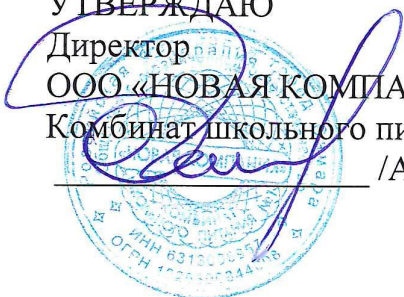
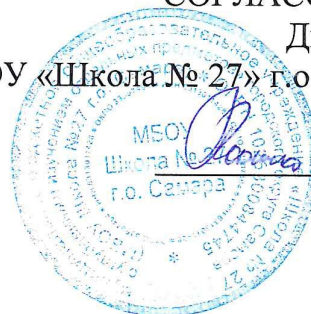


УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1  
/А.И.Михалев



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 7 до 11 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.)

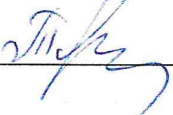
01.09.2021 г.

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

  
Т. В. Сушина

Примерное 10-дневное цикличное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории с 7 до 11 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

Александров С.А.   
Фронова У.А.   
Борисова Ю.А. 

Примерное 10-дневное цикличное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории с 7 до 11 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  
 Неделя : первая  
 Сезон : осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Нормерациентуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Первый завтрак</b>																		
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				
Мандарины	100	38	0,80	0,20	7,50	0,06	38,00	0,00	0,00	0,00	35,00	11,00	0,10	338				
Чай с лимонном (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				
Ватон	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				
<b>Итого:</b>		<b>586</b>	<b>26,26</b>	<b>27,998</b>	<b>56,868</b>	<b>0,228</b>	<b>42,059</b>	<b>327,579</b>	<b>0,01</b>	<b>245,836</b>	<b>498,016</b>	<b>144,518</b>	<b>21,888</b>					
<b>Обед</b>																		
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				
Виточки	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				
<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>19,629</b>	<b>25,821</b>	<b>97,694</b>	<b>0,29</b>	<b>27,427</b>	<b>54,591</b>	<b>0,002</b>	<b>129,359</b>	<b>332,377</b>	<b>100,365</b>	<b>6,392</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>1301</b>	<b>45,889</b>	<b>53,819</b>	<b>154,562</b>	<b>0,518</b>	<b>69,486</b>	<b>382,17</b>	<b>0,012</b>	<b>375,195</b>	<b>830,393</b>	<b>244,883</b>	<b>28,28</b>					

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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>																
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	0,000	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		
<b>Итого:</b>		<b>588</b>	<b>13,570</b>	<b>27,481</b>	<b>70,106</b>	<b>0,104</b>	<b>0,057</b>	<b>95,714</b>	<b>0,000</b>	<b>77,486</b>	<b>167,391</b>	<b>37,443</b>	<b>2,089</b>			
<b>Обед</b>																
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	54	0,073	3,062	6,699	0,020	10,122	0,000	0,000	20,093	17,608	9,601	0,587	46		
Суп с крутой 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		
<b>Итого:</b>		<b>658</b>	<b>22,289</b>	<b>28,298</b>	<b>76,062</b>	<b>0,228</b>	<b>44,248</b>	<b>0,030</b>	<b>0,216</b>	<b>94,750</b>	<b>327,871</b>	<b>83,870</b>	<b>7,288</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1246</b>	<b>35,859</b>	<b>55,779</b>	<b>146,168</b>	<b>0,332</b>	<b>44,305</b>	<b>95,744</b>	<b>0,216</b>	<b>172,236</b>	<b>495,262</b>	<b>121,313</b>	<b>9,377</b>			

### Примерное 10-ти дневное диетическое меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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					
<b>Первый завтрак</b>																		
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				
Выпечки 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				
Вагон	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				
<b>Итого:</b>		<b>588</b>	<b>27,052</b>	<b>24,330</b>	<b>65,359</b>	<b>0,132</b>	<b>4,290</b>	<b>106,508</b>	<b>0,010</b>	<b>378,715</b>	<b>480,173</b>	<b>148,405</b>	<b>20,430</b>					
<b>Обед</b>																		
Салат из свежых овощей с яблоками	60	62	0,655	3,650	6,723	0,012	3,864	0,000	0,000	17,561	19,085	10,099	0,888	54				
Суп картоф. с зел. горошком и зел.	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				
<b>Итого:</b>		<b>1174</b>	<b>46,034</b>	<b>60,846</b>	<b>131,291</b>	<b>0,539</b>	<b>52,695</b>	<b>147,800</b>	<b>0,000</b>	<b>225,544</b>	<b>683,781</b>	<b>249,510</b>	<b>12,595</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>1762</b>	<b>73,086</b>	<b>85,176</b>	<b>196,650</b>	<b>0,731</b>	<b>56,985</b>	<b>254,308</b>	<b>0,010</b>	<b>604,259</b>	<b>1163,954</b>	<b>397,915</b>	<b>33,045</b>					

### Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Насыщ. жир. кислоты
			Белки	Жиры	Углевод. Ед	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Первый завтрак</b>																		
Салат из белокочанной капусты (морк.)	60	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	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	0,000	14,230	200,140	39,290	1,650	265			
Багет	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0			
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	0,000	128,780	124,560	21,340	0,478	382			
<b>Итого:</b>		<b>643</b>	<b>23,725</b>	<b>23,223</b>	<b>63,048</b>	<b>0,459</b>	<b>13,127</b>	<b>24,400</b>	<b>0,000</b>	<b>157,993</b>	<b>341,684</b>	<b>69,685</b>	<b>2,408</b>					
<b>Обед</b>																		
Салат из соевых отрубов с реп. луком	60	62	0,509	3,027	1,546	0,091	2,468	14,407	0,000	0,000	14,241	13,933	7,994	0,365	21			
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				
Куринца 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				
<b>Итого:</b>		<b>697</b>	<b>32,483</b>	<b>18,263</b>	<b>101,906</b>	<b>0,795</b>	<b>38,218</b>	<b>76,037</b>	<b>0,216</b>	<b>183,237</b>	<b>428,958</b>	<b>130,171</b>	<b>8,753</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>1340</b>	<b>56,208</b>	<b>41,486</b>	<b>164,954</b>	<b>1,254</b>	<b>51,345</b>	<b>100,437</b>	<b>0,216</b>	<b>341,230</b>	<b>770,642</b>	<b>199,856</b>	<b>11,161</b>					

### Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория : 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Норм. проценту рсы
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Первый завтрак</b>																	
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			
<b>Итого:</b>		<b>566</b>	<b>15,605</b>	<b>21,055</b>	<b>81,818</b>	<b>0,189</b>	<b>26,443</b>	<b>110,146</b>	<b>0,216</b>	<b>337,196</b>	<b>322,571</b>	<b>65,589</b>	<b>2,143</b>				
<b>Обед</b>																	
Отруды натуральные соевые	30	3	0,240	0,030	0,510	0,006	1,050	0,000	0,000	6,900	7,200	4,200	0,180	70			
Суп с крупной рисовой	200	41	0,462	3,840	1,378	0,008	0,600	0,000	0,000	17,600	10,030	4,420	0,160	115			
Тертая 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			
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>18,677</b>	<b>18,702</b>	<b>66,357</b>	<b>0,268</b>	<b>23,891</b>	<b>58,510</b>	<b>0,010</b>	<b>208,475</b>	<b>427,695</b>	<b>163,950</b>	<b>22,190</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>1081</b>	<b>34,282</b>	<b>39,757</b>	<b>148,175</b>	<b>0,457</b>	<b>50,334</b>	<b>168,656</b>	<b>0,226</b>	<b>545,671</b>	<b>750,266</b>	<b>229,539</b>	<b>24,333</b>				



### Примерное 10-ти дневное психичное меню

День : 6  
 Неделя : вторая  
 Сезон : осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг										Минеральные вещества, мг	Температура подачи, °С
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Первый завтрак</b>																	
Масло (поршьями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	0,000	2,400	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000	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	2,55			
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	0,000			
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	3,32			
<b>Итого:</b>		<b>554</b>	<b>18,940</b>	<b>24,980</b>	<b>41,720</b>	<b>0,391</b>	<b>1,280</b>	<b>40,000</b>	<b>0,000</b>	<b>16,630</b>	<b>203,110</b>	<b>39,290</b>	<b>1,670</b>				
<b>Обед</b>																	
Салат из моркови с яблоками	60	36	0,864	0,146	7,427	0,042	5,135	0,000	0,000	19,623	35,274	24,671	0,890	61			
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			
<b>Итого:</b>		<b>836</b>	<b>25,210</b>	<b>28,823</b>	<b>112,616</b>	<b>0,354</b>	<b>9,735</b>	<b>85,931</b>	<b>0,000</b>	<b>118,557</b>	<b>428,206</b>	<b>121,866</b>	<b>8,044</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>44,150</b>	<b>53,803</b>	<b>154,336</b>	<b>0,745</b>	<b>11,015</b>	<b>125,931</b>	<b>0,000</b>	<b>135,187</b>	<b>631,316</b>	<b>161,156</b>	<b>9,714</b>				

## Примерное 10-ти дневное пищевое меню

День : 7

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Первый завтрак</b>																		
Сыр (порцики)	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				
<b>Итого:</b>		<b>563</b>	<b>18,696</b>	<b>20,209</b>	<b>72,302</b>	<b>0,094</b>	<b>1,497</b>	<b>117,714</b>	<b>0,000</b>	<b>266,464</b>	<b>333,971</b>	<b>51,443</b>	<b>1,103</b>					
<b>Обед</b>																		
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				
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 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	312				
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	431				
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				
<b>Итого:</b>		<b>849</b>	<b>23,147</b>	<b>22,783</b>	<b>118,801</b>	<b>0,448</b>	<b>37,091</b>	<b>72,298</b>	<b>0,080</b>	<b>168,668</b>	<b>422,909</b>	<b>123,730</b>	<b>8,070</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>1412</b>	<b>41,843</b>	<b>42,992</b>	<b>191,103</b>	<b>0,542</b>	<b>38,588</b>	<b>190,012</b>	<b>0,080</b>	<b>435,132</b>	<b>756,880</b>	<b>175,173</b>	<b>9,173</b>					

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	В	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Первый завтрак</b>																		
Соуски 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				
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	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				
<b>Итого:</b>		<b>598</b>	<b>23,273</b>	<b>32,589</b>	<b>81,409</b>	<b>0,335</b>	<b>0,401</b>	<b>70,758</b>	<b>0,000</b>	<b>309,552</b>	<b>486,684</b>	<b>182,297</b>	<b>5,965</b>					
<b>Обед</b>																		
Салат из свежих отварной	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	0,000	17,752	20,316	10,348	0,662	52				
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 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				
<b>Итого:</b>		<b>885</b>	<b>24,673</b>	<b>42,080</b>	<b>98,949</b>	<b>0,239</b>	<b>37,665</b>	<b>60,301</b>	<b>0,218</b>	<b>104,545</b>	<b>311,347</b>	<b>83,061</b>	<b>7,226</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>1483</b>	<b>47,946</b>	<b>74,669</b>	<b>180,358</b>	<b>0,574</b>	<b>38,066</b>	<b>131,059</b>	<b>0,218</b>	<b>414,097</b>	<b>798,031</b>	<b>255,358</b>	<b>13,191</b>					

### Примерное 10-ти дневное диетическое меню

День : 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						Плотность продукта
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Na	К	Ca	Р	Мg	Na				
<b>Первый завтрак</b>																						
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								
Мяса 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								
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>37,060</b>	<b>24,385</b>	<b>95,823</b>	<b>0,579</b>	<b>3,670</b>	<b>160,601</b>	<b>0,010</b>	<b>236,790</b>	<b>596,627</b>	<b>187,832</b>	<b>26,072</b>									
<b>Обед</b>																						
Салат из соевых огурцов с реп. луком	60	62	0,509	3,027	1,546	0,091	2,468	14,407	0,000	14,241	13,933	7,994	0,365	21								
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 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 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								
<b>Итого:</b>		<b>826</b>	<b>22,945</b>	<b>24,351</b>	<b>97,360</b>	<b>0,631</b>	<b>9,248</b>	<b>31,247</b>	<b>0,000</b>	<b>80,171</b>	<b>331,453</b>	<b>84,704</b>	<b>4,707</b>									
<b>Итого за день:</b>		<b>1466</b>	<b>60,005</b>	<b>48,736</b>	<b>193,183</b>	<b>1,210</b>	<b>12,918</b>	<b>191,848</b>	<b>0,010</b>	<b>316,961</b>	<b>928,080</b>	<b>272,536</b>	<b>30,779</b>									

## Примерное 10-ти дневное диетическое меню

День : 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг							Минеральные веществ., мг					Нормативный коэффициент
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Первый завтрак</b>																		
Гречиш	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 медом	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				
<b>Итого:</b>		<b>506</b>	<b>19,180</b>	<b>18,565</b>	<b>65,050</b>	<b>0,128</b>	<b>2,048</b>	<b>52,971</b>	<b>0,000</b>	<b>151,828</b>	<b>239,206</b>	<b>40,498</b>	<b>2,822</b>					
<b>Обед</b>																		
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				
<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>22,683</b>	<b>26,788</b>	<b>109,821</b>	<b>0,567</b>	<b>51,846</b>	<b>66,940</b>	<b>0,000</b>	<b>165,544</b>	<b>366,345</b>	<b>106,121</b>	<b>6,092</b>					
<b>Итого за день:</b>		<b>1211</b>	<b>41,863</b>	<b>45,353</b>	<b>174,871</b>	<b>0,695</b>	<b>53,894</b>	<b>119,911</b>	<b>0,000</b>	<b>317,372</b>	<b>605,551</b>	<b>146,619</b>	<b>8,914</b>					
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>13692</b>	<b>481,131</b>	<b>541,570</b>	<b>1704,360</b>	<b>7,058</b>	<b>426,936</b>	<b>1760,076</b>	<b>0,988</b>	<b>3657,340</b>	<b>7730,415</b>	<b>2214,348</b>	<b>177,967</b>					