

УТВЕРЖДАЮ

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



СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «СОШ №161» г.о.Самара
/Кочерова Н.К.



Примерное 10-дневное цикличное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 лет

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

01.09.2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Представители родительского комитета
МБОУ СОШ №161 г.о.Самара

Сущ /Суксина Г.Г.
Ускова /Ускова М.Г.
Савельева /Савельева О.В.

Примерное 10-дневное цикличное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 лет

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

01.09.2021 г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 1

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	E	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Омлет натуральный	150	290	13,94	24,83	2,64	0,08	0,26	324,57	0,00	103,09	225,78	16,14	2,64	210
Фрукты (яблоки свежие)	140	62	0,560	0,560	13,720	0,048	14,000	0,000	0,000	25,536	17,556	14,364	3,511	338
Чай с лимоном (н)	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377
Батон	30	80	2,37	0,84	15,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Булочка молочная	50	121	4,64	0,99	23,45	0,08	0,13	3,00	0,00	30,20	51,70	18,30	0,73	434
Итого:		610	26,02	28,358	63,088	0,216	18,059	327,579	0,01	271,372	480,572	147,882	25,299	
Обед														
Зелень свежая	3	1,2	0,075	0,015	0,189	0,0009	3,000	0,000	0,000	6,69	2,79	2,100	0,048	0
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82
Биточки	80	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	0,00	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Пюре картофельное	150	137	3,07	4,80	20,44	0,14	18,16	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349
Хлеб ржаной	30	63	1,47	0,30	13,44	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	1
Хлеб пшеничный	30	72	1,47	0,30	13,44	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	2
Итого:		716,2	19,704	25,836	97,883	0,2909	30,427	54,591	0,002	136,049	335,167	102,465	6,44	
Итого за день:		1326,2	45,724	54,194	160,971	0,5069	48,486	382,17	0,012	407,421	815,739	250,347	31,739	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

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	E	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак															
Колбаса (порциями)	20	85	3,020	8,020	0,020	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	5,200	40,400	5,000	0,440	16
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	0,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14	
Запеканка рисовая с творогом	150	301	7,900	11,371	40,786	0,043	0,057	55,714	0,000	53,886	123,971	26,443	0,829	188	
Чай с сахаром (н)	200/15	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376	
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0	
Итого:		588	13,570	27,481	70,106	0,104	0,057	95,714	0,000	77,486	167,391	37,443	2,089		
Обед															
Салат из белокочанной капусты (морк.)	60	36	0,79	1,95	3,88	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,98	9,06	0,28	45	
Зелень свежая	6	2,4	0,15	0,03	0,378	0,0018	6	0	0	13,38	5,58	4,2	0,096	0	
Суп с крупой пшенной	200	41	0,462	3,840	1,378	0,008	0,600	0,000	0,000	17,600	10,020	4,420	0,160	115	
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	375	
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2	
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1	
Жаркое по-домашнему	50/150	337	18,514	20,674	18,949	0,137	7,726	0,000	0,000	34,857	235,143	48,549	4,411	259	
Итого:		642,4	23,153	27,215	73,621	0,223	50,385	0,030	0,216	103,020	332,827	87,524	7,077		
Итого за день:		1230,4	36,723	54,696	143,727	0,327	50,442	95,744	0,216	180,506	500,218	124,967	9,166		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 3

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	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Сыр (порциями)	20	69	5,260	5,320	0,000	0,007	0,140	42,000	0,000	200,000	120,000	11,000	0,140	15
Биточки рыбные с маслом (молоко)	80	186	9,455	11,244	11,622	0,058	0,480	35,927	0,000	54,022	137,062	30,182	1,076	234
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,457	5,786	30,457	0,057	0,000	28,571	0,000	12,143	37,571	8,143	0,814	203
Чай с лимоном (н)	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		588	27,052	24,330	65,359	0,132	4,290	106,508	0,010	378,715	480,173	148,405	20,450	
Обед														
Огурец свежий	50	5,5	0,35	0,05	0,95	0,015	3,5	10	0	8,50	15	7	0,25	0
Суп картоф. с зел.горошком и зеленью	200/3	41	3,075	4,434	17,198	0,152	28,533	0,000	0,000	41,033	83,606	33,871	1,257	102
Мясо птицы под соусом	80/30	549	29,852	42,522	8,616	0,159	19,572	107,800	0,000	97,280	295,100	35,560	3,272	0
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	150/10	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	0,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	349
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		1117,5	45,729	57,246	125,518	0,602	52,331	157,800	0,000	216,483	679,696	246,411	11,957	
Итого за день:		1705,5	72,781	81,576	190,877	0,734	56,621	264,308	0,010	595,198	1159,869	394,816	32,407	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

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	E	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Салат из белокочанной капусты (морк.)	60	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
Плов	150	408	16,490	16,890	26,020	0,390	1,280	0,000	0,000	14,230	200,140	39,290	1,650	265
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	128,780	124,560	21,340	0,478	382
Итого:		643	23,725	23,223	63,048	0,459	13,127	24,400	0,000	157,993	341,684	69,685	2,408	
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0,00	0,00	11,40	20,35	9,63	0,44	0
Суп картофельный	200	41	1,874	2,262	13,496	0,106	9,600	0,000	0,000	24,360	62,180	25,120	0,960	97
Курица тушеная в соусе	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	0,000	29,520	76,930	14,060	0,610	290
Бобовые отварные	150	206	13,580	1,412	34,928	0,495	0,000	31,500	0,000	92,916	210,825	61,697	4,688	197
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	375
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		677	32,552	18,882	102,548	0,729	40,701	61,630	0,216	180,397	435,384	131,802	8,831	
Итого за день:		1320	56,277	42,105	165,596	1,188	53,828	86,030	0,216	338,390	777,068	201,487	11,239	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

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	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Каша молочная *Дружба*	150 /15	267	6,145	12,553	35,762	0,103	0,503	65,116	0,000	114,496	153,471	30,089	0,883	175
Булочка "Веснушка"	50	139	3,900	3,060	23,900	0,070	0,000	3,000	0,000	11,300	39,200	15,200	0,730	429
Сыр (порциями)	20	69	5,260	5,320	0,000	0,007	0,140	42,000	0,000	200,000	120,000	11,000	0,140	15
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	379
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		566	15,605	21,055	81,818	0,189	26,443	110,146	0,216	337,196	322,571	65,589	2,143	
Обед														
Огурец свежий	50	6	0,35	0,05	0,95	0,015	3,5	10	0	8,50	15	7	0,25	0
Зелень свежая	3	1,2	0,075	0,015	0,189	0,0009	3	0	0	6,69	2,79	2,1	0,048	0
Суп с крупой рисовой	200	41	0,462	3,840	1,378	0,008	0,600	0,000	0,000	17,600	10,020	4,420	0,160	115
Тфтели 2-й вариант	110	142	7,460	8,290	9,440	0,050	0,410	33,000	0,000	23,650	83,140	16,500	0,680	279
Пюре картофельное	150	137	3,065	4,802	20,439	0,140	18,161	25,500	0,000	36,975	86,595	27,750	1,010	312
Чай с лимоном (н)	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		519	18,862	18,737	66,986	0,278	29,341	68,510	0,010	216,765	438,285	168,850	22,308	
Итого за день:		1085	34,467	39,792	148,804	0,467	55,784	178,656	0,226	553,961	760,856	234,439	24,451	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 6

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	E	Ca	P	Mg	Fe			
Первый завтрак																
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	0,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14		
Плов	150	408	16,490	16,890	26,020	0,390	1,280	0,000	0,000	14,230	200,140	0,000	1,650	265		
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	128,780	124,560	0,000	0,478	382		
Итого:		554	18,940	24,980	41,720	0,391	1,280	40,000	0,000	16,630	203,140	0,000	1,670			
Обед																
Салат из свежих огурцов	60	42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0,00	0,00	11,40	20,35	0,00	0,44	20		
Суп картофельный с клецками	200	115	2,846	3,674	15,034	0,084	4,600	16,840	0,000	26,720	57,780	0,000	0,000	108		
Котлеты из говядины	80	234	11,520	16,393	9,615	0,044	0,000	29,091	0,000	9,324	123,462	0,000	1,964	268		
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом)	150/10	260	6,840	8,010	40,060	0,130	0,000	40,000	0,000	36,090	156,470	0,000	2,650	171		
Чай с сахаром (н)	200/15	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	0,000	0,800	376		
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	0,000	0,870	1		
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	0,000	0,870	2		
Итого:		842	24,924	32,323	107,377	0,337	9,551	85,931	0,000	110,335	413,281	0,000	7,597			
Итого за день:		1396	43,864	57,303	149,097	0,728	10,831	125,931	0,000	126,965	616,421	0,000	9,267			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 7

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														Белки	Жиры	
Первый завтрак																
Сыр (порциями)	20	69	5,260	5,320	0,000	0,007	0,140	42,000	0,000	200,000	120,000	11,000	0,140	15		
Запеканка рисовая с творогом	150	301	7,900	11,371	40,786	0,043	0,057	55,714	0,000	53,886	123,971	26,443	0,829	188		
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,166	2,678	15,946	0,044	1,300	20,000	0,000	12,578	90,000	14,000	0,134	379		
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Итого:		563	18,696	20,209	72,302	0,094	1,497	117,714	0,000	266,464	333,971	51,443	1,103			
Обед																
Винегрет овощной (лук реп.)	60	75	0,842	6,024	4,374	0,026	5,779	0,000	0,000	18,741	25,962	11,717	0,497	67		
Зелень свежая	3	1,2	0,075	0,015	0,189	0,0009	3	0	0	6,69	2,79	2,1	0,048	0		
Рассольник ленинградский	200	86	1,614	4,072	9,584	0,074	6,700	0,000	0,080	23,320	45,380	19,340	0,740	96		
Шницель рыбный с маслом (молоко)	80	167	10,065	5,280	6,647	0,045	2,982	40,727	0,000	51,913	160,567	28,204	2,240	235		
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	2,886	5,657	19,986	0,157	20,600	28,571	0,000	19,514	79,700	29,029	1,171	125		
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	115	0,160	0,160	27,880	0,012	0,900	0,000	0,000	14,180	4,400	5,140	0,952	342		
Булочка молочная	50	121	4,640	0,990	23,450	0,080	0,130	3,000	0,000	30,200	51,700	18,300	0,730	434		
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1		
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2		
Итого:		850	23,222	22,798	118,990	0,449	40,091	72,298	0,080	175,358	425,699	125,830	8,118			
Итого за день:		1413	41,918	43,007	191,292	0,543	41,588	190,012	0,080	441,822	759,670	177,273	9,221			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 8

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	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак															
Сосиски отварные	55	69	5,550	15,550	0,250	0,090	0,000	20,000	0,000	18,500	81,000	10,000	0,900	243	
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	150/10	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	0,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Соус сметанный с томатом	30	24	0,529	1,499	2,107	0,008	0,401	10,140	0,000	8,772	8,814	2,937	0,119	331	
Ряженка с сахаром	200/15	171	5,974	5,150	23,622	0,027	0,000	0,618	0,000	255,890	189,520	28,840	0,206	386	
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0	
Итого:		598	23,273	32,589	81,409	0,335	0,401	70,758	0,000	309,552	486,684	182,297	5,965		
Обед															
Салат из белокочанной капусты (морк.)	60	36	0,79	1,95	3,88	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,98	9,06	0,28	45	
Зелень свежая	3	1	0,08	0,02	0,19	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	0	
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	76	1,442	3,936	8,746	0,040	8,540	0,000	0,000	39,780	43,680	20,900	0,980	82	
Шницель натуральный рубленый из говядины	80	341	13,830	28,630	6,580	0,070	0,000	31,700	0,000	12,690	144,680	22,370	2,640	267	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,457	5,786	30,457	0,057	0,000	28,571	0,000	12,143	37,571	8,143	0,814	203	
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	375	
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1	
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2	
Итого:		876	24,831	41,038	98,888	0,244	47,599	60,301	0,218	108,486	310,805	83,868	6,892		
Итого за день:		1474	48,104	73,627	180,297	0,579	48,000	131,059	0,218	418,038	797,489	266,165	12,857		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 9

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	E	Ca	P	Mg	Fe			
Первый завтрак																
Биточки	80	234	11,520	16,393	9,615	0,044	0,000	29,091	0,000	9,324	123,462	22,255	1,964	268		
Бобовые отварные	150	206	13,580	1,412	34,928	0,495	0,000	31,500	0,000	92,916	210,825	61,697	4,688	197		
Яйца вареные	40	63	5,080	4,600	28,000	0,030	0,000	100,000	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000	209		
Чай с лимоном (н)	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376		
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Итого:		640	37,060	24,385	95,823	0,579	3,670	160,601	0,010	236,790	596,627	187,832	26,072			
Обед																
Салат из свежих огурцов	60	42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0,00	0,00	11,40	20,35	9,63	0,44	20		
Зелень свежая	3	1	0,08	0,02	0,19	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	0		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	106	2,846	3,674	15,034	0,084	4,600	16,840	0,000	26,720	57,780	20,280	0,000	103		
Плов	150	408	16,490	16,890	26,020	0,390	1,280	0,000	0,000	14,230	200,140	39,290	1,650	265		
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	115	0,160	0,160	27,880	0,012	0,900	0,000	0,000	14,180	4,400	5,140	0,952	342		
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1		
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2		
Итого:		808	23,089	24,985	98,191	0,566	14,731	16,840	0,000	84,021	340,659	88,435	4,833			
Итого за день:		1448	60,149	49,370	194,014	1,145	18,401	177,441	0,010	320,811	937,286	276,267	30,905			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 10

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	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак														
Гуляш	50	111	7,275	8,395	1,445	0,015	0,460	0,000	0,000	10,905	77,075	11,015	1,530	260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,457	5,786	30,457	0,057	0,000	28,571	0,000	12,143	37,571	8,143	0,814	203
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	128,780	124,560	21,340	0,478	382
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Итого:		506	19,180	18,565	65,050	0,128	2,048	52,971	0,000	151,828	239,206	40,498	2,822	
Обед														
Салат из белокочанной капусты (морк.)	60	36	0,79	1,95	3,88	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,98	9,06	0,28	45
Суп картофельный с бобовыми	200	41	3,075	4,434	17,198	0,152	28,533	0,000	0,000	41,033	83,606	33,871	1,257	102
Биточки из филе кур	80	259	12,941	16,862	13,290	0,209	4,426	41,440	0,000	44,256	117,504	15,040	1,387	0
Пюре картофельное	150	137	3,065	4,802	20,439	0,140	18,161	25,500	0,000	36,975	86,595	27,750	1,010	312
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	349
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Итого:		741	23,470	28,737	113,701	0,580	62,105	66,940	0,000	180,527	383,329	115,176	6,372	
Итого за день:		1247	42,650	47,302	178,751	0,708	64,153	119,911	0,000	332,355	622,535	155,674	9,194	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		13646	482,657	542,972	1703,426	6,924	448,133	1751,262	0,988	3715,468	7747,151	2227,546	180,447	