

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

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ «Школа №164» г.о.Самара
_____/И.А.Бойко

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.)

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	Са	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак														
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020		14
Каша "Дружба" вязкая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,90		0,95	34,31	182
Фрукт сезонный(яблоко)	120	47	0,990	0,220	8,910	0,044	66,000	0,000	37,400	25,300		0,330	14,300	338
Чай с лимоном	200/7	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020		0,800	6,000	376
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20		0,33	4,20	0,00
Итого:	567	476	10,090	14,790	74,060	0,189	66,520	80,000	194,240	228,42		58,81	2,43	
Обед														
Салат из соленых (свежих) огурцов с реп. луком, маслом растительным, зеленью	50	62	0,51	3,03	1,55	0,09	2,47	14,41	14,24	13,93		7,99	0,37	21
Суп картофельный с бобовыми	250	41	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61		33,87	1,26	102
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46		22,26	1,96	268
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	220	4,640	7,790	32,910	0,040	0,000	40,000	31,720	161,270		21,100	0,950	171
Соус томатный	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81		2,94	0,12	331
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440		17,460	0,70	349
Хлеб пшеничный	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20		4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50		12,00	0,80	2
Итого:	805	854	25,78	34,07	123,850	0,50	32,27	93,64	165,950	474,23		121,82	6,48	
Итого за день:	1377	1320	25,97	40,95	107,010	0,698	68,79	173,64	320,100	709,65		190,63	9,01	

Примерное 10-ти дневное циклическое 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	Са	Р	Мг	Fe		
Первый завтрак														
Поедло	30	25	0,200	0,100	5,700	0,000	0,500	0,000	4,000	5,000	2,000	0,400	0	
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188	
Булочка (Пруник)	60	224	2,200	5,000	41,000	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	0	
Чай с сахаром	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Итого:	540	724	18,610	18,010	119,790	0,160	4,220	88,72	191,44	387,91	146,72	20,94		
Обед														
Икра кабачковая	50	46	0,720	2,832	4,63	0,01	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108	
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	95	1,803	4,920	10,933	0,050	10,675	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82	
Шницель рыбный с маслом (молоко)	50	167	10,07	5,28	6,65	0,05	2,98	40,73	51,91	160,57	28,20	2,24	235	
Картофель отварной с маслом сливочным	150	150	2,89	5,66	19,99	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	125	
Компот из свежих яблок	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	50	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	800	773	23,06	20,10	110,33	0,53	41,74	69,30	202,39	422,89	123,98	8,03		
Итого за день:	1340	1497	41,67	38,11	230,12	0,69	45,96	158,02	393,83	810,80	270,71	28,97		

Примерное 10-ти дневное циклическое 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 рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Первый завтрак														
<i>Салат из свежих овощей с чесночком</i>	50	46	0,700	3,000	4,130	0,010	3,300	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	52	
Колбета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Соус сметанный	50	24	0,520	1,490	2,100	0,010	0,400	10,140	8,77	8,81	2,94	0,10	331	
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203	
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	99	0,320	0,070	24,180	0,010	2,570	0,04	12,66	10,97	0,21	342		
<i>Хлеб пшеничный</i>	60	118	3,850	0,410	24,650	0,056	0,000	0,000	10,850	37,600	7,100	0,590	0	
Итого:	550	717	22,36	27,14	95,14	0,19	6,27	64,8	96,34	209,29	43,65	346,5		
Обед														
<i>Салат картофельный с кукурузой и морковью</i>	50	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26	
<i>Суп картофельный на курином бульоне с сухариками</i>	250/30	118	2,54	2,56	18,66	0,160	6,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	115	
<i>Курица тушеная в соусе</i>	50/50	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290	
<i>Каша ячневаярасыпчатая с маслом сливочным</i>	150	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182	
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	110	0,840	0,370	20,68	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00	
<i>Хлеб ржаной</i>	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2	
Итого:	845	837	31,27	24,73	114,89	0,53	113,678	82,100	412,914	408,50	63,11	89,158		
Итого за день:	1395	1554	53,63	51,87	210,02	0,72	119,95	146,9	509,259	617,78	106,76	1012,300		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

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	Са	Р	Мг	Fe				
Первый завтрак																
<i>Салат из белокочанной капусты (морк.)</i>	50	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45			
<i>Плов из куриного филе</i>	50/150	229	12,71	7,85	26,80	0,08	4,52	14,60	34,76	40,50	1,48	1,20	291			
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349			
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0			
Итого:	500	515	17,959	10,289	87,294	0,155	15,505	14,600	93,023	117,924	34,995	2,728				
Обед																
<i>Огурцы накрученные соленые(сезон)</i>	50	6	0,500	0,060	1,000	0,120	1,050	0,000	12,000	14,000	8,000	2,000	70			
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	90	1,760	4,950	7,900	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88			
<i>Тертыегги 1-й вариант</i>	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278			
<i>Пюре гороховое с маслом сливочным</i>	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199			
<i>Чай с сахаром</i>	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377			
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00			
Хлеб ржаной	35	70	*2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2			
Итого:	825	605	50,740	25,290	177,210	1,029	21,040	53,010	297,770	452,430	204,930	28,960				
Итого за день:	1325	1120	68,699	35,579	264,504	1,184	36,545	67,610	390,793	570,354	239,925	31,688				

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				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Первый завтрак														
Фрукты сезонные (яблоки)	120	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338	
Каша гречневая с молоком, сахаром и маслом сливочным	200	292	8,960	6,190	50,010	0,210	0,960	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173	
Булочка "Веснушка"	100	278	7,800	6,120	47,800	0,140	0,000	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	456	
Кофейный напиток с молоком	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,000	12,58	90,000	14,000	0,13	379	
Итого:	620	713	20,57	15,15	119,76	0,44	32,660	40,800	191,73	458,260	125,250	3,77		
Обед														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	54	0,073	3,062	6,699	0,020	10,122	0,000	20,093	17,608	9,601	0,587	46	
Суп с рыбными консервами	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	95/c	
Рагу из птицы (филе куриное)	50/150	249	13,800	12,250	16,800	0,080	12,300	15,000	37,000	110,100	39,100	2,000	289	
Компот из кураги	200	113	0,433	0,022	27,082	0,020	0,400	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	394/c	
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0	
Хлеб ржаной	50	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0	
Итого:	800	767	28,62	23,31	106,31	0,54	30,11	36,600	166,07	385,13	115,850	6,11		
Итого за день:	1420	1480	49,18	38,46	226,07	0,98	62,77	77,400	357,79	843,39	241,100	9,88		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

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	Са	Р	Мг	Fe			
Первый завтрак															
Салат картофельный с зеленым горошком, зеленью	50	56	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,000	15,91	47,32	18,72	0,75	40		
Омлет натуральный	110	290	13,94	24,84	2,64	0,08	0,26	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	210		
Фрукт сезонный (яблоко)	140	30	0,64	0,16	6,00	0,05	30,40	0,00	0,00	28,00	8,80	0,08	338		
Чай с сахаром	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377		
Хлеб пшеничный	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	550	550	24,64	32,72	50,20	0,27	47,37	324,58	242,35	523,64	149,74	22,44			
Обед															
Салат из моркови	60	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,000	7,986	16,110	10,989	0,214	42		
Рассольник Ленинградский	250	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82		
Котлета из говядины	40	234	11,520	16,39	9,62	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268		
Пюре гороховое с маслом сливочным	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199		
Напиток из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349		
Хлеб пшеничный	50	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0		
Хлеб ржаной	50	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2		
Итого:	800	769	45,14	24,79	102,12	0,91	17,39	49,09	183,23	430,61	151,16	5,00			
Итого за день:	1350	1319	69,776	57,51	152,31	1,18	64,77	373,67	425,58	954,25	300,90	27,43			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

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	Са	Р	Мг	Fe			
Первый завтрак															
<i>Икра кабачковая</i>	50	46	0,720	2,83	4,63	0,014	5,760	0,000	26,08	23,53	9,540	0,45	108		
<i>Компоты из филе куриного</i>	50	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294		
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,07	4,80	20,44	0,140	18,16	25,500	36,98	86,60	27,750	1,010	312		
<i>Салат сметанный с помидом</i>	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,140	8,77	8,81	2,94	0,12	331		
<i>Компот из свежих ягод(вишня)</i>	200	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342		
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	550	585	16,52	20,150	84,27	0,36	29,66	61,58	126,49	242,04	67,60	3,20			
Обед															
<i>Салат картофельный с ренчатым луком, маслом растительным, зеленью</i>	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00		
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	95	1,80	4,920	10,93	0,050	10,68	0,000	49,73	54,600	26,13	1,23	82		
<i>Печень по-строгановски</i>	50/50	185	13,260	11,230	3,520	0,200	8,450	0,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255		
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171		
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	98	0,16	0,16	23,88	0,01	1,72	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	390		
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0		
<i>Хлеб ржаной</i>	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2		
Итого:	815	872	30,66	32,88	115,89	0,71	34,03	40,000	161,510	613,29	223,12	13,84			
Итого за день:	1365	1457	47,18	53,03	200,16	1,06	63,69	101,58	288,00	855,33	290,72	17,04			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторник

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	Углевод	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Первый завтрак															
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	70	32	0,864	0,144	6,895	0,051	5,007	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	59		
Запеканка рисовая с творогом	200	301	7,900	11,370	40,780	0,040	0,050	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	188		
Молоко стуженное	20	99	2,180	2,570	16,810	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	113	3,17	2,68	15,95	0,04	1,300	20,00	90,00	14,000	0,13	0,37	377		
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	540	704	17,91	17,16	105,03	0,19	6,66	88,414	271,60	283,737	74,43	7,370			
Обед															
<i>Салат из свежеты отварной</i>	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52		
Суп из овощей на курином бульоне с зеленью	250	41,00	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	102,00		
<i>Курица отварная</i>	50	164	11,740	12,910	0,240	0,020	1,180	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	15		
<i>Соус сметанный</i>	50														
<i>Каша пшеница расщепленная с маслом сливочным</i>	150	285	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171		
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	88	0,68	0,28	20,68	0,01	99,71	0,00	3,39	3,39	0,60	399,00	349,00		
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00		
Хлеб ржаной	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2		
Итого:	815	764	30,39	30,23	112,71	0,50	135,09	102,10	475,04	222,15	63,07	406,05			
Итого за день:	1355	1468	48,30	47,39	217,74	0,69	141,75	190,51	746,64	505,89	137,50	413,42			

Примерное 10-ти дневное циклическое 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 рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Первый завтрак															
Огурцы натуральные соленые (свежие) порциями	50	58	1,26	3,12	6,20	0,05	16,41	0,00	23,97	27,17	14,48	0,45	45,00		
<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	50/50	62	8,94	1,98	2,09	0,05	0,43	14,70	14,72	103,16	24,50	0,50	229,00		
<i>Картофель отварной с маслом сливочным</i>	150	210	3,65	5,38	36,68	0,03	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53	304,00		
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	99	0,32	0,08	24,18	0,01	2,58	0,04	16,21	12,66	10,97	0,21	342,00		
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
Итого:	550	546	17,97	10,95	93,76	0,19	19,42	14,74	67,07	240,93	73,29	2,24			
Обед															
<i>Салат картофельный с ренчатым луком, маслом растительным, зеленью</i>	50	100	1,75	6,18	9,25	0,08	13,04	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75	35,00		
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	52	3,84	5,54	21,50	0,19	35,67	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102,00		
<i>Тертая 1-й вариант в соусе</i>	60/50	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	278		
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	196	5,450	5,780	30,460	0,060	0,000	28,510	37,570	8,140	0,810	1,23	203		
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349		
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	117	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0		
<i>Хлеб ржаной</i>	35	100	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0		
Итого:	825	840	31,96	33,65	249,82	0,65	49,85	61,51	215,11	289,76	123,80	11,30			
Итого за день:	1375	1386	49,94	44,60	343,57	0,83	69,27	76,25	282,18	530,69	197,08	13,53			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторник

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	Са	Р	Мг	Fe				
Первый завтрак																
<i>Масло (порциями)</i>	10	66	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	14,00			
<i>Сыр (порциями)</i>	10	69	5,26	5,32	0,00	0,01	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14	15,00			
<i>Каша овсяная молочная манная(шениная) с сахаром и маслом сливочным</i>	250	294	6,00	10,85	42,95	0,06	0,96	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181,00			
<i>Какао с молоком</i>	200	119	4,08	3,54	17,58	0,06	1,59	24,40	128,78	124,56	21,34	0,48	382,00			
<i>Хлеб пшеничный</i>	60	118	3,850	0,410	24,650	0,056	0,000	0,000	10,850	37,600	7,100	0,590	0			
Итого:	530	666	19,27	27,37	85,31	0,18	2,69	161,20	472,70	442,60	75,90	1,83				
Обед																
<i>Винегрет овощной</i>	50	47	0,68	3,09	4,22	0,04	5,13	0,00	19,66	28,91	13,00	0,56	106,00			
<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	144	3,56	4,59	18,79	0,11	5,75	21,05	33,40	72,23	25,35	0,00	108,00			
<i>Винетки из говядины</i>	40	162	8,09	10,54	8,31	0,13	2,77	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	268,00			
<i>Соус томатный</i>	50	24	0,53	1,50	2,11	0,01	0,40	10,14	8,77	8,81	2,94	0,12	331,00			
<i>Каша пшеничная или (булгур) расщипанная с маслом сливочным</i>	150	243	8,60	6,09	38,69	0,30	0,00	20,00	16,56	210,41	140,10	4,71	171,00			
<i>Чай с сахаром</i>	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377			
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0			
<i>Хлеб ржаной</i>	35	70	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2			
Итого:	805	817	30,81	27,79	108,28	0,75	17,86	77,10	246,98	639,04	306,07	25,81				
Итого за день:	1335	1483	50,07	55,17	193,59	0,93	20,55	238,30	719,68	1081,64	381,97	27,64				