

Примерное циклическое меню

Согласовано:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по УР в г. Саратове
Красноперов А.Ю.

Утверждено:
Директор ГКОУ СОНИ № 19 г.
Саратова
Ю.А. Пересёков



Сезон :Осенне-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Применение пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I день															
I Завтрак															
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	0,03	-	132,5	86,8	164,6	1,7	
149	Какао на молоке	30	8,04	8,2	-	110,4	0,01	0,11	0,84	0,06	312,0	-	163,2	-	
	Хлеб пшеничный	200	5,9	7,5	19,4	165,5	0,06	0,3	0,04	2,6	242,6	30,0	199,2	0,3	
		50	3,8	0,45	29,9	113,0	0,08	0,04			13,0	17,2	41,5	0,8	
	итого		23,1	33,2	70,8	666,8	0,4	0,4	0,9	4,0	842,7	178,2	762,2	4,0	
II Завтрак															
168	Кокроки с яйцом	100	10,5	20,6	34,04	354,5	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		11,7	20,6	61,44	470,5	0,11	0,24	0,3	4,3	95,6	34,0	164,8	2,3	
Обед															
60	Уха со сбитым яйцом	300	20,0	9,1	27,7	214,4	0,22	0,25	0,02	1,63	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	
463	Тефтели	100	20,47	15,8	15,7	257,0	0,3	0,2	10,3	6,21	23,1	36,50	225	4,3	
30	Винегрет овощной	100	3,31	10,1	15,5	164,6	0,02	0,05		6	22,9	22,9	30,1	1,9	
685	Чай с лимоном	200	0,09	-	10,3	41,0	0,004	0,003		4	2,5	1	1,8	0,08	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26,0	35	83	1,6	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72,0	1,4	
	Яблоко	200	0,8		12,6	92,0	0,02	0,06		26	32	18	22	44	
	итого		90,0	40,6	169,8	1298,8	0,8	1,0	10,4	78,5	208,4	200,0	727,5	19,8	
Полдник															
	Печенье	40	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04			8,0	12	33,2	0,5	
	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		9,0	16,0	18,4	332,0	0,09	0,3	0,08	0,6	256,0	40,0	217,2	0,7	
Ужин															
100	Макаронные изделия отв. овощами	200/50	7,6	4,6	52,9	272,3	4,9	0,09	0,025	11	49,8	29,2	99,4	3,3	
99	Колбаса вареная	110	11,6	11,8							7,7		157,0	2,1	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0		23,2	165,8	0,02	0,04		0,8	33,7	21	29,2	3,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13,0	17,5	41,5	0,8	

Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26,0	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4
итого		27,2	17,7	127,1	641,5	5,1	0,7	0,03	11,8	241,	82,3	395,1	9,6
Всего		161,0	130,1	234,5	3409,6	6,5	2,6	12,0	99,2	1643,7	534,5	2266,8	36,4

Примерное цикличное меню

Сезон :Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2 день															
I Завтрак															
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	
337	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		14,2	20,7	58,2	407,2	0,2	0,4	0,3	7,5	160,0	441,8	470,4	4,4	
II Завтрак															
	Коктейль молочный	200	5,6	6,4	9,4	486	0,2	0,3	0,12	12					
741	Ватрушка с творогом	80,0	14,1	10,4	31,7	269,7	0,1	0,2	0,03	2	120,5	227	174,5	1,2	
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	218	0,1	2			36		26	0,6	
	итого		20,9	16,8	89,4	973,7	0,4	2,5	0,15	14	156,5	227	200,5	1,8	
Обед															
41	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,2	7,4	28	170	0,2	0,2	0,11	50,0	79,3	48,3	165,8	3,07	
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	
487	Птица вареная	100	27,8	27,6	4,0	374,4	0,1	0,2	0,1	3	33,3	44,7	359,4	6,5	
	Салат из свеклы с яблоками	100	2,3	5	11,8	99	0,07	0,5		62,6	60,9	21	5,9	1,6	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7		23,3	53,4	0,02	0,02	0,7	17,7	17,7	10,7	18,4	1,5	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26	35	83	1,6	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
	Мандарины	200	1,6		17,2	76	0,1	0,06		76	70	22	34	0,2	
	итого		56,8	49,5	176,4	1218,2	1,1	1,3	0,96	211,1	450,2	250,5	932,2	17,6	
Полдник															
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,05	0,02			7,8	10,5	24,9	0,5	
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	21,8	0,1	2			36		26	0,6	
3	Бутерброд маслом	10	0,06	8	0,09	74,8		0,01		0,03	132,5	86,8	164,6	1,7	
	Сыром	30	8,04	8,2		110,4	0,01	0,11	0,84	0,06	312		163,2		
	Чай с сахаром	200	0,04		10,3	37,6	0,004	0,005	4	1,2	1	1,0	1,7	0,2	
	итого		9,64	16,5	37,8	440,8	0,11	2,11	4,8	1,3	481,5	87,8	355,5	2,5	
Ужин															
93	Розовое пюре	200/50	6,1	6,0	45,8	248,9	0,08	0,3	0,04	45,7	97,1	60,2	191,5	8	
90	Котлета рыбная «любительская»	100	21,9	12,1	7,8	246,9	1,5	0,3	0,04	2,3	53	105,0	49,6	2,5	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	131,8	0,02	0,04		0,8	33,2	24	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	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
	Йогурт фруктовый	150	7,5	19	5,2	160,5	0,05	0,2	0,05	0,9	183	0,1	138,0	0,15	
	итого		43,84	38,25	132,9	1020,5	1,8	0,93	0,13	49,7	216,8	231,4	784,6	15,25	
	Всего		145,04	141,45	443,8	4060,40	3,61	7,24	6,34	283,6	1465,0	1238,2	2743,2	41,55	

Примерное циклическое меню

Сезон :Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рсц.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3 день															
I Завтрак															
129	Каша манная молочная жидкая	200	3,5	4,3	24,9	145,9	0,04	0,02	0,03		7,3	9,5	27	1,1	
1	Бут.маслом	10	0,06	8,3	0,09	74,8		0,001	0,05		2,2	0,3	1,9	0,02	
	Йогурт фруктовый	150	7,5	19	5,2	160,5	0,05	0,2	0,05	0,9	183	0,1	138,0	0,15	
685	Чай с сахаром	200	0,2	1	15,44	57,19	0,007	0,01	0,1		5,25	4,4	8,25	0,87	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,096	0,006	0,048		15,6	21	49,6	0,96	
	итого		14,9	22,1	66,3	537,8	0,2	0,3	0,1	0,9	206,7	48,7	210,1	2,3	
II Завтрак															
743	Расстегай с рыбой	100	22,3	14,8	31,8	347,7	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	80,0	316,7	2,7	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,07		23,2	137,8	0,02	0,04		0,8	33,2	21	292	2,4	
	итого		23,3	14,8	55,0	485,1	0,1	0,2	0,05	2,2	76,9	101	608,7	5,1	
Обед															
47	Суп картофельный с бобовыми	300	10,8	6,6	27,8	2,03	0,3	0,15	0,03	26	45,7	54	177,	4,5	
436	Жаркое по-домашнему	250	25,5	16,1	43	424,6	0,4	0,2	0,03	46	47,2	72,6	333,3	5,6	
	Салат из свежей капусты с яблоками, свеклой, морковью	100	1,8	10	9,6	133,7	0,05	0,04		32,6	85,5	25,6	40,3	4,0	
685	Чай с лимоном	200	0,8		10,9	41,1	0,001	0,002		0,2	4,2	2,2	4	0,09	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26	35	83	1,6	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
	Груша	200	1,6		21,4	84	0,04	0,06		10	38	24	32	4,6	
	итого		55,4	32,8	191	1231,7	1	0,6	0,06	118,6	271,3	212,7	737,6	21,8	
Полдник															
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	218	0,1	2			36		26	0,6	
	Печенье	40	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04			8,0	12	33,2	0,5	
	итого		4,2	4	37,6	184,2	0,2	2,0	0,06		44	12	59,2	1,1	
Ужин															
123	Каша ячневая молочная вязкая	200	51	7,6	22,6	202,7	0,1	0,15	0,05	2,7	122,1	898,7	188,5	0,9	
109	Пудинг из творога сгущенкой	200/30	27,0	9,7	36,6	371,4	0,11	0,42	0,09	0,9	328,7	54,2	737	1,0	
149	Какао на молоке	200	5,9	7,5	19,4	165,5	0,06	0,3	0,04	2,6	242,6	29	190,6	0,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	119	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
	итого		45,3	26,0	199,5	97,2	0,4	0,7	0,2	6,2	726,8	216	1238,2	5,4	
	всего		143,1	100,0	549,4	34,02	1,9	3,8	0,3	128,0	1325,7	590,4	5853,8	35,7	

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прим пищи Наименований блюда	Вес пор- ции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4 день																
I Завтрак																
129	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,03	9,5	0,7	215,1	0,7	0,2	0,05	0,8	53,0	113,3	153,2	2,8		
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	80,4	8,2		110,4	0,01	0,11	0,84	0,06			163,2			
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	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8		
	итого		31,3	26,2	63,1	551	0,3	0,4	1,0	2,7	326,2	162,1	529,2	5,5		
II Завтрак																
106	Запеканка из творога сгущенкой	150/30	26,6	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		32,6	47,4	35,5	410,3	0,1	0,8	0,3	1,7	577	80,4	948,3	1,7		
Обед																
39	Борщ из св. капусты картофелем	300	7,6	7,4	22,9	158,2	0,14	0,16	0,1	36	64,3	156,4	152,1	3,4		
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 «сеткшоу»	100	40,9	36,6	9,9	530	0,2	0,4	0,1	1,4	35,2	59,4	511,7	3,8		
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	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26	35	83	1,6		
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4		
	Банан	200	3		44,8	162,0	0,08	0,1		20	16	84	56	1,2		
	итого		69,8	46,1	121,6	1452,2	0,9	1,0	0,3	59,9	216,4	377	1243,7	14,3		
Полдник																
648	Продукт творожный	50	4,6	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	8	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		0,3	17,5	9,7	339,5	0,04	0,2	0,05	4,3	83,1	19,9	120,6	0,9		
Ужин																
92	Картофельное пюре	200	5,4	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	100	19,7	12,9	5,1	122,2	0,4	1,9	0,15	11	25,2	27,2	256,4	7,7		
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04	4,6	242,6	30	139,2	0,6		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	315	0,8		
	Хлеб ржаной	60	0,35	0,17	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4		
	итого		38,5	28,7	117,7	714,6	0,6	2,6	0,2	56,3	379,8	152,5	752,6	12,8		
	всего		170,5	165,9	447,6	3467,6	194	4,1	1,9	124,9	1582,5	791,9	3594,4	35,4		

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
5 день															
I Завтрак															
161	Суп молочный с крупой	300	7,0	10,6	25	217,6	0,08	0,3	0,06	2,6	247,9	32,4	202,4	0,6	
1	Бул. маслом	10	0,06	8,3	0,09	74,8		0,001	0,05		2,2	0,3	1,9	0,02	
	Йогурт фруктовый	150	7,5	9	5,2	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		18,4	28,35	66,3	507,8	0,2	0,54	0,16	3,52	447,3	71,6	385,5	1,77	
II Завтрак															
738	Пирожки печеные изюмом	100,0	5,6	8,3	56,3	298,4	0,08	0,08	0,04	1,43	38,1	22,9	110,2	2	
149	Какао на молоке	200	5,9	7,5	19,4	165,5	0,06	0,3	0,04	2,6	242,2	29,0	190,6	0,3	
	итого		11,5	15,8	75,7	463,9	0,14	0,38	0,08	4,03	280,3	51,9	300,8	2,3	
Обед															
551	Суп картофельный гренками	300	5,7	5,9	27,3	297,7	0,1	0,1	0,1	17,0	250,2	24,2	119,2	2,2	
330	Пюре из бобовых	200	18,4	5,4	46,2	295,8	0,7	0,1	0,003		72,3	70,2	181,8	5,6	
65	Бифиттекс рубленый школьный	100	32,9	35,3	6	470,9	0,02	0,007	0,03	1,43	17,8	37,2	365,5	4,9	
12	Салат из моркови с яблоками и зел. горошком	100	2,2	10,3	12,8	148,7	0,12	0,11		14,2	54,4	41,6	62,4	1,9	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	137,4	0,02	0,04		0,8	33,2	21	292,0	2,4	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26	35	83	1,6	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
	итого		71,3	59,0	220,0	1795,9	1,35	0,65	0,15	34,06	474,3	326,7	1219,0	20,6	
Полдник															
3	Бутерброд маслом·	10	0,06	8	0,09	74,8		0,01		0,03	132,5	86,8	164,6	1,7	
	сыром	30	8,04	8,2		110,4	0,01	0,11	0,84	0,06	31,2		163,2		
685	Чай с лимоном	200	0,19		11,5	41	0,004	0,005		4	2,5	2	3,5	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,05	0,02			7,8	10,5	24,9	0,5	
	итого		10,59	16,5	26,5	336,6	0,01	0,12	0,84	4,1	447	87,8	329,6	1,8	
Ужин															
	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»	100	29,5	28,4	9,7	308	0,03	0,1	0,07	2,3	87	109,5	366	3,7	
	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	1,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
	Апельсин	200	1,8		16,8	76	0,008	0,06		120	68	26	46	0,1	
	итого		57,8	35,9	132,8	879,0	0,6	0,1	0,1	168,7	126,8	1215,2	676,2	12,0	
	всего		11,8	155,6	521,3	3913,5	2,3	1,8	1,54	214,4	1775,7	1725,9	2911,1	38,47	

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
6 день															
I Завтрак															
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	0,05	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	0,84			13	17,5	44,5	0,8	
	итого		15,1	20,7	71,1	403,6	0,2	0,4	0,3	4,3	190,4	181,0	760,6	6,9	
II Завтрак															
109	Пудинг из творога сгущенкой	200/30	25,8	9,7	36,6	371,4	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		26,8	9,7	36,6	447,4	0,1	0,4	0,08	0,9	342,7	62,2	751	2,5	
Обед															
56	Суп из овощей	300	6,2	7,4	18,6	136,2	0,2	0,2	0,11	3,9	44,6	40,4	143,7	2,3	
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	100	25,8	21	6,3	158,4	0,14	0,3	0,002	5,1	3,87	19,5	146,1	4,5	
24	Салат из свеклы изюмом	100	2,2	5	9,1	137,7	0,04	0,06		1,2	58,9	55,8	64,5	2,0	
686	Чай с лимоном	200	0,1		11,5	41	0,004	0,005		4	8,5	2	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26	35	83	1,6	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,60	72	1,4	
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,02	0,06			26	32	18	2,4	
	итого		44,6	22,1	185,4	1033,1	0,7	1	0,2	100,3	288	212,8	625,8	16,8	
Полдник															
648	Продукт кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,06	0,34	0,04	1,4	240	28	120	1,4	
	Печенье	40	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04			8	12	33,2	0,5	
	итого		8,6	4,4	18,4	280,4	0,1	0,4	0,04	1,4	248	40	223,2	1,9	
Ужин															
302	Каша перловая молочная вязкая	200	5,6	7,6	26,9	200,1	0,07	0,2	0,04	1,3	133,1	111,1	188,9	1,1	
482	Птица отварная	100	27,8	17,6	4	363,5	0,2	0,2	0,1	3	33,3	44,7	359,4	8,0	
13	Салат из свежей капусты	100	2,1	5	9,2	88,8	0,06	0,07		51,3	60,8	25,5	44,8	1,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
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		42,8	41,4	105,2	925,5	0,5	0,6	0,2	57,0	265,7	227,0	732,5	13,2	
	всего		137,9	98,3	414,2	3150	1,6	2,8	0,8	163,9	1334,8	823	3093,1	41,3	

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ респ.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁		В ₂	А	С	Ca	Mg	P	Fe	
															4
7 день															
I Завтрак															
121	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,7	9,7	35,4	25,68	0,24	0,35	0,06	1,9	186,4	57,6	259,5	3,7	
1	Бул.маслом	10	6,06	8	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		20,1	29,6	76,8	643,7	0,4	0,5	0,2	3,5	383,7	127,7	605,3	6,3	
II Завтрак															
174	Перепечи с капустой	80,0	7,4	9,2	34,7	286,1	0,09	0,08	0,11	16,3	37,28	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	3,0	109,2	0,6	
	итого		13,5	17,8	54,3	463,8	0,1	0,4	0,2	18,9	279,8	50,3	273,0	2,3	
Обед															
132	Рассольник ленинградский	300	7	7,7	15,5	144,7	0,1	0,1	0,1		13,5	45,6	371	2,2	
97	Макаронные изделия отварные	100	7,3	4,7	52,6	270	0,1	0,1	0,03		13,7	11,4	61,9	0,8	
63	Гуляш	100	42,7	33,4	10,5	44,96	0,7	0,3	0,04		53,3	50,6	460	8,4	
13	Салат из свежей капусты	100	2,1	5	9,2	88,8	0,06	0,07		51,3	60,8	25,5	44,8	1,3	
	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	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26	35	183	1,6	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	7,2	1,4	
	Мандарины	200	1,6		17,2	76	0,12	0,06		76	70	22	34	0,2	
	итого		22,9	28,3	29,4	457,2	1,2	0,1	0,43	0,65	478,1	85,6	513,9	5,0	
Полдник															
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	0,3	0,04		13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,05	0,02			7,8	10,5	24,9	2,3	
	итого		22,9	28,3	29,4	257,2	1,2	0,1	0,43	0,65	478,1	85,6	513,9	5,0	
Ужин															
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	100	21,6	11,9		165,8					7,7		155,7	2,1	
7	Салат из моркови сахаром	100	1,6		18,4	47,1	0,07	0,08		6	61,6	45,6	66	1,4	
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	6,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	41,5	0,8	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	118,4	0,07	0,05			20,4	24,6	7,2	1,4	
	итого		36,0	19,1	134,8	604,3	0,3	0,5	0,03	47,5	217,9	162	807	13,5	
	всего		165,4	147	498	3495,6	2,1	1,6	0,9	229,6	1648,7	660,6	1320,9	43,9	

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ респ.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8 день															
I Завтрак															
125	Каша манная молочная жидкая	200	5,5	7,5	29,6	205,9	0,2	0,1	0,03	1,3	128,4	23,6	136	0,8	
1	Бул. маслом	10	0,06	8,3	0,09	74,8		0,001	0,05		2,2	0,3	1,9	0,02	
337	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0,2	0,1		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		15,5	20,85	78,09	493,9	0,33	0,4	0,18	2,1	198,8	84,0	545,4	5,12	
II Завтрак															
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста печенью	100	14,6	14,2	33,6	440,1	0,3	1,3	2,3	18,5	73,6	74,8	406,9	9,3	
149	Какао на молоке	200	5,9	7,6	19,4	156,4	0,08	0,02	0,04	2,6	242,6	30	199,2	0,3	
	итого		20,5	21,8	53,0	596,5	0,38	1,32	2,34	21,1	316,2	104,8	606,1	9,6	
Обед															
40	Борщ с фасолью картофелем	300	13	98	33,3	233,6	0,3	0,2	0,1	23	101,2	71,7	302,3	8,8	
93	Розовое пюре	200	5,8	5,9	4,4	242,3	0,08	0,3	0,04	41,2	97,0	64,6	200	2,2	
67	Биточки диетические	100	21,3	19,8	3,7	295	0,1	0,3	0,04	51	72,9	47,4	242,1	4,2	
8	Салат из моркови яблоками, изюмом	100	1,3	5,2	21,1	154,3	0,2	0,6		7,8	53,7	37,7	60,2	2	
146	Чай с лимоном	200	0,1		10,5	41	0,004	0,005		4	8,5	1	3,5	0,06	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26	35	8,3	1,6	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,3	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
	Банан	200	3		44,8	182	0,08	0,1		20	16	84	56	1,2	
	итого		55,9	130,2	193,5	1493,6	0,99	1,63	0,18	147,0	189,4	318,6	944,4	21,96	
Полдник															
648	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6	
	Кисломолочный продукт	125	3,8	7,5	5,1	72,5	0,04	0,2	0,03	1	15,5	17,5	115	0,1	
	Вафли	40	1,4	12,7	17,8	212	0,016	0,016			3,2	0,8	13,2	0,2	
	итого		6,2	20,2	22,9	284,5	0,05	0,2	0,03	1	158,7	18,3	128,2	0,3	
Ужин															
100	Макаронные изделия отварные овощами	200/50 ^г	7,6	4,6	52,9	272,3	4,9	0,08	0,025	11	49,8	23,2	99,4	3,3	
82	Колбаска «витаминовая»	100	31,4	44,2	4,5	526,5	0,09	0,2	0,04	1,1	36,6	46,8	516,1	5,9	
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	0,45	24,9	113	0,08	0,04			13	17,5	44,5	0,8	
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4	
	итого		46,34	49,95	119,4	1068,8	5,14	0,37	0,06	12,18	121,0	112,54	733,7	11,6	
	всего		144,44	154,8	466,78	3937,3	6,89	3,92	2,79	185,4	984,1	638,24	2037,8	48,58	

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рсц.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	С	А	Са	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 день																
I Завтрак																
128	Каша пшеничнаямолочнаяжидкая	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	Бут.маслом	10	0,06	8	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	0,005	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		19,6	25,2	76,8	628,2	0,3	0,4	0,4	3,0	326,7	388,3	544	6,2		
II Завтрак																
163	Пицца с колбасой	100	19,7	20,9	3,7	322,6	0,4	0,15	0,3	2,8	288,7	118,6	96,6	2,7		
	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6		
	итого		20,7	20,9	32	401,3	0,4	0,4	0,3	9,8	268,7	218	260,6	3,7		
Обед																
46	Суп картофельный макаронными изделиями	300	7,4	4,5	30,6	183,5	0,2	0,1	0,02	24,4	31,6	40	128,1	2,5		
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	100	1,6	4,4	9,8	77,3	0,2	0,07	0,07	6,6	15,8	8,2	60,1	1,7		
	Салат картофельный с фасолью	100	8,8	10,6	28,6	238,4	0,2	0,1		12	63,7	35,3	209	6,0		
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	80	316,7	2,7		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26	35	8,3	1,6		
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4		
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,02	0,06			26	32	18	22		
	итого		41	29	208,6	1157,5	53	0,7	0,2	196,8	354,8	288,6	366,4	23,2		
Полдник																
648	Печенье	40	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04			8	12	33,2	0,5		
	Коктейль молочный	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2		
	итого		9	16	18,4	339,4	0,1	0,3	0,08	0,6	256	40	217,2	0,7		
Ужин																
	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	3	229,2	0,08	0,4	0,36	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	100	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	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4		
	итого		25,1	27,8	87,6	687,8	0,4	0,7	0,4	3,4	277,7	198,7	555,2	7,0		
	всего		120	118,9	420,2	322,44	0,5	8,5	0,5	213,5	187,3	278,7	4825,3	9,7		

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рещ.	Пример пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
10 день																			
I Завтрак																			
119	Капша дружба	200	6,2	18,6	28,3	203,8	0,2	0,2	0,05	1,3	48,4	57,3	178,6	4,3					
3	Бул. Масло сыром	10 30	0,06 8,04	8 8,2	0,09 110,4	74,8 110,4	0,001 0,01	0,11 0,11	0,11 0,84	0,06 0,02	0,06 31,2	164,6 663,2	1,7 1,7						
685	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 50	0,04 3,8	0,45 36,25	11,1 64,4	37,6 539,6	0,0001 0,08	0,002 0,04	0,02 1,0	0,02 2,6	1,2 93,86	0,44 106,94	1,7 1049,6	-0,2 6,4					
II Завтрак																			
109	Пудинг из творога струнковой Сок фруктовый	420/30 200	27,0 1,2	9,7 28,2	36,6 64	387,1 408,9	0,1 0,2	0,7 2,7	0,09 0,09	0,9 0,9	328,7 364,7	54,2 70,2	73,7 763	2,0 2,6					
Обед																			
114	Борщ с картофелем	300	7,6	7,4	26,6	180	0,15	0,13	0,11	30,3	70,5	62,6	161,7	3,1					
94	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	Выпечке рубленый «школьник»	100	32,9	35,3	6	470,9	0,02	0,007	0,03	1,43	17,8	37,2	365,5	4,9					
42	Салат из белокочанной капусты яблоками	100	2,3	5	11,8	99	0,07	0,5		62,6	60,9	21	5,9	1,6					
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	137,4	0,02	0,04		0,8	33,2	21	292	2,4					
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08			26	35	83	1,6					
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4					
	итого		68,24	58,6	219,9	1652,6	0,79	0,91	0,14	103,13	316,4	265,3	1259,2	21,6					
Полдник																			
648	Продукт кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	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	0,25					
	итого		7,1	8,4	13,3	199,2	0,1	0,36	0,04	1,4	244	34	136,6	1,65					
Ужин																			
92	Картофельное пюре	200	5,4	6,0	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	53,2	183,5	2,3					
84	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	29,3	18,3	6,5	443,2	0,6	0,3	0,05	14,5	145,7	23,5	57	2,9					
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	60	3,5	0,7	26	119,4	0,07	0,05			20,4	24,6	72	1,4					
	итого		43,7	25,45	132,6	983,1	0,84	0,8	0,08	65,2	317,2	351,8	389,5	12,4					
	всего		165,34	138,4	494,2	3783,4	2,23	5,12	1,35	170,23	1242,3	828,24	3597,9	44,65					