

Примерное цикличное меню

День: пятница
Неделя :вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
75	Икра свекольная	с7-11лет	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	0	35,53	36,55	18,08	1,02
		с12 и старше	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	0	59,22	60,92	30,14	1,7
259	Жаркое по-домашнему	с7-11лет	50/150	18,51	20,67	18,95	337	3,5	7,73	0	0	34,85	235,1	48,55	4,41
		с12 и старше	75/150	20,82	23,25	21,32	379	3,9	8,7	0	0	39,2	264,49	54,62	4,96
377	Чай с лимоном	с7-11лет	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		с12 и старше	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Батон	с7-11лет	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		с12 и старше	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого	с7-11лет		22,31	21,62	63,29	588,78	3,55	13,96	0	0	90,28	295,55	72,93	6,15
	Итого	с12 и старше		27,07	24,82	85,09	757,3	3,98	17,2	0	0	122,12	362,31	93,66	7,62
	Обед														
45	*Салат из св.капусты с морковью	с7-11лет	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0	14,98	16,99	9,05	0,28
		с12 и старше	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	0	24,97	28,31	15,09	0,47
101	Суп картоф.с крупой.фрикад,	с7-11лет	20/200	6,08	5,17	9,93	114,7	0,09	6,8	0	0	25,06	94,28	23,22	1,36
		с12 и старше	20/250	6,47	5,71	12,35	131,85	0,1	8,45	0	0	30,4	105,47	27,77	1,53
392	Пельмени с маслом	с7-11лет	150/5	99,79	9,41	27,26	258	34,08	0,29	31,53	0	18,44	96,93	28,11	0,73
		с12 и старше	200/5	131,98	12,45	36,05	341	45,07	0,39	41,7	0	24,39	128,2	37,18	0,97
388	Компот из шиповника + С вит.	с7-11лет	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		с12 и старше	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,37	0,3	14,49	70	0,04	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6
		с12 и старше	50	3,95	0,5	24,15	116,6	0,06	0	0,01	0	0	11,5	0	1
ПР	Хлеб ржаной	с7-11лет	30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	0	17,5	0	1,95
		с12 и старше	50	5,5	1	27,8	145	0,15	0	0	0	0	29,16	0	3,25
	Итого	с7-11лет		113,01	17,71	93,02	654,14	34,32	117,35	31,54	0	79,82	236,04	63,82	5,55
	Итого	с12 и старше		149,89	23,19	127,58	883,05	45,41	125,94	41,71	0	101,1	306,08	83,48	7,85
	Полдник														
415	Крендель «Сахарный»	с7-11лет	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64
		с12 и старше	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28
389	Сок фруктовый	с7-11лет	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
		с12 и старше	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	Итого	с7-11лет		4,14	6,97	60,47	321,4	0,1	4	9	0	49,7	61,5	30,2	1,44
	Итого	с12 и старше		7,68	13,54	88,34	506,4	0,16	4	18	0	59,4	99	42,4	2,08
	Итого за день	с7-11лет		139,46	46,3	216,78	1564,32	37,97	135,31	40,54	0	219,8	593,09	166,95	13,14
	Итого за день	с12 и старше		184,64	61,55	301,01	2146,75	49,55	147,14	59,71	0	282,62	767,39	219,54	17,55

*До 1 марта

Примерное цикличное меню

День: среда

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
243	Сосиски отварные со сл. маслом	С 7-11 лет	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0	18,5	81	10	0,9
		С 12-18 лет	100/10	11,1	31,1	0,5	328	0,18	0	40	0	37	162	20	1,8
321	Капуста тушенная	С 7-11 лет	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,74	0	0	83,17	60,21	30,97	1,21
		С 12-18 лет	180	3,71	5,82	16,96	135,18	0,04	30,89	0	0	99,81	72,25	37,17	1,45
348	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
		С 12-18 лет	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Батон	С 7-11 лет	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
338	Яблоко свеж	С 7-11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		С 12-18 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого :	С 7-11 лет		12,47	22,116	77,04	564,05	0,236	46,34	20	0	171,69	204,61	80,43	7,35
	Итого :	С 12-18 лет		20,14	39,216	90,39	802,98	0,346	51,49	40	0	210,63	310,65	99,23	8,73
	Обед														
54	Салат из свеклы с яблок	С 7-11 лет	60	0,65	3,64	6,72	62,34	0,01	3,86	0	0	17,56	19,08	10,09	0,88
		С 12-18 лет	100	1,09	6,08	11,2	104	0,02	6,44	0	0	29,26	31,8	16,83	1,48
103	Суп карт с макар изд с гов,зел	С 7-11 лет	12,5/200/3	4,34	4,02	14,23	120,07	0,09	6,6	1,57	0	26,98	71,92	24,23	1,19
		С 12-18 лет	12,5/250/3	4,87	4,59	17,72	143,72	0,11	8,25	1,57	0	32,82	85,43	29,68	1,41
268	Котлеты,биточки из говядины	С 7-11 лет	50/5	7,92	11,27	6,61	161	0,03	0	20	0	6,41	84,88	15,3	1,35
		С 12-18 лет	75/5	11,52	16,39	9,61	234,18	0,04	0	29,09	0	9,32	123,46	22,25	1,96
306	Горох отварной	С 7-11 лет	150	13,65	5,14	30,99	224,85	0,3	0	21	0	92,89	230,35	74,85	4,71
		С 12-18 лет	180	16,38	6,18	37,18	269,82	0,36	0	25,2	0	111,47	276,42	89,82	5,65
388	Напиток из шиповника+С вит	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,01	0	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,01	0	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,37	0,3	14,49	70	0,04	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6
		С 12-18 лет	50	3,95	0,5	24,15	116,6	0,06	0	0,01	0	0	11,5	0	1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	0	17,5	0	1,95
		С 12-18 лет	50	5,5	1	27,8	145	0,15	0	0	0	0	29,16	0	3,25
	Итого :	С 7-11 лет		32,9	25,24	110,5	813,46	0,57	10,46	42,58	0	165,18	434,07	127,91	11,31
	Итого :	С 12-18 лет		43,98	35,01	148,42	1101,52	0,75	14,69	55,87	0	204,21	561,21	162,02	15,38
	Полдник														
429	Булочка «Веснушка»	С 7-11 лет	100	7,8	6,12	47,8	278	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46
		С 12-18 лет	100	7,8	6,12	47,8	278	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46
382	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
		С 12-18 лет	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого :	С 7-11 лет		11,87	9,66	65,37	396,6	0,196	1,59	30,4	0	174,82	202,96	51,74	1,94
	Итого :	С 12-18 лет		11,87	9,66	65,37	396,6	0,196	1,59	30,4	0	174,82	202,96	51,74	1,94
	Итого за день :	С 7-11 лет		57,24	57,016	252,91	1774,11	1,002	58,39	92,98	0	511,69	841,64	260,08	20,6
	Итого за день :	С 12-18 лет		75,99	83,886	304,18	2301,1	1,292	67,77	126,27	0	589,66	1074,82	312,99	26,05

Примерное цикличное меню

День: вторник
Неделя : вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	с7-11лет	20	5	5,2	0	68	0,008	0,14	39	0	176	100	27	6
		с12 и старше	30	7,5	7,8	0	102	0,012	0,21	58,5	0	264	150	40,5	9
14	Масло сливочное	с7-11лет	10	0,1	8,2	0,1	75	0	0	40	0	3	4,5	0	0
		с12 и старше	10	0,1	8,2	0,1	75	0	0	40	0	3	4,5	0	0
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет	50/5	9,8	0,6	4,2	102,1	0,1	3,9	0	1,2	48,8	42,4	0	0,4
		с12 и старше	75/5	13,3	1	13,7	153,1	0,2	5,9	0	1,8	73,2	63,6	0	0,6
312	Картофельное пюре	с7-11лет	150	3	6,6	21,6	171,4	0,16	25,8	0,06	1,18	38	40	32	0,6
		с12 и старше	180	3,6	7,92	25,92	205,68	0,19	30,96	0,07	0	45,6	48	38,4	0,8
377	Чай с лимоном	с7-11лет	200/7	0,2	0	16	65	0	22	0	0	16	8	6	0,8
		с12 и старше	200/7	0,2	0	16	65	0	22	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Батон	с7-11лет	30	1,41	0,22	11,76	55,09	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		с12 и старше	50	2,35	0,36	19,6	91,83	0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого	с7-11лет		19,51	20,82	53,66	536,59	0,298	51,84	79,06	2,38	287,5	214,4	68,9	8,16
	Итого	с12 и старше		27,05	25,28	75,32	692,61	0,452	59,07	98,57	1,8	411,3	306,6	91,4	11,8
	Обед														
67	Винегрет овощной	с7-11лет	60	0,42	1,56	4,98	37,8	0,042	14,4	0	0	6,6	48	14,7	0,72
		с12 и старше	100	0,7	2,6	8,3	63	0,07	24	0	0	11	80	24,5	1,2
113/114	Суп-лапша домашняя с цып	с7-11лет	25/200	7,76	9,43	10,28	163,6	0,05	1,58	23,1	0	41	65,11	10,68	0,92
		с12 и старше	25/250	8,27	10,54	12,6	186,75	0,06	1,68	25,6	0	46,7	72,81	12,82	1,05
265	Плов из говядины	с7-11лет	50/150	21,98	22,52	34,69	429	0,08	1,71	0	0	18,97	266,85	52,39	3,53
		с12 и старше	75/150	24,73	25,34	39	482,6	0,09	1,92	0	0	21,34	300	58,94	3,97
348	Компот из изюма+С вит	с7-11лет	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
		с12 и старше	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,37	0,3	14,49	70	0,04	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6
		с12 и старше	50	3,95	0,5	24,15	116,6	0,06	0	0,01	0	0	11,5	0	1
ПР	Хлеб ржаной	с7-11лет	30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	0	17,5	0	1,95
		с12 и старше	50	5,5	1	27,8	145	0,15	0	0	0	0	29,16	0	3,25
	Итого	с7-11лет		36,18	34,49	110,99	909,6	0,322	17,69	23,11	0	86,89	423,72	33,5	8,17
	Итого	с12 и старше		43,5	39,06	141,7	1116,15	0,45	27,6	25,61	0	99,36	512,83	104,38	10,92
	Полдник														
6	Бутерброд с колбасой п/к	с7-11лет	30/30	6,36	9,91	17,78	186	0,1	0	0	0	13,44	71,88	11,04	0,9
		с12 и старше	50/30	8,48	13,21	23,71	248	0,13	0	0	0	17,92	95,84	14,72	1,2
376	Чай с /с	с7-11лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с12 и старше	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет		6,43	9,93	32,78	246	0,1	0,03	0	0	24,54	74,68	12,44	1,18
	Итого	с12 и старше		8,55	13,23	38,71	308	0,13	0,03	0	0	29,02	98,64	16,12	1,48
	Итого за день	с7-11лет		62,12	65,24	197,43	1692,19	0,72	69,56	102,17	2,38	398,93	712,8	167,23	17,51
	Итого за день	с12 и старше		79,1	78,57	255,73	2116,76	1,032	86,7	124,18	1,8	539,68	918,07	211,9	24,2

Примерное циклическое меню

День : понедельник

Неделя : вторая

Сезон : осенне — зимний

Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
14	Масло сливочное	с7-11лет	10	0,1	8,2	0,1	75	0	0	40	0	3	4,5	0	0
		с12 и старше	10	0,1	8,2	0,1	75	0	0	40	0	3	4,5	0	0
212	Омлет с колбасой	с7-11лет	70	8	13	63	172	0	0	26	0,25	23,69	82,92	5,38	1,07
		с12 и старше	130/10	14,6	23,6	116	318	0,06	0	48	0,47	44	154	10	2
379	Кофейный напиток с молоком	с7-11лет	200	3,46	3,5	25,9	149	0,02	0,2	0	0,038	3,98	2,75	2	0,22
		с12 и старше	200	3,46	3,5	25,9	149	0,02	0,2	0	0,038	3,98	2,75	2	0,22
ПР	Батон	с7-11лет	30	1,41	0,22	11,76	55,09	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		с12 и старше	50	2,35	0,36	19,6	91,83	0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
338	Груша св	с7-11лет	180	0,4	0,3	10,3	46	0,04	5	0	0	19	28,8	21,6	2,3
		с12 и старше	180	0,4	0,3	10,3	46	0,04	5	0	0	19	28,8	21,6	2,3
	Итого	с7-11лет		13,37	25,22	111,06	497,09	0,09	5,2	66	0,288	55,37	138,47	32,88	3,95
	Итого	с12 и старше		20,81	27,76	171,8	604,83	0,17	5,2	48	0,508	76,48	218,05	40,1	5,12
	Обед														
70	Огурец консервированный	с7-11лет	30	0,34	0,03	1,05	6	0,006	0	0	0	3	10,5	4,5	0,24
		с12 и старше	50	0,56	0,05	1,75	10	0,01	0	0	0	5	17,5	7,5	0,4
82	Борщ с карт из св кап,гов	с7-11лет	12,5/200	5,46	5,76	17,92	138,6	0,064	11,04	0	0,064	48	153,6	30,4	1,2
		с12 и старше	12,5/250	6,82	7,2	22,4	173,25	0,08	13,8	0	0,08	60	192	38	1,5
274	Зразы рубленные из говядины	с7-11лет	50/5	6,21	8,62	6,36	109,2	0,03	0	0	0	20,89	69,43	0	0,71
		с12 и старше	70/5	8,7	12,07	8,9	153	0,04	0	0	0	29,25	97,2	0	1
312	Пюре картофельное	с7-11лет	150/5	3	6,6	21,6	171,4	0,16	25,8	0,06	1,18	38	40	32	0,6
		с12 и старше	180/5	3,6	7,92	25,92	205,68	0,19	30,96	0,07	0	45,6	48	38,4	0,8
349	Компот из сух/фруктов	с7-11лет	200	0,08	0	21,4	109,5	0	1,45	0,32	0,14	11	12	4	0,5
		с12 и старше	200	0,08	0	21,4	109,5	0	1,45	0,32	0,14	11	12	4	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	0,33	0,049	2,26	10,85	0,04	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6
		с12 и старше	50	0,55	0,08	3,77	18,08	0,06	0	0,01	0	0	11,5	0	1
ПР	Хлеб ржаной	с7-11лет	30	0,33	0,06	1,65	8,61	0,09	0	0	0	0	17,5	0	1,95
		с12 и старше	50	0,55	0,1	2,69	14,35	0,15	0	0	0	0	29,16	0	3,25
	Итого	с7-11лет		10,29	15,359	54,32	415,56	0,326	27,25	0,39	1,32	72,89	156,33	40,5	4,6
	Итого	с12 и старше		20,86	27,42	86,83	683,86	0,53	46,21	0,4	0,22	150,85	407,36	87,9	8,45
	Полдник														
386	Кефир	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
		с12 и старше		5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
421	Сдоба «Обыкновенная»	с7-11лет	100	8	5,2	54,2	292	0,12	0	3,71	0,9	20,6	91,2	34,2	1,66
		с12 и старше		8	5,2	54,2	292	0,12	0	3,71	0,9	20,6	91,2	34,2	1,66
	Итого	с7-11лет		13,8	10,2	62,2	392	0,2	1,4	43,71	0,9	260,6	271,2	62,2	1,86
	Итого	с12 и старше		13,8	10,2	62,2	392	0,2	1,4	43,71	0,9	260,6	271,2	62,2	1,86
	Итого за день	с7-11лет		37,46	50,779	227,58	1304,65	0,616	33,85	110,1	2,508	388,86	566	135,58	10,41
	Итого за день	с12 и старше		55,47	65,38	320,83	1680,69	0,9	52,81	92,11	1,628	487,93	896,61	190,2	15,43