УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

_____ /А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО
Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Самарской области

_____ /

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 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 цикличное 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 цикличное 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	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 цикличное 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	B1	C	A	E	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 цикличное 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 тушенная 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 цикличное 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	B1	C	A	E	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
Тефтели 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 цикличное 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	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:		**554**	**18,940**	**24,980**	**41,720**	**0,391**	**1,280**	**40,000**	**0,000**	**16,630**	**203,140**	**39,290**	**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	9,63	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	20,280	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	22,255	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	36,660	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	6,000	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	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:		**842**	**24,924**	**32,323**	**107,377**	**0,337**	**9,551**	**85,931**	**0,000**	**110,335**	**413,281**	**106,820**	**7,597**	
Итого за день:		**1396**	**43,864**	**57,303**	**149,097**	**0,728**	**10,831**	**125,931**	**0,000**	**126,965**	**616,421**	**146,110**	**9,267**	

Примерное 10-ти дневное цикличное 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	B1	C	A	E	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
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 цикличное 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	B1	C	A	E	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	0,002	39,780	43,680	20,900	0,980	82
Шницель натуральный рубленный 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 цикличное 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 цикличное 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	B1	C	A	E	Ca	P	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**	