

**Примерное циклическое меню**

Согласовано:  
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по УР в г. Саранске  
\_\_\_\_\_ Красноперов А.Ю.

Утверждаю:  
Директор ГКОУ «СОНЦ» № 10  
г. Саранск  
\_\_\_\_\_ Ю. А. Перескоков



Сезон :Осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ реп.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>I день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
130	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,13	7,9	26,4	191	0,23	0,2	0,045	1,3	142,6	44,2	193,7	0,9	
3	Бутерброд маслом сырым	10	0,06	8,0	0,09	74,8	-	0,001	0,05	-	132,5	86,8	164,6	1,7	
149	Какао на молоке	200	5,9	7,6	19,4	165,5	0,08	0,02	0,04	2,6	242,6	29,0	190,6	0,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	29,9	113,0	0,08	0,04			13,0	17,2	41,5	0,8	
	итого		<b>23,1</b>	<b>33,2</b>	<b>70,8</b>	<b>666,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>4,0</b>	<b>842,7</b>	<b>178,5</b>	<b>762,2</b>	<b>4,0</b>	
<b>II Завтрак</b>															
168	Кокроки с яйцом	80,0	10,5	20,6	34,04	283,8	0,11	0,24	0,3	0,3	59,6	34,0	138,8	1,7	
	Сок фруктовый	200	1,20	-	27,4	116,0				4,0	36,0	-	26,0	0,6	
	итого		<b>11,7</b>	<b>20,6</b>	<b>61,44</b>	<b>399,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>95,6</b>	<b>34,0</b>	<b>164,8</b>	<b>2,3</b>	
<b>Обед</b>															
60	Уха со сбитым яйцом	250	20,0	9,1	27,7	214,4	0,22	0,25	0,02	1,6	22,8	8,8	110,1	3,8	
92	Картофельное пюре	200	4,4	6,0	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	53,2	183,5	2,3	
462	Тефтели	80	16,8	13,8	15,7	215,0	0,025	0,1	0,3	4,1	15,9	13,7	188	2,6	
30	Винегрет овощной	80	1,9	10,3	10,6	139,7	0,06	0,04		13,8	35,2	26	50,0	2,0	
685	Чай с сахаром лимоном	200	0,09	-	11,5	41,0	0,004	0,005		4	8,5	2	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	Яблоко	200	0,8		22,6	92,0	0,02	0,06		26	32	18	22	4,4	
	итого		<b>47,8</b>	<b>40,1</b>	<b>171,4</b>	<b>1074,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,35</b>	<b>86,3</b>	<b>223,8</b>	<b>161,2</b>	<b>669,8</b>	<b>18,2</b>	
<b>Полдник</b>															
	Печенье	20	1,5	2	5,1	81,2	0,03	0,02			4,0	6	16,6	0,3	
	Коктейль молочный	200	6,0	12,0	8,2	170,0	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2	
	итого		<b>7,5</b>	<b>14,0</b>	<b>13,3</b>	<b>258,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>252</b>	<b>34,0</b>	<b>200,6</b>	<b>0,5</b>	
<b>Ужин</b>															
100	Макаронные изделия отв. овощами	200/50	7,6	4,6	52,9	272,3	4,9	0,09	0,025	11	49,8	23,2	99,4	3,3	
99	Колбаса вареная	80	9,3	9,5		212,4					6,2		121,6	1,7	

153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0		23,2	137,8	0,02	0,04	0,05	1,43	42,7	30	316,7	2,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13,0	17,5	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1
	итого		<b>24,5</b>	<b>15</b>	<b>117,1</b>	<b>621,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,08</b>	<b>12,4</b>	<b>127,5</b>	<b>148,7</b>	<b>650,4</b>	<b>9,6</b>
	Всего		<b>128,1</b>	<b>123</b>	<b>434</b>	<b>30 21,4</b>	<b>6,3</b>	<b>2,1</b>	<b>1,4</b>	<b>15,7</b>	<b>1541,6</b>	<b>556,4</b>	<b>2281,8</b>	<b>34,6</b>

Примерное циклическое меню  
 Сезон : Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Примр пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Мg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>2 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
123	Каша ячневая молочная жидкая	200	5,1	7,6	22,6	115,6	0,1	0,15	0,05	2,7	122,1	89,7	188,5	0,9	
3	Бутерброд маслом	10	0,06	8,0	0,09	74,8		0,0001	0,11	0,87	0,06	31,2	164,6	1,7	
338	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0,2	0,14		22,0	21,6	74,0	1,1	
685	Чай с лимоном	200	0,09		10,5	41		0,005		4,0	8,5	1	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	итого		<b>14,2</b>	<b>20,7</b>	<b>58,2</b>	<b>407,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>160,0</b>	<b>161,0</b>	<b>470,4</b>	<b>4,4</b>	
<b>II Завтрак</b>															
741	Ватрушка с творогом	100,0	14,1	10,4	31,7	269,5	0,1	0,2	0,03	2,0	120,5	227	174,5	1,2	
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	116	0,1	2			36		26	0,6	
	Коктейль молочный	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2	
	итого		<b>21,3</b>	<b>22,4</b>	<b>67,3</b>	<b>657,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,46</b>	<b>0,11</b>	<b>2,6</b>	<b>404,5</b>	<b>255</b>	<b>384,5</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>															
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,4	7,4	15,1	123,1	0,1	0,1	0,1	28	70,9	30,1	103,1	2,69	
130	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,13	7,3	26,4	191	0,23	0,2	0,05	1,3	142,6	44,2	193,7	0,9	
487	Птица вареная	80	22,3	22,1	3,7	301,7	0,2	0,2	8,5	6	28,5	40,8	308,4	5,0	
	Салат из свеклы с яблоками	80	1,8	5	17,8	116,1	0,02	0,05		14,6	42,7	46,1	46,9	2,2	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	-0,8	17,8	21,0	292,0	4,9	
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,5	24,2	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	24,6	71,5	1,1	
	Мандарин	200	1,6		17,2	76	0,12	0,06		76	70	22	34	0,2	
	итого		<b>56,8</b>	<b>49,5</b>	<b>176,4</b>	<b>1035,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,8</b>	<b>9,7</b>	<b>126,7</b>	<b>410,3</b>	<b>246,2</b>	<b>1064,6</b>	<b>17,7</b>	
<b>Полдник</b>															
3	Бутерброд маслом	10	0,06	8,0	0,09	74,8		0,01		0,84	0,03	132,5	86,8	164,6	
	Сыром	30	8,04	8,2		110,4	0,01	0,11			0,06	312		163,2	
	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,004	0,005			0,02	1,2	0,44	1,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,05	0,02			7,8	10,5	24,9	0,5	
	итого		<b>9,3</b>	<b>16,5</b>	<b>26,09</b>	<b>290,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>0,11</b>	<b>45,7</b>	<b>97,0</b>	<b>60,2</b>	<b>191,5</b>	
<b>Ужин</b>															
93	Розовое пюре	200	5,8	6,0	44,4	242,3	0,08	0,3	0,04	45,7	97,0	60,2	191,5	8,0	
90	Котлета рыбная «любительская»	80	23,5	16,6	4,8	250,5	0,1	0,5	0,04	44,3	68,2	94,4	42,8	1,7	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	131,8	0,02	0,04		0,8	33,2	24,0	292,0	2,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,6	1,1	
	итого		<b>36,9</b>	<b>23,4</b>	<b>117,4</b>	<b>814,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>90,8</b>	<b>210,8</b>	<b>223,5</b>	<b>912,5</b>	<b>17,5</b>	
	Всего		<b>138,5</b>	<b>132,5</b>	<b>445,39</b>	<b>3205,3</b>	<b>20,</b>	<b>4,64</b>	<b>11,05</b>	<b>311,01</b>	<b>1642,1</b>	<b>1282,2</b>	<b>3186,4</b>	<b>44,0</b>	





Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Всё порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>4 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
129	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,03	9,5	28	215,1	0,2	0,2	0,05	1,8	53,0	113,0	153,2	2,9	
3	Бул. маслом	10	0,06	8	0,09	74,8		0,001	0,11	0,84	0,06	31,2	164,6	1,7	
	сыром	30	8,04	8,2		110,4	0,01	0,11	0,84	0,06			162,5		
685	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,001	0,002		0,02	1,2	0,44	1,7	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	итого		19,0	26,2	63,1	551	0,3	0,4	1,0	2,7	379,3	222,1	535,0	5,6	
<b>II Завтрак</b>															
106	Запеканка из творога сгущенкой	150/30	2,67	35,4	27,3	240,3	0,11	0,5	0,2	1,1	329	52,4	764,3	1,55	
	Коктейль молочный	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2	
	итого		8,6	47,4	35,5	410,3	0,1	0,8	0,3	1,7	577	80,3	948,3	1,7	
<b>Обед</b>															
39	Борщ из св. капусты картофелем	250	6,1	5,4	14,1	120,9	0,1	0,08		13,2	59,1	47,3	75	3,0	
100	Макаронные изделия отварные овощами	200/50	6,2	0,5	45,1	199,2	0,1	0,05		1	10,8	9,6	52,0	0,4	
81	Фрикаделька «петшок»	80	28,7	32,8	7	433,1	0,3	0,2	0,1	1,7	51,9	47,3	369,6	5,1	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	8,0	316,7	2,7	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22,0	71,2	1,1	
	Банан	200	3		44,8	162,0	0,08	0,1		20	16	84	56	1,2	
	итого		51,6	39,6	175,2	1162,8	0,8	0,6	0,1	36,7	199	248,7	948,5	14,3	
<b>Полдник</b>															
648	Продукт творожный	50	4,5	11,5	0,8	157,5	0,015	0,15	0,05	0,25	67,5	11,5	100	0,2	
	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	18	14	0,6	
	Вафли	20	0,7	6	8,9	106	0,008	0,008		4	1,6	0,4	6,6	0,1	
	итого		6,5	17,5	9,7	339,5	0,04	0,2	0,05	4,3	83,1	29,9	120,6	0,9	
<b>Ужин</b>															
92	Картофельное пюре	200	4,4	6	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	53,2	183,5	2,3	
482	Запеканка из печени рисом	80	13,6	8,4	5,1	141,7	0,32	2,1	3,5	31,7	23,2	32,4	346,1	9,2	
149	Какао на молоке	200	0,1		11,5	41,0	0,007	0,005		4,0	8,5	2	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,17	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22,0	71,2	1,1	
	итого		24,7	15,3	107	555,3	0,6	2,5	3,5	76,4	141,1	127,1	645,8	11,2	
	всего		110,1	146	383,5	3018,9	1,84	4,5	5,0	121,8	1381,5	708,1	198,2	33,7	

Примерное циклическое меню  
 Сезон : Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Применение пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>5 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
161	Суп молочный с крупой	250	7,0	10,6	25,0	217,0	0,09	0,3	0,07	4,0	247,5	32,4	223,4	1,0	
1	Бул.маслом	10	0,06	8,0	0,09	74,8		0,01	0,11	0,84	0,06	31,2	164,6	1,7	
	Йогурт фруктовый	150	7,5	9	5,3	166,5	0,05	0,2	0,05	0,9	183	21,0	138	0,15	
685	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,0001	0,002		0,02	1,2	0,44	1,7	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	итого		<b>18,4</b>	<b>28,1</b>	<b>66,4</b>	<b>609,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>4,9</b>	<b>444,8</b>	<b>84,7</b>	<b>569,2</b>	<b>3,1</b>	
<b>II Завтрак</b>															
738	Пирожки печеные с изюмом	80	5,4	8,0	56,3	298,4	0,08	0,04			1,43	38,1	22,9	110,2	2
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04		13,0	17,5	41,5	0,8	
	итого		<b>11,5</b>	<b>16,6</b>	<b>75,7</b>	<b>475,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>1,43</b>	<b>51,1</b>	<b>39,5</b>	<b>151,7</b>	<b>2,8</b>	
<b>Обед</b>															
551	Суп картофельный гренками	250	8,1	6,1	19,8	160,4	0,1	0,1	0,07	11,0	41,2	35,6	112,0	1,8	
330	Пюре из бобовых	150	17,4	9,5	43,4	295,0	0,7	0,1	0,001		2,2	0,3	1,9	0,02	
65	Бифитекс рубленый школьный	80	28,5	32,8	6,0	433,0	0,1	0,2	0,06	1,43	18,5	34,2	305,9	4,9	
12	Салат из моркови с яблоками и зел. горошком	80	1,3	10,1	8,2	127	0,04	0,5		6,6	33,9	25,5	43	0,8	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,02	0,04		0,8	33,2	21	282	2,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,03	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,7	26	77,9	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
	итого		<b>63,0</b>	<b>59,4</b>	<b>240,8</b>	<b>1273,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,14</b>	<b>19,8</b>	<b>156,8</b>	<b>450,0</b>	<b>857,5</b>	<b>11,8</b>	
<b>Полдник</b>															
3	Бутерброд маслом	10	0,06	8	0,09	74,8		0,3	0,07	4	247,5	32,4	213,4	1,0	
	сыром	30	8,04	8,2		110,4	0,01	0,11	0,84	0,06	31,2		164,6	0,2	
685	Чай с лимоном	200	0,1		11,5	41	0,007	0,005		4	8,5	2	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,05	0,02			7,8	10,5	24,9	0,48	
	итого		<b>10,5</b>	<b>16,5</b>	<b>26,5</b>	<b>294,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>8,1</b>	<b>375,8</b>	<b>44,9</b>	<b>416,4</b>	<b>1,8</b>	
<b>Ужин</b>															
	Картофель тушеный луком	200	4,7	4,3	44,3	225	0,3	0,11	0,03	45,0	36,6	7,2	146	5,6	
	Суфле «рыбка золотая»	80	24	14,2	23,6	324,5	0,04	0,3		20,3	24,2	2,8	18,2	0,02	
	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,0001	0,002		0,02	1,2	0,4	1,7	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	3,8	0,4	16,1	77,2	0,01	0,05			14,8	22,0	71,2	1,1	
	Апельсин	200	1,8		16,8	76	0,008	0,06		120	68	26	46	0,6	
	итого		<b>37,1</b>	<b>19,4</b>	<b>136,8</b>	<b>853,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>186,7</b>	<b>157,8</b>	<b>75,9</b>	<b>345,6</b>	<b>8,3</b>	
	всего		<b>146,8</b>	<b>151,0</b>	<b>492,9</b>	<b>3475,1</b>	<b>3,0</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>222,8</b>	<b>1684,5</b>	<b>442,1</b>	<b>2625,4</b>	<b>28,7</b>	



Примерное циклическое меню  
 Сезон : Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>6 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
123	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,1	7,6	22,6	115,6	0,1	0,15	0,05	2,7	122,1	89,7	188,5	0,9	
1	Бул.маслом	10	0,06	8,0	0,05	74,8		0,001	0,11	0,34	0,06	31,2	169,6	1,7	
337	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0,2	0,14		22	21,6	74	1,1	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,02	0,04		0,8	33,2	21	292	2,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	44,5	0,8	
	итого		<b>15,1</b>	<b>20,7</b>	<b>71,1</b>	<b>403,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>190,4</b>	<b>181,0</b>	<b>760,6</b>	<b>6,9</b>	
<b>II Завтрак</b>															
109	Пудинг из творога сгущенкой	200/30	25,8	9,7	36,6	387,4	0,11	0,42	0,08	0,9	328,7	54,2	737	1,9	
	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6	
	итого		<b>26,8</b>	<b>9,7</b>	<b>36,6</b>	<b>463,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,9</b>	<b>342,7</b>	<b>62,2</b>	<b>751,0</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>															
56	Суп из овощей	250	6,2	7,4	10,4	101,2	0,2	0,1	0,11	14,5	34,0	22,0	116,8	1,9	
92	Картофельное пюре	200	4,4	6	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	53,2	183,5	2,3	
81	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	4,2	14,7	24,7	100,1	0,1	0,001	0,04	1,2	112,8	32,5	168,5	3,7	
24	Салат из свеклы изюмом	80	1,9	5	20,0	128,1	0,1	0,01		12	45	47,2	56,0	1,0	
686	Чай с лимоном	200	0,1		11,5	41	0,004	0,005		4	8,5	2	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,02	0,06		26	32	18	22	4,4	
	итого		<b>24,2</b>	<b>34,0</b>	<b>172,5</b>	<b>840,0</b>	<b>0,69</b>	<b>0,55</b>	<b>0,17</b>	<b>98,4</b>	<b>278,0</b>	<b>214,7</b>	<b>663,0</b>	<b>15,3</b>	
<b>Полдник</b>															
648	Продукт кисломолочный	200	5,6	0,4	8,2	118,0	0,06	0,34	0,04	1,4	240	28	120,0	1,4	
	Печенье	40	3,0	4	10,2	162,4	0,03	0,02			8,0	12,0	33,2	0,5	
	итого		<b>8,6</b>	<b>4,4</b>	<b>18,4</b>	<b>280,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,4</b>	<b>248</b>	<b>40,0</b>	<b>153,2</b>	<b>1,9</b>	
<b>Ужин</b>															
302	Каша перловая молочная вязкая	200	5,6	7,6	26,9	200,1	0,07	0,15	0,07	1,3	133,54	111,35	188,9	1,1	
482	Птица отварная	80	22,0	22,1	2,9	289,2	0,08	0,3	8,5	3	295	36,6	291	5,6	
13	Салат из свежей капусты	80	2,8	10,0	4,4	105	0,006	0,09		7	44,5	60,8	13,9	1,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
685	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,0001	0,002		0,02	1,2	0,44	1,7	0,2	
	итого		<b>36,0</b>	<b>40,6</b>	<b>86,3</b>	<b>822,1</b>	<b>0,39</b>	<b>0,6</b>	<b>8,6</b>	<b>11,3</b>	<b>502,3</b>	<b>248,4</b>	<b>608,2</b>	<b>9,8</b>	
	всего		<b>130,8</b>	<b>109,4</b>	<b>384,9</b>	<b>2809,5</b>	<b>1,48</b>	<b>2,35</b>	<b>9,2</b>	<b>116,3</b>	<b>1561,4</b>	<b>746,3</b>	<b>2936,0</b>	<b>36,4</b>	

Примерное циклическое меню  
 Сезон : Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ реп.	Прием пищи Наименований блюда	Вес пор- ции, г.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>7 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
121	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,7	9,7	35,4	25,9	0,2	0,35	0,06	1,9	186,4	57,6	259,5	3,7	
1	Бул.маслом	10	0,06	8,0	0,05	74,8		0,001	0,11	0,89	0,06	31,2	164,6	1,7	
	Йогурт фруктовый	150	7,5	9	5,3	166,5	0,05	0,2	0,05	0,9	183	21	138	0,15	
685	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,0001	0,002		0,02	1,2	0,44	1,7	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	итого		<b>20,1</b>	<b>29,6</b>	<b>76,8</b>	<b>643,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>383,7</b>	<b>127,7</b>	<b>605,3</b>	<b>6,3</b>	
<b>II Завтрак</b>															
174	Перепечи с капустой	80,0	7,4	9,2	34,7	286,1	0,09	0,08	0,11	16,3	37,2	20,4	73,8	1,5	
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04	2,6	241,6	30,0	109,2	0,6	
	итого		<b>13,5</b>	<b>17,8</b>	<b>54,1</b>	<b>463,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,15</b>	<b>18,9</b>	<b>279,8</b>	<b>50,4</b>	<b>183,0</b>	<b>2,1</b>	
<b>Обед</b>															
132	Рассольник ленинградский	250	8,1	7,5	26,6	184,7	0,06	0,13	0,11	19,7	53,8	65,8	149,2	3,1	
97	Макаронные изделия отварные	200	7,3	4,7	52,6	270,0	0,1	0,1	0,03		13,7	11,4	61,9	0,8	
63	Гуляш	80	1,1	4,2	8,5	71,2	0,6	0,04		9,0	21,7	1,8	4,2	0,08	
13	Салат из свежей капусты	80	1,6	5,0	7,1	19,0	0,06	0,05		40,7	44,8	17,6	31,7	1,8	
	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,0001	0,002		0,02	1,2	0,44	1,7	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	Мандарины	200	1,6		17,2	76	0,12	0,06			76	70	22	34	0,2
	итого		<b>26,3</b>	<b>22,3</b>	<b>164,1</b>	<b>908,7</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,14</b>	<b>145,4</b>	<b>233,0</b>	<b>158,5</b>	<b>395,4</b>	<b>15,4</b>	
<b>Полдник</b>															
342	Омлет сыром	120	20,5	28	3	348,3	1,1	0,09	0,43	0,65	449,9	50,5	417	3,1	
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,01	0,04	2,6	242,6	30,0	199,2	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,05	0,02			7,8	10,5	24,9	0,48	
	итого		<b>28,9</b>	<b>36,9</b>	<b>37,3</b>	<b>593,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>700,3</b>	<b>90,0</b>	<b>641,1</b>	<b>4,2</b>	
<b>Ужин</b>															
92	Картофельное пюре	200	4,4	6	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	59,2	183,5	2,3	
482	Колбаса вареная	80	8,4	8,6		118,4				5,6			129,6		
7	Салат из моркови сахаром	80	1,2	0,1	15	82	0,05	0,06		4,5	45,9	34,2	59,5	1,1	
155	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		232	37,1	0,02	0,04		0,8	33,2	21	29,2	2,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	итого		<b>21,6</b>	<b>15,6</b>	<b>330,3</b>	<b>610,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,03</b>	<b>51,6</b>	<b>188,5</b>	<b>153,9</b>	<b>514,6</b>	<b>7,7</b>	
	всего		<b>110,4</b>	<b>122,2</b>	<b>662,6</b>	<b>3220,0</b>	<b>3,2</b>	<b>1,9</b>	<b>1,02</b>	<b>222,7</b>	<b>1785,3</b>	<b>580,5</b>	<b>2339,4</b>	<b>35,7</b>	



Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>8 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
125	Каша манная молочная жидкая	200	36,5	7,2	22,8	101,4	0,04	0,02							
1	Бул. маслом	10	0,06	8	0,05	74,8		0,001	0,11	0,84	0,06	9,3	26	0,1	
337	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0,2	0,14		22	21,6	74	1,1	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,02	0,04		0,8	33,2	21	292	2,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	итого		13,5	13,4	48,1	389,4	0,2	0,3	0,3	3,4	74,5	100,6	598,1	6,1	
<b>II Завтрак</b>															
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста печенье	80	16,5	4,9	30,9	228,8	0,2	0,2	0,08		18,4	27,9	317	6,4	
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04	2,6	242,6	30	199,2	0,6	
	итого		22,6	13,5	50,3	406,4	0,2	0,5	0,13	2,6	261	57,9	516,2	7,0	
<b>Обед</b>															
40	Борщ с фасолью картофелем	250	13	98	33,3	233,6	0,3	0,2	0,1	23	101,2	71,7	302,3	8,3	
93	Розовое пюре	200	5,8	5,9	44,4	242,3	0,07	0,3	0,04	41,2	97	64,6	200	2,7	
67	Биточки диетические	80	19,5	13	3,8	367,1	0,2	0,4	0,4	1	81,8	87,5	39,71	5,6	
8	Салат из моркови яблоками, изюмом	80	1	5,1	19,1	105,3	0,09	0,05		7,9	38,4	38,8	43,2	1,9	
146	Чай с лимоном	200	0,1		10,5	41	0,004	0,005		4	8,5	1	3,5	0,06	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	Банан	200	3		44,8	182	0,08	0,1		20	16	84	56	1,2	
	итого		51,5	47,2	188,7	1311,6	0,7	1,2	0,2	128	390	38,9	888,4	20,3	
<b>Полдник</b>															
648	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6	
	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,3	0,04	1,4	240	28	120	1,4	
	Вафли	20	1,4	12,7	17,8	212	0,016	0,016			3,2	0,8	13,2	0,2	
	итого		8,0	19,1	26	406	0,1	0,3	0,04	1,4	257,2	36,8	137,2	2,2	
<b>Ужин</b>															
100	Макаронные изделия отварные овощами	200/50	7,6	4,6	529	272,3	4,9	0,09	0,03	11	49,8	29,2	99,4	3,3	
82	Колбаска «витаминка»	80	31,4	32,1	4,5	429,3	0,09	0,2	0,02	1,1	35,2	46,6	515,1	5,9	
683	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,001	0,002		0,02	1,2	0,44	1,7	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	итого		49,4	37,6	109,4	929,4	5,2	0,3	0,05	12,1	114	115,7	729	11,3	
	всего		140,5	114	424,5	3442,4	6,0	2,3	1,4	113,7	1057,6	694,5	2552,5	44,9	

Примерное цикличное меню  
 Сезон : Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>9 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
128	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,9	7,7	35	232,8	0,15	0,2	0,2	1,3	122,1	118,6	196,4	3,1	
1	Бул. маслом	10	0,06	8,0	0,05	74,8		0,001	0,11	0,84	0,06	31,2	164,6	1,7	
	Йогурт фруктовый	150	7,5	9	5,3	166,5	0,05	0,2	0,05	0,9	183	21	138	0,15	
146	Чай с лимоном	200	0,1		11,5	41,1	0,004	0,005			18,5	209	3,5	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	итого		<b>20,4</b>	<b>25,1</b>	<b>76,8</b>	<b>628,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,0</b>	<b>336,6</b>	<b>397,3</b>	<b>544,0</b>	<b>6,1</b>	
<b>II Завтрак</b>															
163	Пицца с колбасой	80	14,7	16,9	32,0	325,3	0,4	0,15	0,3	9,8	254,7	210,0	246,6	3,1	
	Сок фруктовый	200	1,0			76,0	0,02	0,02			14,0	8	14	0,6	
	итого		<b>15,7</b>	<b>16,9</b>	<b>32,0</b>	<b>401,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>268,7</b>	<b>218,0</b>	<b>260,6</b>	<b>3,7</b>	
<b>Обед</b>															
46	Суп картофельный макаронными изделиями	250	6,0	3,0	21,1	123,0	0,6	0,1		12	28,0	13,9	65,4	1,5	
95	Капуста тушеная	200	10,3	10,1	22,1	183,5	0,2	0,13	0,03	128,4	155,2	52,5	180,8	4,2	
463	Тефтели из говядины с рисом	80	16,8	13,8	15,7	215,0	0,02	0,1	0,03	0,2	15,9	13,7	188,0	2,6	
	Салат картофельный с фасолью	80	10,0	5,5	23,6	132,2	0,3	0,1	0,03	14,5	46,4	43,1	129,0	2,5	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	80,0	316,7	2,7	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,02	0,06		26	32	18	22	4,4	
	итого		<b>51,5</b>	<b>33,3</b>	<b>169,3</b>	<b>973,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>182,5</b>	<b>349,0</b>	<b>260,7</b>	<b>1014,6</b>	<b>19,8</b>	
<b>Полдник</b>															
648	Печенье	40	3,0	4,0	10,2	162,4	0,05	0,04			8,0	12,0	33,2	0,5	
	Коктейль молочный	200	5,6	6,4	9,4	48,6	0,04	0,3	0,12	12	248	28	184	0,2	
	итого		<b>8,6</b>	<b>10,4</b>	<b>19,6</b>	<b>211,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,12</b>	<b>12</b>	<b>256,0</b>	<b>40,0</b>	<b>217,2</b>	<b>0,7</b>	
<b>Ужин</b>															
	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,1	7,6	22,6	115,6	0,1	0,15	0,05	2,7	122,1	89,7	188,5	0,9	
112	Омлет натуральный	100	11,7	19,0	3,0	229,2	0,08	0,4	0,4	0,65	106,7	50,5	237,5	3,1	
	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	34,6	0,0001	0,002		0,02	1,2	0,44	1,7	0,2	
	Сок фруктовый		1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	итого		<b>24,44</b>	<b>27,45</b>	<b>77,7</b>	<b>645,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>3,4</b>	<b>271,8</b>	<b>188,1</b>	<b>554,4</b>	<b>6,7</b>	
	всего		<b>120,64</b>	<b>113,2</b>	<b>375,4</b>	<b>2859,4</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>1,32</b>	<b>210,7</b>	<b>1482,1</b>	<b>1104,1</b>	<b>2590,8</b>	<b>37,0</b>	

Примерное циклическое меню  
 Сезон : Осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>10 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
119	Каша дружба	200	6,2	18,6	28,3	203,8	0,2	0,2	0,05	1,7	48,4	57,8	178,0	2,0	
3	Бул.маслом сыром	10	0,06	8	0,09	74,8		0,001	0,11	0,84	0,06	31,2	164,6	1,7	
685	Чай с сахаром	30	8,04	8,2		110,4	0,01	0,11	0,84	0,06	31,2		663,2	1,7	
	Хлеб пшеничный	200	0,04		11,1	37,6	0,0001	0,002		0,2	1,2	0,44	1,7	0,2	
	итого	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
			<b>18,1</b>	<b>35,3</b>	<b>64,4</b>	<b>539,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>2,8</b>	<b>93,9</b>	<b>107,0</b>	<b>1049,0</b>	<b>6,4</b>	
<b>II Завтрак</b>															
109	Пудинг из творога сгущенкой	200/30	25,8	9,7	36,6	387,1	0,11	0,42	0,08	0,9	328,7	54,2	737	1,9	
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	116	0,1	2,0					26	0,6	
	итого		<b>27,0</b>	<b>9,7</b>	<b>64,0</b>	<b>503,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,9</b>	<b>364,7</b>	<b>54,2</b>	<b>763,0</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>															
114	Борщ с картофелем	250	7,6	7,4	26,6	180,0	0,15	0,13	0,11	30,3	70,5	62,6	161,7	3,1	
3,194	Рис припущенный с овощами	200	13,3	9,3	76,6	419,9	0,3	0,1	0,001	8	87,6	63,9	279,1	6,6	
65	Бифштекс рубленый «школьный»	80	28,5	32,8	6	433	0,1	0,2	0,06	1,43	18,5	37,2	396,0	4,4	
42	Салат из белокочанной капусты яблоками	80	19,0	5	11,0	93,4	0,06	0,06			53,6	51,3	17,8	33,2	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	80,0	316,7	2,7	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	итого		<b>76,04</b>	<b>55,4</b>	<b>184,4</b>	<b>1353,9</b>	<b>0,88</b>	<b>0,57</b>	<b>0,2</b>	<b>94,8</b>	<b>299,4</b>	<b>301,0</b>	<b>1299,4</b>	<b>20,1</b>	
<b>Полдник</b>															
648	Продукт кисломолочный	200	5,6	6,4	8,1	118	0,06	0,34	0,04	1,4	240	28	120	1,4	
	Печенье	20	1,5	2	5,1	81,2	0,03	0,02			4	6	16,6	0,3	
	итого		<b>7,1</b>	<b>8,4</b>	<b>13,2</b>	<b>199,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>1,4</b>	<b>244</b>	<b>34</b>	<b>136,6</b>	<b>1,7</b>	
<b>Ужин</b>															
92	Картофельное пюре	200	4,4	6,0	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	59,2	183,5	2,3	
84	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	28,6	19,5	8,6	332,5		0,05	0,5	13,5	141,1	122,2	370,3	0,6	
686	Чай с лимоном	200	0,1		11,5	41,1	0,004	0,005			18,5	209	3,5	0,4	
	Груша	200	1,6		21,4	84	0,04	0,06		10	38	24	32	4,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,1	77,2	0,1	0,04			14,8	22	71,2	1,1	
	итого		<b>41,3</b>	<b>26,4</b>	<b>124,8</b>	<b>830,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,5</b>	<b>0,53</b>	<b>64,2</b>	<b>307,0</b>	<b>453,9</b>	<b>702,0</b>	<b>9,8</b>	
	всего		<b>169,54</b>	<b>135,2</b>	<b>450,8</b>	<b>3426,0</b>	<b>1,75</b>	<b>4,2</b>	<b>1,85</b>	<b>164,1</b>	<b>1309,0</b>	<b>950,1</b>	<b>3950,0</b>	<b>40,5</b>	