи натуральные соевые (свежие) - огуры	50	23	0,500	1,250	2,460	0,010	2,940	0,000	0,000	0,000	0,390	1	53			
Шу из свежей капусты с картофелем	250	90	1,760	4,950	7,900	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2				
Тедтели мясные в соусе	60/50	175	9,00	11,00	10,70	0,05	1,00	50,00	33,00	90,00	19,00	0,74	88			
Гороховое пюре с маслом сливочным	150	242	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	304 с			
Чай с сахаром	200/10	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	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	377			
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6			
Итого:	835	728	26,060	24,960	87,690	0,330	23,520	78,520	260,500	365,500	136,300	25,020	таб 6			
Итого за день:	1345	1365	43,952	36,132	175,736	0,486	34,526	93,120	364,616	489,972	171,780	27,914				

День: 5

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 12-18 лет (ОВЗ)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

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															
Фрукты сезонные (яблоки)	140	61	0,52	0,52	12,00	0,04	30,40	0,00	20,00	9,00	14,00	2,86	Таб 9		
Каши молочная Геркулес с маслом	200	292	8,960	6,190	50,010	0,210	0,960	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173		
Булочка "Дорожная"/Печенье	60	193	4,060	8,370	25,280	0,072	0,000	0,000	11,160	78,400	15,720	0,720	425		
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379		
Итого:	600	659	16,71	17,76	103,24	0,37	32,660	34,800	200,29	439,260	115,770	5,81			
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/c		
Биточки из куриного филе с соусом	50/50	195	9,600	10,880	11,640	0,11	0,550	43,900	44,490	49,00	15,80	2,00	294		
Рагу из овощей	180	253	13,800	12,250	16,800	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	289		
Напиток из свежих ягод	200	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	394/c		
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	Таб 6		
Итого:	815	882	37,05	30,87	105,35	0,55	20,68	80,500	175,86	391,53	115,850	6,92			
Итого за день:	1415	1541	53,76	48,63	208,59	0,92	53,34	115,300	376,15	830,79	231,620	12,74			

День 6
Неделя : вторая
Сезон : весенне - летний
Возрастная категория: 12-18 лет (ОВЗ)

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		Са	Р	Мg	Fe		

Первый завтрак

Фрукты сезонные (яблоки)	130	61	0,52	0,52	12,00	0,04	30,40	0,00	20,00	9,00	14,00	2,86	Таб 9	
Каша молочная ячневая с маслом	200	286	7,30	10,98	39,20	0,12	0,96	54,800	162,04	25,00	36,46	0,94	174	
Дйно отварное	40	63	5,08	4,60	0,03	0,03	0,00	100,00	22,00	20,00	4,80	1,00	209	
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	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	Таб 6	
Итого:	600	538	19,19	16,96	61,64	0,19	4,63	154,81	303,07	252,74	144,54	20,69		

Обед

Морковь, тушенная в сметанном соусе	50	36	0,86	0,15	7,43	0,04	5,14	0,000	19,62	35,27	24,67	0,890	59	
Рассолник Ленинградский	250	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82	
Котлета по-домашнему с соусом	40/50	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	65,280	164,220	63,360	0,010		199	
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	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	Таб 6	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	Таб 6	
Итого:	805	790	45,63	24,91	106,06	0,94	14,54	49,09	194,87	449,78	164,85	5,67		
Итого за день:	1415	1328	64,818	41,87	167,70	1,13	19,17	203,90	497,94	702,52	309,39	26,36		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7
Неделя : вторая
Сезон : весенне - летний
Возрастная категория: 12-18 лет (ОБЗ)

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность Б (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводо ы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Исбра кашкиковая	50	46	0,720	2,83	4,63	0,014	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108	
Биточки из филе куриного с соусом	50/50	190	9,60	10,88	11,64	0,11	0,55	43,900	44,490	73,440	15,800	2,000	294	
Пюре картофельное	150	137	3,07	4,80	20,44	0,140	18,16	25,500	36,98	86,60	27,750	1,010	312	
Компот из свежих ягод(бешия)	200	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Итого:	550	589	17,51	18,992	85,50	0,33	27,05	69,44	134,55	233,23	71,06	4,22		
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком, маслом растительным	50	100	-1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00	
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,80	4,920	10,93	0,050	10,68	0,000	49,73	54,600	26,13	1,23	82	
Печень по-строгановски/ оладьи печеночные с соусом	50/50	185	13,260	11,230	3,520	0,200	8,450	0,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255	
Каши гречневая рассыпчатаяс маслом сливочным	150	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Компот из свежих яблок	200	98	0,16	0,16	23,88	0,01	1,72	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	390	
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	76	
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	76	
Итого:	815	873	30,66	32,88	115,89	0,71	34,03	40,000	161,510	613,29	223,12	13,84		
Итого за день:	1365	1462	48,16	51,87	201,39	1,03	61,08	109,44	296,06	846,51	294,18	18,06		

День 8

Неделя : вторник

Сезон : Весенне - летний

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

Возрастная категория: 12-18 лет (ОВЗ)

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															
Морковь, тушеная с яблоками	60	32	0,864	0,144	6,895	0,051	5,007	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	59		
Запеканка рисовая с творогом	180	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188		
Суп с молочный	50	43	1,030	2,600	3,500	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	326		
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379		
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	540	606	16,76	17,19	91,72	0,19	6,66	88,414	194,18	359,737	88,30	7,370			
Обед															
Салат из свежих овощей	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52		
Суп из овощей на курином бульоне	250	100	1,58	4,98	9,15	0,07	10,37	0,00	41,03	83,61	33,87	0,07	99		
Каша овсяная с супом	50/50	164	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	288		
Каша пшеница раскатанная с маслом сливочным	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171		
Напиток из ягод с шиповника	200	88	0,68	0,28	20,68	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	399,00	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	таб 6		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6		
Итого:	815	824	14,88	9,88	91,14	0,31	102,05	53,000	332,77	108,090	17,90	7,370			
Итого за день:	1355	1430	31,64	27,07	182,87	0,51	108,71	141,41	526,95	467,83	106,20	14,74			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9
Неделя : вторая
Сезон : весенне - летний
Возрастная категория: 12-18 лет (ОВЗ)

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углерод ы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Первый завтрак															
Салат картофельный с соевыми отруцями	60	72	0,8	4,7	5,1	0,0	16,4	0,0		24,0	27,2	14,5	0,4	37	
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	108	9,7	5,0	3,8	0,1	3,7	14,7	40,0	162,0	48,0	0,9	229		
Макаронные изделия отварные с маслом	150	139	4,1	3,4	31,0	0,0	0,0	19,4	8,2	10,0	5,5	0,6	203		
Напиток из свежих ягод	200	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	394/с		
Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,1	0,0	0,0	10,8	37,0	7,0	0,6	0		
Итого:	560	550	18,8	13,5	91,6	0,2	20,5	34,1	115,3	265,4	96,0	3,0			
Обед															
Салат из свежей /капаченой/ капусты с маслом растительным	50	100	1,7	6,2	9,2	0,1	13,0	0,0	15,9	47,3	18,7	0,7	35		
Суп картофельный с бобовыми	250	148	5,50	5,27	16,50	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102		
Тертые мясные с соусом	60/50	142	12,8	14,8	112,3	0,1	0,4	33,0	30,6	6,9	17,5	5,1	278		
Каша расщипанная Булгур	150	196	5,5	5,8	30,5	0,1	0,0	28,5	37,6	8,1	0,8	1,2	203		
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,7	0,1	32,0	0,0	0,7	0,0	32,5	23,4	17,5	0,7	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	таб 6		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	таб 6		
Итого:	825	860	31,03	32,96	229,02	0,51	42,85	61,51	185,93	229,06	104,53	10,16			
Итого за день:	1385	1410	49,80	46,47	320,57	0,71	63,40	95,56	301,24	494,41	200,51	13,20			

День 10
Неделя : вторая
Сезон : весенне - летний
Возрастная категория: 12-18 лет (ОВЗ)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Первый завтрак															
Масло (порошковое)	10	66	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	14		
Сыр (порошковый)	10	69	5,26	5,32	0,00	0,01	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14	15		
Каши жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным	250	294	6,00	10,85	42,95	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181		
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40	128,78	124,56	21,34	0,48	382		
Хлеб пшеничный	60	140	4,600	0,400	29,400	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	181		
Итого:	530	688	20,02	27,36	90,06	0,17	2,69	161,20	472,65	442,00	75,80	1,79	382		
Внеурочной															
Суп картофельный с клецками	50	47	0,68	3,09	4,22	0,04	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	106		
Виточки из говядины с соусом	250	144	3,56	4,59	18,79	0,11	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	0,00	108		
Капуста тушеная	40/50	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	268		
Чай с сахаром	150	243	8,60	6,09	38,69	0,30	0,00	20,00	16,56	210,41	140,10	4,71	171		
Хлеб пшеничный	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377		
Хлеб ржаной	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	171		
Итого:	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	377		
Итого за день:	805	794	30,28	26,29	106,17	0,74	17,46	66,96	238,21	630,22	303,13	25,69	377		
	1335	1482	50,29	53,66	196,23	0,91	20,15	228,16	710,86	1072,22	378,93	27,48	377		