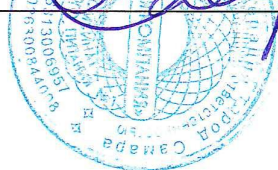


УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1  
/А.И.Михалев



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ «Школа № 27» г.о. Самара



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.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

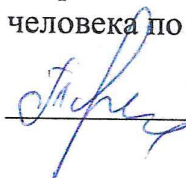
Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО


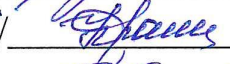
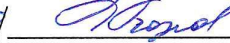
Управление Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия  
человека по Самарской области

 /И.В.Селища

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.)

СОГЛАСОВАНО  
Представители родительского комитета  
МБОУ Школа № 27 г.о.Самара

Александр Е.А. |   
Драцунова Ч.А. |   
Бордюкина Л.И. | 

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 рецептур 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  
 Неделя : первая  
 Сезон : осенне-зимний  
 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			
<b>Первый завтрак</b>																
Омлет натуральный	200	373	17,927	31,929	3,392	0,100	0,333	417,396	0,000	132,569	290,348	20,753	3,392	210		
Мандарины	100	38	0,800	0,200	7,500	0,060	38,000	0,000	0,000	0,000	35,000	11,000	0,100	338		
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	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
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		
<b>Итого:</b>		<b>722</b>	<b>31,828</b>	<b>35,659</b>	<b>68,008</b>	<b>0,250</b>	<b>42,133</b>	<b>420,406</b>	<b>0,010</b>	<b>275,319</b>	<b>562,588</b>	<b>149,133</b>	<b>22,642</b>			
<b>Обед</b>																
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	0,003	49,725	54,600	26,125	1,225	82		
Виточки	100	293	14,400	20,491	12,019	0,055	0,000	36,364	0,000	11,655	154,328	27,819	2,455	238		
Пюре картофельное	180	164	3,678	5,762	24,527	0,168	21,793	30,600	0,000	44,370	103,914	33,300	1,212	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 ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1		
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2		
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>25,443</b>	<b>32,264</b>	<b>124,301</b>	<b>0,375</b>	<b>33,194</b>	<b>66,964</b>	<b>0,003</b>	<b>156,234</b>	<b>428,300</b>	<b>124,708</b>	<b>8,691</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1632</b>	<b>57,271</b>	<b>67,923</b>	<b>192,309</b>	<b>0,625</b>	<b>75,327</b>	<b>487,369</b>	<b>0,013</b>	<b>431,552</b>	<b>990,888</b>	<b>273,841</b>	<b>31,133</b>			

### Примерное 10-ти дневное диетическое меню

День : 2

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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	Мg	Fe				
<b>Первый завтрак</b>																	
Колбаса (порциями)	30	128	4,530	12,030	0,030	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	7,800	60,600	7,500	0,660	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	88			
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	375			
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0			
<b>Итого:</b>		<b>684</b>	<b>16,661</b>	<b>32,051</b>	<b>80,501</b>	<b>0,134</b>	<b>0,057</b>	<b>95,714</b>	<b>0,000</b>	<b>80,086</b>	<b>187,591</b>	<b>39,943</b>	<b>2,309</b>				
<b>Обед</b>																	
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	90	0,122	5,104	11,167	0,033	16,873	0,000	0,000	33,495	29,353	16,005	0,979	40			
Суп с крупой пшенной	250	51	0,578	4,800	1,723	0,010	0,750	0,000	0,000	22,000	12,525	5,525	0,200	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	175			
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2			
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1			
Жаркое по-домашнему	75/200	463	25,457	28,427	26,055	0,188	10,623	0,000	0,000	47,928	323,322	66,755	6,065	250			
<b>Итого:</b>		<b>921</b>	<b>31,357</b>	<b>39,453</b>	<b>105,910</b>	<b>0,331</b>	<b>54,047</b>	<b>0,030</b>	<b>0,216</b>	<b>132,827</b>	<b>467,118</b>	<b>117,589</b>	<b>10,534</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>1605</b>	<b>48,018</b>	<b>71,505</b>	<b>186,411</b>	<b>0,465</b>	<b>54,104</b>	<b>95,744</b>	<b>0,216</b>	<b>212,913</b>	<b>654,709</b>	<b>157,532</b>	<b>12,843</b>				

### Примерное 10-ти дневное диетическое меню

День : 3  
 Неделя : первая  
 Сезон : осенне-зимний  
 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	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Первый завтрак</b>																
Сыр (торциями)	30	104	7,890	7,980	0,000	0,011	0,210	63,000	0,000	300,000	180,000	16,500	0,210	15		
Выпечки рыбные с маслом (молоко)	100	119	11,765	13,991	14,462	0,072	0,597	44,707	0,000	67,223	170,556	37,558	1,339	234		
Макаронные изделия отварные с маслом	180	235	6,548	6,943	36,548	0,068	0,000	34,285	0,000	14,572	45,085	9,772	0,977	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	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
<b>Итого:</b>		<b>649</b>	<b>34,664</b>	<b>31,455</b>	<b>84,675</b>	<b>0,161</b>	<b>4,477</b>	<b>142,002</b>	<b>0,010</b>	<b>494,345</b>	<b>581,182</b>	<b>162,909</b>	<b>20,946</b>			
<b>Обед</b>																
Салат из свежеты с яблоками	100	103	1,092	6,085	11,207	0,020	6,441	0,000	0,000	29,274	31,815	16,835	1,480	54		
Суп картофель. с зел. горошком н зел.	250/3	51	3,844	5,543	21,498	0,190	35,666	0,000	0,000	51,291	104,508	42,339	1,571	102		
Мясо птицы под соусом	80/50	570	29,952	45,522	8,916	0,159	19,572	107,800	0,000	97,280	295,100	35,560	3,272	0		
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	180/10	305	10,620	11,460	47,832	0,252	0,000	48,000	0,000	31,668	248,820	168,624	5,688	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 ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2		
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1		
<b>Итого:</b>		<b>1387</b>	<b>51,071</b>	<b>69,699</b>	<b>166,276</b>	<b>0,723</b>	<b>62,406</b>	<b>155,800</b>	<b>0,000</b>	<b>259,997</b>	<b>795,701</b>	<b>300,822</b>	<b>15,610</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>2036</b>	<b>85,735</b>	<b>101,154</b>	<b>250,951</b>	<b>0,884</b>	<b>66,883</b>	<b>297,802</b>	<b>0,010</b>	<b>754,342</b>	<b>1376,882</b>	<b>463,731</b>	<b>36,556</b>			

### Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория : 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер рецептуры рп
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Первый завтрак</b>																
Салат из белокочанной капусты (морк.)	100	60	1,312	3,249	6,468	0,022	17,102	0,000	0,000	24,977	28,312	15,095	0,467	45		
Плов	200	544	21,981	22,514	34,685	0,520	1,706	0,000	0,000	18,969	266,787	52,374	2,199	265		
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	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		
<b>Итого:</b>		<b>856</b>	<b>31,322</b>	<b>30,708</b>	<b>84,686</b>	<b>0,598</b>	<b>20,396</b>	<b>24,400</b>	<b>0,000</b>	<b>172,725</b>	<b>419,659</b>	<b>88,808</b>	<b>3,141</b>			
<b>Обед</b>																
Салат из соленых огурцов с реп. луком	100	103	0,849	5,046	2,577	0,152	4,114	24,016	0,000	23,740	23,226	13,326	0,608	21		
Суп картофельный	250	51	2,343	2,828	16,870	0,133	12,000	0,000	0,000	30,450	77,725	31,400	1,200	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	180	247	16,296	1,694	41,914	0,594	0,000	37,800	0,000	111,499	252,980	74,026	5,626	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 ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2		
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1		
<b>Итого:</b>		<b>880</b>	<b>37,968</b>	<b>21,530</b>	<b>131,226</b>	<b>1,017</b>	<b>42,264</b>	<b>91,946</b>	<b>0,216</b>	<b>224,613</b>	<b>532,790</b>	<b>162,126</b>	<b>11,335</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1736</b>	<b>69,290</b>	<b>52,238</b>	<b>215,912</b>	<b>1,615</b>	<b>62,660</b>	<b>116,346</b>	<b>0,216</b>	<b>397,338</b>	<b>952,449</b>	<b>250,935</b>	<b>14,479</b>			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование Блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						Поме- ренности
			Белки	Жиры	Углевод- ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<b>Первый завтрак</b>																			
Каша молочная *Дружба*	180/10	320	7,374	15,064	42,914	0,124	0,604	78,139	0,000	137,395	184,165	36,107	1,060	175					
Вулочка "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)	30	104	7,890	7,980	0,000	0,011	0,210	63,000	0,000	300,000	180,000	16,500	0,210	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	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0					
<b>Итого:</b>		<b>787</b>	<b>23,415</b>	<b>27,626</b>	<b>114,926</b>	<b>0,213</b>	<b>26,614</b>	<b>144,169</b>	<b>0,216</b>	<b>460,095</b>	<b>413,265</b>	<b>77,107</b>	<b>2,390</b>						
<b>Обед</b>																			
Овощи натуральные соевые	50	5	0,400	0,050	0,850	0,010	1,750	0,000	0,000	11,502	12,002	7,001	0,300	70					
Суп с крутой рисовой	250	51	0,578	4,800	1,723	0,010	0,750	0,000	0,000	22,000	12,525	5,525	0,200	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	180	164	3,678	5,762	24,527	0,168	21,793	30,600	0,000	44,370	103,914	33,300	1,212	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 ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2					
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1					
<b>Итого:</b>		<b>645</b>	<b>21,527</b>	<b>21,043</b>	<b>89,058</b>	<b>0,338</b>	<b>28,374</b>	<b>63,610</b>	<b>0,010</b>	<b>232,076</b>	<b>489,140</b>	<b>181,410</b>	<b>23,713</b>						
<b>Итого за день:</b>		<b>1432</b>	<b>44,941</b>	<b>48,668</b>	<b>203,984</b>	<b>0,551</b>	<b>54,987</b>	<b>207,779</b>	<b>0,226</b>	<b>692,171</b>	<b>902,405</b>	<b>258,517</b>	<b>26,102</b>						



День : 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория : 12-18 лет

Примерное 10-ти дневное пищевое меню

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Плотность, г/мл
			Белки	Жиры	Углевод. бл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Первый завтрак</b>																	
Масло (порошками)	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	180	490	19,788	20,268	31,224	0,468	1,536	0,000	0,000	17,076	240,168	47,148	1,980	265			
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	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			
<b>Итого:</b>		<b>808</b>	<b>27,897</b>	<b>32,462</b>	<b>74,887</b>	<b>0,525</b>	<b>3,124</b>	<b>64,400</b>	<b>0,000</b>	<b>148,256</b>	<b>367,728</b>	<b>68,488</b>	<b>2,478</b>	<b>661</b>			
<b>Обед</b>																	
Салат из моркови с яблоками	100	60	1,440	0,243	12,381	0,070	8,560	0,000	0,000	32,712	58,802	41,127	1,484	61			
Суп картофельный с клецками	250	144	3,558	4,593	18,793	0,105	5,750	21,050	0,000	33,400	72,225	25,350	0,000	108			
Котлеты из говядины	100	306	15,048	21,413	12,559	0,057	0,000	38,000	0,000	12,179	161,272	29,070	2,565	268			
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом)	180/10	312	8,208	9,612	48,072	0,156	0,000	48,000	0,000	43,308	187,764	43,992	3,180	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 ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2			
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1			
<b>Итого:</b>		<b>1103</b>	<b>33,355</b>	<b>36,861</b>	<b>150,213</b>	<b>0,478</b>	<b>14,310</b>	<b>107,050</b>	<b>0,000</b>	<b>155,602</b>	<b>572,101</b>	<b>165,543</b>	<b>10,029</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>1911</b>	<b>61,252</b>	<b>69,323</b>	<b>225,100</b>	<b>1,003</b>	<b>17,434</b>	<b>171,450</b>	<b>0,000</b>	<b>303,858</b>	<b>939,829</b>	<b>234,031</b>	<b>13,407</b>				

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 7

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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	Мг	Fe					
<b>Первый завтрак</b>																		
Сыр (порциями)	30	104	7,890	7,980	0,000	0,011	0,210	63,000	0,000	0,000	300,600	180,000	16,500	0,210	15			
Запеканка рисовая с творогом	150	301	7,900	11,371	40,786	0,043	0,057	55,714	0,000	0,000	53,886	123,971	26,443	0,829	138			
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,166	2,678	15,946	0,044	1,300	20,000	0,000	0,000	12,578	90,000	14,000	0,134	379			
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0			
<b>Итого:</b>		<b>651</b>	<b>22,907</b>	<b>23,429</b>	<b>82,687</b>	<b>0,098</b>	<b>1,567</b>	<b>138,714</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>366,464</b>	<b>393,971</b>	<b>56,953</b>	<b>1,173</b>				
<b>Обед</b>																		
Винегрет овощной (гук респ.)	100	125	1,404	10,042	7,291	0,043	9,634	0,000	0,000	0,000	31,241	43,279	19,532	0,828	67			
Расоильник ленинградский	250	108	2,018	5,090	11,980	0,093	8,375	0,000	0,100	29,150	56,725	24,175	0,925	96				
Шницель рыбный с маслом (молоко)	100	209	12,581	6,600	8,309	0,056	3,728	50,909	0,000	0,000	64,891	200,709	35,255	2,800	235			
Картофель отварной с маслом сливочным	180	180	3,463	6,788	23,983	0,188	24,720	34,285	0,000	0,000	23,417	95,640	34,835	1,405	125			
Компот из 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	0,052	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 ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2				
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1				
<b>Итого:</b>		<b>1082</b>	<b>29,167</b>	<b>30,671</b>	<b>147,702</b>	<b>0,563</b>	<b>47,486</b>	<b>88,194</b>	<b>0,100</b>	<b>211,083</b>	<b>544,471</b>	<b>157,241</b>	<b>10,541</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>1733</b>	<b>52,073</b>	<b>54,100</b>	<b>230,390</b>	<b>0,660</b>	<b>49,053</b>	<b>226,908</b>	<b>0,100</b>	<b>577,547</b>	<b>938,442</b>	<b>214,184</b>	<b>11,714</b>					

День : 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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					Коэффициент к РД
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Первый завтрак</b>																		
Осопки отварные	80	100	8,048	22,548	0,363	0,131	0,000	29,000	0,000	26,825	117,450	14,500	1,305	243				
Каша гречневая распычатая (с маслом)	180/10	305	10,620	11,460	47,832	0,252	0,000	48,000	0,000	31,668	248,820	168,624	5,688	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	3,1				
Раженка 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	3,6				
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0				
<b>Итого:</b>		<b>733</b>	<b>29,121</b>	<b>42,057</b>	<b>99,879</b>	<b>0,418</b>	<b>0,401</b>	<b>87,758</b>	<b>0,000</b>	<b>323,155</b>	<b>564,604</b>	<b>214,901</b>	<b>7,318</b>					
<b>Обед</b>																		
Салат из свежых отварной борщ со свежей капустой и картофелем	100	92	1,408	6,012	8,260	0,018	6,650	0,000	0,000	35,464	40,632	20,696	1,324	52				
Шницель натуральный рубленый из говядины	100	426	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	0,003	49,725	54,600	26,125	1,225	82				
Макaronные изделия отварные с маслом	180	235,2	6,548	6,943	36,548	0,068	0,000	34,285	0,000	14,572	45,085	9,772	0,977	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 ржачой	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2				
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1				
<b>Итого:</b>		<b>1161</b>	<b>32,247</b>	<b>54,785</b>	<b>130,931</b>	<b>0,323</b>	<b>43,125</b>	<b>73,940</b>	<b>0,219</b>	<b>145,027</b>	<b>423,086</b>	<b>113,859</b>	<b>10,116</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>1898</b>	<b>61,369</b>	<b>96,842</b>	<b>230,810</b>	<b>0,740</b>	<b>43,526</b>	<b>161,698</b>	<b>0,219</b>	<b>468,182</b>	<b>987,690</b>	<b>328,760</b>	<b>17,434</b>					

**Примерное 10-ти дневное диетическое меню**

**День : 9**  
**Неделя : вторая**  
**Сезон : осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Номер рецепту рд
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Первый завтрак</b>																
Виточки	100	293	14,400	20,491	12,019	0,055	0,000	36,364	0,000	11,655	154,328	27,819	2,455	68		
Бобовые отварные	180	247	16,296	1,694	41,914	0,594	0,000	37,800	0,000	111,499	252,990	74,036	5,626	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	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
<b>Итого:</b>		<b>793</b>	<b>44,237</b>	<b>29,326</b>	<b>115,598</b>	<b>0,689</b>	<b>3,670</b>	<b>174,174</b>	<b>0,010</b>	<b>257,704</b>	<b>669,658</b>	<b>205,735</b>	<b>27,501</b>			
<b>Обед</b>																
Салат из соевых отрубов с реп. луком	100	103	0,849	5,046	2,577	0,152	4,114	24,016	0,000	23,740	23,226	13,326	0,608	21		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	133	3,558	4,593	18,793	0,105	5,750	21,050	0,000	33,400	72,225	25,350	0,000	103		
Плов	180	490	19,788	20,268	31,224	0,468	1,536	0,000	0,000	17,076	240,168	47,148	1,980	265		
Компот из 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 ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2		
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1		
<b>Итого:</b>		<b>1065</b>	<b>29,255</b>	<b>31,067</b>	<b>125,283</b>	<b>0,827</b>	<b>12,300</b>	<b>45,066</b>	<b>0,000</b>	<b>106,399</b>	<b>432,038</b>	<b>110,968</b>	<b>6,441</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1859</b>	<b>73,492</b>	<b>60,393</b>	<b>240,880</b>	<b>1,516</b>	<b>15,970</b>	<b>219,240</b>	<b>0,010</b>	<b>364,104</b>	<b>1101,695</b>	<b>316,703</b>	<b>33,942</b>			

**Примерное 10-ти дневное циклическое меню**

День : 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамин, мг										Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Первый завтрак</b>																	
Уulich	75	167	10,913	12,593	2,168	0,023	0,690	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,358	115,613	16,523	2,295	260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	235	6,548	6,943	36,548	0,068	0,000	34,285	0,000	0,000	0,000	0,000	14,572	45,085	9,772	0,977	203
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	0,000	0,000	0,000	128,780	124,560	21,340	0,178	282
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<b>Итого:</b>		654	25,490	24,480	82,249	0,147	2,278	58,685	0,000	0,000	0,000	0,000	159,709	285,258	47,634	3,750	
<b>Обед</b>																	
Суп картофельный с бобовыми	250	51	3,844	5,543	21,498	0,190	35,666	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	51,291	104,508	42,339	1,571	142
Биточки из филе кур	100	324	16,176	21,078	16,613	0,261	5,533	51,800	0,000	0,000	0,000	0,000	55,320	146,880	18,800	1,734	0
Пюре картофельное	180	164	3,678	5,762	24,527	0,168	21,793	30,600	0,000	0,000	0,000	0,000	44,370	103,914	33,300	1,212	312
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	32,480	23,410	17,460	0,698	349
Хлеб ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1
<b>Итого:</b>		897	29,261	33,473	139,460	0,721	63,718	82,400	0,000	0,000	0,000	0,000	201,465	470,760	131,903	8,116	
<b>Итого за день:</b>		1552	54,751	57,953	221,709	0,868	65,996	141,085	0,000	0,000	0,000	0,000	361,174	756,018	179,537	11,865	
<b>Итого за 10 ДНЕЙ</b>		17392	608,191	680,098	2198,455	8,928	505,940	2125,423	1,009	4563,180	9601,006	2677,770	209,477				