

Примерное цикличное меню

День: пятница
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0	176	100	7	0,2
		С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3
277	Рулет с луком и яйцом	С 7-11 лет	50	6,24	5,15	5,02	90,5	0,04	1,58	21,87	0	24,12	75,12	13,69	0,71
		С 12-18 лет	70	8,73	7,21	7,03	126,7	0,05	2,21	30,62	0	33,77	105,1	19,16	1
304	Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,53
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
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
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
	Итого :	С 7-11 лет		20,85	20,83	74,69	569,4	0,146	3,31	98,27	0	359,4	380,12	62,26	2,28
	Итого :	С 12-18 лет		27,89	27,5	94,32	735,94	0,196	4,01	133,02	0	461,13	485,29	77,1	3,01
	Обед														
76	Сельдь с луком	С 7-11 лет	30	3,03	4,01	0,98	52,2	0,02	42	1,5	0	12,72	49,02	6,18	0,24
		С 12-18 лет	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	0	21,2	81,7	10,3	0,41
119	Суп карт с горох,фрик	С 7-11 лет	20/200	10,74	41,41	12,99	487,9	0,26	1,04	0	0	46,12	125,84	34,62	2,8
		С 12-18 лет	20/250	12,3	51,02	16,18	598,35	0,31	1,24	0	0	56,72	144,92	42,02	3,33
	Азу из говяд	С 7-11 лет	50/150	18,62	24,5	14,5	355,24	0,12	12,06	54,94	4,42	40,29	237,08	48,46	4,04
		С 12-18 лет	50/200	23,27	30,6	18,12	444,05	0,15	15,07	68,67	5,52	50,36	296,35	60,57	5,05
349	Компот из сух/фрукт+С вит	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
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 ржаной	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		38,72	70,91	91,67	1185,14	0,546	55,83	56,45	4,42	131,61	459,78	106,72	10,33
	Итого :	С 12-18 лет		50,74	89,9	119,9	1523,8	0,716	87,04	71,18	5,52	160,76	587,07	130,35	13,74
	Полдник														
408/470	Пирожки печеные с яблоками	С 7-11 лет	75	4,65	2,26	36,16	184	0,07	0,25	15	0	16,3	45,8	17,3	1,27
		С 12-18 лет	75	4,65	2,26	36,16	184	0,07	0,25	15	0	16,3	45,8	17,3	1,27
	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет		4,72	2,28	51,16	244	0,07	0,28	15	0	27,4	48,6	18,7	1,55
	Итого :	С 12-18 лет		4,72	2,28	51,16	244	0,07	0,28	15	0	27,4	48,6	18,7	1,55
	Итого за день :	С 7-11 лет		64,29	94,02	217,52	1998,54	0,762	59,42	169,72	4,42	518,41	888,5	187,68	14,16
	Итого за день :	С 12-18 лет		83,35	119,68	265,38	2503,74	0,982	91,33	219,2	5,52	649,29	1120,96	226,15	18,3

Примерное цикличное меню

День: четверг
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	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														
338	Апельсин	С 7-11 лет	200	1,56	0,34	55,82	179,13	0,07	104,34	0	0	60,86	40	22,6	0,52
		С 12-18 лет	200	1,56	0,34	55,82	179,13	0,07	104,34	0	0	60,86	40	22,6	0,52
260	Гуляш из говядины	С 7-11 лет	40/40	11,64	13,43	2,31	176,8	0,024	0,74	0	,00	17,45	123,32	17,62	2,45
		С 12-18 лет	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	,00	21,81	154,15	22,03	3,06
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	0	26,39	210,35	140,52	4,73
		С 12-18 лет	180	9,95	10,74	44,84	315	0,24	0	0	0	29,69	24,01	158,08	5,32
377	Чай с лимоном	С 7-11 лет	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		С 12-18 лет	200	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
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
	Итого :	С 7-11 лет		24,43	24,21	128,61	776,53	0,334	107,91	0	0	124,6	397,57	187,04	8,42
	Итого :	С 12-18 лет		29,94	29,34	144,45	908,13	0,39	108,09	0	0	136,06	255,06	211,61	9,86
	Обед														
75	Икра морковная	С 7-11 лет	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	27,91	36,55	19,34	0,6
		С 12-18 лет	100	2,01	0,1	20,55	91,2	0,04	4,21	0	0	46,53	60,92	32,24	1
95	Рассольник по-домашнему с мяс	С 7-11 лет	12,5/200	3,86	5,82	10,42	117,07	0,08	10,5	0	0	35,42	70,52	24,87	1,15
		С 12-18 лет	12,5/250	4,28	6,84	12,96	139,97	0,1	13,12	0	0	43,37	83,68	30,48	1,36
284	Запеканка карт с мясом	С 7-11 лет	140/5	16,64	20,89	19,8	325	0,25	4,78	20	0	42,45	283,15	106,15	3,83
		С 12-18 лет	243/5	28,46	35,72	33,86	555,86	0,43	8,17	34,2	0	72,6	484,28	181,55	6,55
342	Компот из свеж яблок	С 7-11 лет	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
		С 12-18 лет	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
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 ржаной	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		27,53	27,83	101,62	768,39	0,49	18,71	20,01	0	119,96	419,02	155,5	9,08
	Итого :	С 12-18 лет		44,36	44,32	147,2	1163,23	0,79	26,4	34,21	0	176,68	673,94	249,41	14,11
	Полдник														
424	Булочка Домашняя	С 7-11 лет	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3
		С 12-18 лет	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет		13,08	17,52	53,52	425	0,2	2,6	44	0	259,8	250	55,4	1,5
	Итого :	С 12-18 лет		13,08	17,52	53,52	425	0,2	2,6	44	0	259,8	250	55,4	1,5
	Итого за день :	С 7-11 лет		65,04	69,56	283,75	1969,92	1,024	129,22	64,01	0	504,36	1066,59	397,94	19
	Итого за день :	С 12-18 лет		87,38	91,18	345,17	2496,36	1,38	137,09	78,21	0	572,54	1179	516,42	25,47

Примерное цикличное меню

День: вторник
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18

№ 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	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0	176	100	7	0,2
		С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3
223	Запеканка из творога со сгущ молоко	С 7-11 лет	100/30	14,61	11,05	28	270	0,06	0,47	65	0	195,58	215,15	26,55	0,64
		С 12-18 лет	150/30	21,92	16,58	42	405	0,09	0,7	97,5	0	293,37	322,73	39,83	0,96
378	Чай с молоком	С 7-11 лет	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
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
	Итого :	С 7-11 лет		23,02	19,17	59,32	501,6	0,13	1,94	127	0	503,88	427,45	52,85	1,61
	Итого :	С 12-18 лет		34,15	28,23	83,6	725	0,19	2,24	185,5	0	693,47	598,03	72,23	2,27
	Обед														
45	Салат из свежей капусты с морковью	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46
96	Рассольник по- Ленинградски с гов, смет	С 7-11 лет	12,5/200/10	3,79	5,82	9,85	111,27	0,07	6,7	1,57	0	26,94	63,24	21,75	1,03
		С 12-18 лет	12,5/250/10	4,02	6,84	12,25	132,72	0,09	8,37	0	0	32,77	74,56	26,58	1,21
285	Макаронник с мясом, маслом	С 7-11 лет	200/5	25,57	14,4	29,61	392,85	0,11	0	28,57	0	29,27	244,84	39,9	3,48
		С 12-18 лет	250/5	31,76	44,32	37,01	483,62	0,14	0	35,17	0	36,03	301,41	49,11	4,29
348	Компот из кураги+С вит	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	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 ржаной	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		36,59	23,116	102,16	812,16	0,336	17,55	30,15	0	103,51	371,36	88,26	7,82
	Итого :	С 12-18 лет		47,32	55,956	135,3	1053,14	0,476	26,06	35,18	0	126,09	466,83	108,34	10,69
	Полдник														
ПР	Печенье	С 7-11 лет	30	2,4	2,88	21,33	121,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		С 12-18 лет	50	4	4,8	35,55	202,5	0	0	0	0	0	0	0	0
386	Кефир	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет		8,2	7,88	29,33	221,5	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 12-18 лет		9,8	9,8	43,55	302,5	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого за день :	С 7-11 лет		67,81	50,166	190,81	1535,26	0,546	20,89	197,15	0	847,39	978,81	169,11	9,63
	Итого за день :	С 12-18 лет		91,27	93,986	262,45	2080,64	0,746	29,7	260,68	0	1059,56	1244,86	208,57	13,16

*-до 1 марта

Примерное цикличное меню

День: понедельник
 Неделя : первая
 Сезон : осенне-зимний
 Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18

№ реп.	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	Банан свежий	С 7-11 лет	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
		С 12-18 лет	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
173	Каша молочная «Геркулесовая»	С 7-11 лет	150/10	6,23	9,84	28,22	227,25	0,14	0,72	41,1	0	112,2	176,23	53,11	1,3
		С 12-18 лет	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
379	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	3,17	2,68	15,9	101	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	200	3,17	2,68	15,9	101	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
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
	Итого :	С 7-11 лет		14,73	21,64	101,67	544,85	0,29	22,02	101,1	0	262,1	344,73	155,01	3,01
	Итого :	С 12-18 лет		18,31	25,5	121,36	793	0,35	22,26	114,8	0	303,32	416,48	175,32	3,68
	Обед														
61	*Салат из моркови с курагой и яблоком	С 7-11 лет	60	0,9	3,04	7,81	62,4	0,03	2,14	0	0	22,74	33,72	23,45	0,63
		С 12-18 лет	100	1,5	5,07	13,02	104	0,05	3,57	0	0	37,9	56,2	39,09	1,05
112	Суп карт с макар с цыпл	С 7-11 лет	25/200	2,05	2,22	12,55	87,2	0,07	4,86	0	0	23,6	46,18	19,04	0,8
		С 12-18 лет	25/250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	0	29,5	57,72	23,8	1
288	Цыплята отварные	С 7-11 лет	50/5	11,03	12,63	0,24	157	0,03	2,35	45,6	0	28,8	62,75	2,7	0,75
		С 12-18 лет	75/5	16,5	18,9	0,36	235,5	0,04	3,52	68,4	0	43,2	94,1	4,05	1,125
143	Рагу овощное	С 7-11 лет	150	2,65	16,49	12,9	213	0,09	18,76	69	0	55,74	67,5	24,39	0,9
		С 12-18 лет	180	3,19	19,78	15,48	255,6	0,1	22,51	82,8	0	63,7	77,14	27,87	1,03
358	Кисель	С 7-11 лет	200	0,12	0,43	38,62	157,6	0	4,44	0	0	20,66	18,5	4,86	0,25
		С 12-18 лет	200	0,12	0,43	38,62	157,6	0	4,44	0	0	20,66	18,5	4,86	0,25
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 ржаной	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		22,42	35,71	103,31	834,2	0,35	32,55	114,61	0	151,54	253,05	74,44	5,88
	Итого :	С 12-18 лет		33,33	48,46	135,12	1123,3	0,49	40,11	151,21	0	194,96	344,32	99,67	8,705
	Полдник														
395	Вареники с творогом со сгущ. Мол.	С 7-11 лет	100/20	10,71	2,74	19,7	146,5	0,65	0	28,8	0	39,48	69,01	17,22	0,34
		С 12-18 лет	150/30	16,07	4,11	29,54	219,7	0,98	0	43,21	0	59,22	103,5	25,84	0,51
376	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет		10,78	2,76	34,7	206,5	0,65	0,03	28,8	0	50,58	71,81	18,62	0,62
	Итого :	С 12-18 лет		16,14	4,13	44,54	279,7	0,98	0,03	43,21	0	70,32	106,3	27,24	0,79
	Итого за день :	С 7-11 лет		67,78	78,09	301,02	1705,55	1,82	62,4	309,22	0	568,6	867,1	302,23	13,175
	Итого за день :	С 12-18 лет		81,25	113,44	409,85	2196	1,82	87,06	460,22	0	850,22	1180,45	371,47	16,85

*-до 1 марта