

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1
Неделя : первая
Сезон : весне - летний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Первый завтрак															
Масло (нормализован)	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	Таб 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	Таб 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) 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		
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		
Каши перловая рассычатая 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	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	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 цикличное меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : весенне - летний

Возрастная категория: 7 - 11 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	Мg	Fe			
Первый завтрак															
Поедло	20	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	150	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188		
Булочка (Праник)	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 лимоном,с сахаром	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:	517	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		
Борщ 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			
Итого за день:	1357	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: 7 - 11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет		Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
Наименование блюда	Первый завтрак			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	Белки										Жиры	Углевод		
Салат из свежих овощей														
Котлета из говядины с соусом 40/50	50	46	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52	
Макаронные изделия отварные с маслом	40/50	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	123,46	22,26	1,96	268	171	
Чай сахаром	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199	
Хлеб пшеничный	200/10	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	342		
Итого:	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
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		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 7 - 11 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		
Плов 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 маринованные соленые (свежие) – огузки	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		
Тфтели 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	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:	835	728	26,060	24,960	87,690	0,330	23,520	78,520	260,500	365,500	136,300	25,020			
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: 7 -11 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	Мg	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	95с		
Виточки 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		
Резу из овощей	150	249	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	394с		
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:	765	872	35,55	30,71	95,45	0,53	20,68	80,500	171,54	376,73	115,850	6,70			
Итого за день:	1365	1531	52,26	48,47	198,69	0,90	53,34	115,300	371,83	815,99	231,620	12,52			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6
Неделя : вторая
Сезон : весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углев оды	В1	С	А	Са	Р	Мг	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		
Ябло 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			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7
Неделя : первая
Сезон : весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность б (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	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(вишня)	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	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:	530	543	16,01	18,832	75,60	0,31	27,05	69,44	130,23	218,43	68,26	4,00			
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	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	873	30,66	32,88	115,89	0,71	34,03	40,000	161,510	613,29	223,12	13,84			
Итого за день:	1345	1416	46,66	51,71	191,49	1,01	61,08	109,44	291,74	831,71	291,38	17,84			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : весенне - летний

Возрастная категория: 7-11 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														
Морковь, тушенная 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	
Соус 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 свежеты отварной	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	
Курица отварная с соусом	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 пшеничная расквашенная 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 плодов 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: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углерод ы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
Первый завтрак																
Салат картофельный с соевыми отурами	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 /кашанной/ 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			
Тертая мясная 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			
Кашиа 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				

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : весенне - летний

Возрастная категория: 7-11 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	Мg	Fe		
Первый завтрак														
Масло (порциями)	10	66	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	14	
Сыр (порциями)	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	таб 6	
Итого:	530	688	20,02	27,36	90,06	0,17	2,69	161,20	472,65	442,00	75,80	1,79		
Обед														
Выпечка овощной	50	47	0,68	3,09	4,22	0,04	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	106	
Суп картофельный с клецками	250	144	3,56	4,59	18,79	0,11	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	0,00	108	
Биточки из говядины с соусом	40/50	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	268	
Карпуста тушеная	150	243	8,60	6,09	38,69	0,30	0,00	20,00	16,56	210,41	140,10	4,71	171	
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	
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	794	30,28	26,29	106,17	0,74	17,46	66,96	238,21	630,22	303,13	25,69		
Итого за день:	1335	1482	50,29	53,66	196,23	0,91	20,15	228,16	710,86	1072,22	378,93	27,48		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

Дети : 7-11 лет

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

День: 1		День: 2		День: 3		День: 4		День: 5	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)
Первый завтрак									
Масло пор	10	Пряник / булочка	100	Салат из свежлы отварной	50	Икра кабачковая	60	Фрукт сезонный	140
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, сахаром	200	Запеканка рисовая с творогом	150	Котлета из говядины в соусе сметанном	40/50	Плов или Жаркое из куриного филе	50/150	Каша молочная "Геркулес"	200
Фрукт сезонный	130	Повидло	20	Макаронные изделия отварные с маслом	150			Булочка "Дорожная"	60
Кофейный напиток с молоком	200	Чай с лимоном с сахаром	200/10/7	Чай с сахаром	200/10	Напиток из сухофруктов	200	Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
	580		517		550		510		600
582		677		666		612		628	
Обед									
Салат из со-леных /свежих/ огурцов с маслом растительным	50	Икра кабачковая	50	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	Овощи натуральные свежие / соленые / - огурцы	50		
Суп картофельный с бобовыми	250	Борщ со свежей капустой,картофелем, сметаной	250/10	Суп с крупной пшенной на курином бульоне	250/15	Щи со свежей капустой, картофелем,зеленью	250	Суп картофельный с рыбными консервами	250
Котлеты из говядины в томатном соусе	40/50	Шницель рыбный из минтая с соусом	50/50	Курица тушенная в соусе	50/50	Тефтели 1-й вариант	60/50	Биточки из филе куриного с соусом	50/50
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	Картофельное пюре	150	Каша рассыпчатая "Булгур"	150	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	Рагу из овощей	150
Напиток из смеси сухофруктов	200	Компот из свежих яблок	200	Напиток из шиповника	200	Чай с сахаром	200/10	Напиток из свежих ягод	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35
	805		825		830		835		765
	824		805		894		727		872

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

Дети : 7-11 лет

Недели: первая

Сезон: весене - летний

День: 1		День: 2		День: 3		День: 4		День: 5	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)	Наименование блюда	Выход (г)
Первый завтрак									
Масло пор	10	Пирник / булочка	100	Салат из свежкх отварной	50	Икра кабачковая	60	Фрукт сезонный	140
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, сахаром	200	Запеканка рисовая с творогом	150	Котлета из говядины в соусе сметанном	40/50	Плов или жаркое из куриного филе	50/150	Каша молочная "Теркулес"	200
Фрукт сезонный	130	Повидло	20	Макаронные изделия отварные с маслом	150			Булочка "Дорожная"	60
Кофейный напиток с молоком	200	Чай с лимоном с сахаром	200/10/7	Чай с сахаром	200/10	Напиток из сухофруктов	200	Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		600
	580		517		550		510		628
Обед									
	582		677		666		612		
Салат из соленых / свежих / огурцов с маслом растительным	50	Икра кабачковая Борш со свежей капустой, картофелем, сметаной	50	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	Овощи натуральные свежие / соленные / - огурцы	50		
Суп картофельный с бобовыми	250	Шницель рыбный из минтая с соусом	250/10	Суп с крупной пшенной на курином бульоне	250/15	Щи со свежей капустой, картофелем, зеленью	250	Суп картофельный с рыбными консервами	250
Котлеты из говядины в томатном соусе	40/50		50/50	Курица тушенная в соусе "Булгур"	250/15	Тефтели 1-й вариант	60/50	Биточки из филе куриного с соусом	50/50
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	Картофельное пюре	150	Каша рассыпчатая	50/50	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	Рагу из овощей	150
Напиток из смеси сухофруктов	200	Компот из свежих яблок	200	Напиток из шиповника	200	Чай с сахаром	200/10	Напиток из свежих ягод	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	35	Хлеб ржаной	835		765
	805		825		830		727		872
	824		805		894				