

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7.700	5.300	24.700	0.001	0.070	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	3
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	200	259	8.137	9.080	37.000	36.107	1.300	14.800	156.550	261.860	72.050	2.100	173
<i>Фрукт сезонный (нарезка)</i>	100	50	0.520	0.520	12.740	0.044	13.000	0.000	37.400	25.300	14.300	0.330	338
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	560	571	17.807	16.150	91.810	36.152	15.020	54.800	212.350	290.18	92.35	3.25	
Обед													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	100	60	1.31	3.25	6.47	0.09	17.09	14.41	14.24	13.93	7.99	0.37	45
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	200	110	2.12	2.22	19.38	0.15	6.60	0.000	41.03	83.61	33.87	1.26	103
<i>Плов из курицы</i>	200	322	16.490	16.89	26.80	0.04	1.280	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	291
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0.33	0.045	16.00	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	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	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2
Итого:	785	756	26.59	23.41	107.006	0.47	25.84	43.50	129.778	318.94	100.58	5.63	
Полдник													
<i>Булочка с повидлом обсыпная</i>	100	320	6.600	14.36	41.13	0.04	0.040	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	426
<i>Компот 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
Итого:	300	453	7.26	14.45	73.140	0.06	0.77	29.09	41.804	146.90	39.72	2.66	

Итого за день

1645 1780 52 54 272 37 42 127 384 756 233 12

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	
Первый завтрак												
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	200	322	13.230	6.360	55.770	0.040	0.096	55.71	53.89	123.97	26.44	0.83
<i>Булочка Дорожная/Пряник</i>	100	321	6.780	13.960	42.140	0.060	0.000	33.000	10.200	36.400	12.200	0.740
<i>Чай с лимоном</i>	200/7/10	42	0.060	0.010	10.190	0.010	3.670	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420
Итого:	517	685	20.070	20.330	108.100	0.110	3.766	88.72	176.64	345.91	137.72	19.99
Обед												
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью</i>	206	101	1.690	5.140	10.560	0.050	18.070	0.000	49.725	54.600	26.125	1.225
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	201	8.800	13.70	10.10	0.04	0.000	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	150	242	13.64	6.90	35.00	0.16	20.60	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17
<i>Компот из яблок</i>	200	115	0.160	0.156	28.000	0.013	1.722	0.000	7.864	4.994	4.085	0.999
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	72	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40
Итого:	721	811	30.22	27.00	118.02	0.49	40.39	57.66	129.41	347.46	105.69	7.09
Полдник												
<i>Пирожок печёный с картофелем</i>	100	223	6.30	3.64	40.92	0.16	0.68	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17
<i>Напиток из яблок</i>	200	115	0.160	0.156	28.000	0.013	1.722	0.000	7.864	4.994	4.085	0.999
Итого:	300	338	6.46	3.80	68.92	0.17	2.40	28.57	27.38	84.69	33.11	2.17

Итого за день

1538 1834 57 51 295 1 47 175 333 778 277 29

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Икра кабачковая</i>	60	80	2.700	7.000	14.400	0.013	4.600	0.000	14.983	16.984	9.055	0.280	45
<i>Курица тушенная в соусе</i>	100	162	13.280	10.840	2.900	0.040	0.350	30.100	76.930	14.060	0.610	0.02	290
<i>Каша гречневая рассыпчатая</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 смеси сухофруктов</i>	200	66	0.33	0.045	16.00	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	72	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	540	665	27.97	26.89	90.00	0.25	7.88	64.8	431.87	121.68	32.43	2.5	
Обед													
<i>Огурцы натуральные соленые (свежие) сезонно</i>	60	6	0.480	0.060	1.020	0.027	2.100	0.000	7.905	0.000	0.000	0.247	70
<i>Суп картофельный с клецками</i>	200	106	2.84	3.67	15.03	0.160	4.600	0.000	83.535	33.100	1.243	86	108
<i>Оладьи из печени с соусом</i>	100	190	10.200	12.000	8.500	0.040	0.350	30.100	76.930	14.060	0.610	0.02	282
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3.10	4.80	20.40	0.16	18.20	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	312
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0.240	0.110	28.00	0.01	99.710	0.000	3.390	3.390	0.590	1	388
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	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	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	0
Итого:	795	749	23.20	21.64	111.31	0.57	125.100	58.671	223.974	204.75	50.47	89.578	
Обед													
<i>Булочка Дорожная</i>	100	321	6.78	13.96	42.14	0.00	0.00	12.00	41.04	78.97	29.03	20.38	425
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0.200	0.000	13.600	0.010	3.670	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	376
Итого:	300	386	6.98	13.96	55.74	0.01	3.670	12.010	153.590	264.51	128.11	38.800	

Итого за день 1635 1800 58.15 62.485 257.05 0.8234 136.646 135.451 809.437 590.944 211.006 130.906

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Салат витаминный</i>	100	187	8.290	6.800	24.730	0.210	18.950	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	49
<i>Котлеты из филе куриного с соусом</i>	100	190	9.60	5.00	8.14	0.13	0.45	25.900	27.660	73.440	9.400	0.860	294
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	196	4.065	3.445	30.977	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	203
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0.00
<i>Напиток из свежей вишни</i>	200	58	0.160	0.040	14.100	0.020	1.350	0.000	32.312	29.181	20.986	0.640	342
Итого:	580	702	24.415	15.525	92.647	1.040	20.750	85.900	158.122	496.391	238.466	6.580	
Обед													
<i>Салат "Свекольные палочки"</i>	100	93	1.408	6.012	8.026	0.210	6.650	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	52
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	64	1.360	3.650	5.610	0.050	15.770	0.000	49.000	22.120	0.820	2	88
<i>Тефтели тушеные с соусом</i>	110	142	12.830	14.800	112.340	0.050	0.410	33.000	30.560	6.850	17.470	5.1	279
<i>Каша перловая с маслом</i>	150	220	8.850	9.550	39.860	0.210	0.000	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	171
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0.160	0.040	14.100	0.010	3.670	20.000	112.550	185.540	99.080	18.420	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	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	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2
Итого:	825	728	29.448	34.892	208.396	0.680	26.640	133.000	273.270	688.910	414.610	36.430	
Полдник													
<i>Булочка Ванильная</i>	100	322	7.900	8.120	44.480	0.210	0.000	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	422
<i>Компот из черной смородины</i>	200	58	0.160	0.040	14.100	0.010	3.670	20.000	112.550	185.540	99.080	18.420	345
Итого:	300	380	8.060	8.160	58.580	0.220	3.670	60.000	138.940	392.890	239.600	23.160	

Итого за день

1705 1810 61.923 58.577 359.623 1.93999 51.06 278.9 570.332 1578.191 892.676 66.1696

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- ическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Яйца вареные	40	63	5.08	4.60	0.03	0.08	0.00	324.57	103.09	225.78	16.14	2.64	209
Бутерброд с маслом сливочным	60	181	3.860	8.000	25.000	0.001	0.000	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	1
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	286	7.310	1097.000	39.200	0.140	1.000	6.000	22.600	78.400	30.400	1.460	174
Кофейный напиток с молоком	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	500	617	17.70	1110.85	81.60	0.22	1.650	370.570	144.09	307.200	52.540	4.92	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми	200	130	3.08	4.43	17.20	0.15	28.53	0.000	41.03	83.61	33.87	1.26	102
Котлета из мяса с соусом	100	130	5.90	4.11	14.00	0.23	7.50	0.000	45.30	125.30	21.40	0.08	287
Каша гречневая	150	167	2.840	6.990	20.840	0.040	21.540	40.000	161.270	21.100	0.950	0	126
Напиток из смеси сухофруктов	200	66	0.33	0.045	16.00	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
Хлеб пшеничный	50	118	3.800	0.400	24.600	0.050	0.000	0.000	10.800	37.000	7.000	0.550	0
Хлеб ржаной	35	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
Итого:	745	691	19.58	16.84	112.30	0.68	58.30	40.000	327.38	352.95	115.850	3.99	
Полдник													
Пирожок печенный с ягодой	100	167	5.480	1.920	48.700	0.040	0.000	40.000	161.270	21.100	0.950	0	405
Чай с сахаром	210	40	0.200	0.000	13.600	0.010	3.670	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	376
Итого:	310	207	5.68	1.92	62.30	0.05	3.67	40.010	273.82	206.64	115.850	18.44	

Итого за день

1555 1515 42.955 1129.609 256.196 0.955 63.619 450.58 745.293 866.786 284.24 27.345

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7.700	5.300	24.700	0.001	0.105	40.000	2.400	3.000	0.000	0.020	3
<i>Фрукт сезонный (нарезка)</i>	100	50	0.520	0.520	12.740	0.044	13.000	0.000	37.400	25.300	14.300	0.330	338
<i>Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным</i>	200	291	6.11	10.72	42.36	0.06	1.17	54.80	130.67	157.44	36.46	0.60	181
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	560	603	15.78	17.79	97.17	0.11	14.93	94.8	186.47	185.76	56.76	1.75	
Обед													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	100	60	1.31	3.24	6.47	0.09	17.10	14.41	14.24	13.93	7.99	0.37	45
<i>Рассольник Ленинградский</i>	200	86	1.62	4.07	9.58	0.04	6.70	0.00	39.78	43.68	20.90	0.98	96
<i>Биточки из филе кур с соусом</i>	100	195	9.60	10.88	11.64	0.04	0.55	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	294
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	196	4.060	3.440	30.970	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	203
<i>Компот из черной смородины</i>	200	123	0.52	0.18	28.86	0.01	27.60	0.00	3.39	3.39	0.60	39.00	345
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	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	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2
Итого:	815	811	21.95	22.65	115.98	0.99	52.09	63.50	160.40	408.39	131.31	43.45	
Полдник													
<i>Плюшка "Московская"</i>	100	350	7.00	8.00	56.00	0.06	1.17	54.80	130.67	157.44	36.46	0.60	1
<i>Чай с лимоном</i>	200/7/10	42	0.060	0.010	10.190	0.010	3.670	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	377
Итого:	317	473	7.06	8.01	66.19	0.07	4.84	54.81	243.22	342.98	135.54	19.02	

Итого за день

1692 1887 44.788 48.452 279.336 1.1634 71.853 213.108 590.085 937.125 323.6073 64.219

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Икра овощная (кабачковая)</i>	60	80	51.200	5.800	5.000	0.010	4.600	0.000	17.170	20.300	10.340	0.6	73
<i>Котлета рыбная из минтая с соусом</i>	100	156	7.900	10.000	8.100	0.025	2.800	0.000	235.000	2.600	15.000	22	235
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3.10	4.80	20.40	0.16	18.20	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	312
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0.33	0.045	16.00	0.012	0.73	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	540	510	64.83	20.885	64.20	0.23	26.33	28.57	310.64	148.24	76.03	24.80	
Обед													
<i>Маринад овощной</i>	60	63	1.14	4.26	4.92	0.08	7.44	0.00	15.91	47.32	18.72	0.75	1
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	200	110	2.12	2.22	19.37	0.15	6.60	0.000	41.03	83.61	33.87	1.26	103
<i>Котлета из говядины с соусом</i>	100	201	8.800	13.70	10.10	0.04	0.000	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	268
<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	220	4.640	7.790	32.910	0.210	0.000	40.000	26.390	207.350	140.520	4.740	171
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0.160	0.160	27.880	13.600	0.900	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	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	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2
Итого:	775	860	21.70	28.97	123.64	14.24	15.08	69.101	233.588	706.98	330.65	28.26	
Полдник													
<i>Пирожок печёный с капустой и луком</i>	100	247	7.30	5.44	42.04	0.16	18.20	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	461
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	66	0.330	0.050	16.010	13.600	0.900	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	349
Итого:	300	313	7.63	5.49	58.05	13.76	19.10	28.581	132.064	265.24	128.11	19.59	

Итого за день

1615 1683 94.16 55.349 245.89 28.23 60.506 126.253 676.296 1120.46 534.783 72.648

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Салат из моркови с сахаром</i>	100	82	1.230	0.094	11.470	0.051	3.360	0.000	23.918	43.766	30.557	1.027	63
<i>Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным</i>	200	322	12.130	9.960	66.480	0.040	0.107	55.71	53.89	123.97	26.44	0.83	174
<i>Смородиновый чай</i>	210	62	0.130	0.020	55.780	0.000	2.830	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	377
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	540	537	15.79	10.31	148.43	0.12	6.30	55.714	100.28	189.957	67.20	7.370	
Обед													
<i>Салат из свеклы отварной</i>	100	93	1.400	6.012	8.260	0.009	6.500	0.000	17.732	20.316	10.348	0.662	52
<i>Суп из овощей на курином бульоне с/н</i>	200	76	1.27	3.99	7.31	0.15	8.30	0.00	41.03	83.61	33.87	1.26	99
<i>Курица отварная с соусом</i>	100	176	12.590	12.310	1.090	0.020	0.700	49.100	83.500	10.140	0.950	2.8	288
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	150	242	13.65	6.90	35.00	0.16	20.60	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	199
<i>Компот из свежих ягод</i>	200	58	0.16	0.04	14.10	0.01	1.35	0.000	7.86	4.99	4.09	1.00	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	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	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2
Итого:	815	796	18.65	7.78	77.56	0.32	22.09	28.571	55.76	144.394	49.31	7.370	
Полдник													
<i>Крендель "Сахарный"</i>	100	277	5.40	9.90	42.00	0.16	20.60	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	1
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0.16	0.04	14.10	0.01	1.35	0.000	7.86	4.99	4.09	1.00	342
Итого:	300	335	5.56	9.94	56.10	0.17	21.95	28.571	27.38	84.694	33.11	7.370	

Итого за день 1655 1668 39.9911 28.034 282.09 0.61133 50.337 112.856 183.419 419.045 149.628 22.11 0

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- ическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Огурцы натуральные свежие(соленые)порционные</i>	100	6	0.48	0.06	1.02	0.08	2.10	0.00	15.91	47.32	18.72	0.75	71
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3.860	8.00	25.00	0.04	0.630	29.09	9.32	123.46	22.26	1.96	1
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	250	347	11.520	8.255	56.373	0.649	0.069	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	204
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1.450	1.250	17.370	0.000	0.650	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	379
Итого:	610	621	16.83	17.51	98.74	0.69	1.35	49.09	90.60	287.70	91.62	2.77	
Обед													
<i>Борщ со свежей капустой , картофелем, сметаной и зеленью</i>	250	110	2.000	5.000	11.000	0.050	10.670	0.000	49.725	54.600	26.125	1.225	82
<i>Ragu из куриного филе с картофелем 50/250</i>	300	369	21.530	20.000	32.010	0.030	19.200	40.000	17.040	82.380	27.890	0.590	289
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	133	0.66	0.09	14.10	0.01	1.35	0.000	7.86	4.99	4.09	1.00	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	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	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
Итого:	815	763	30.12	26.19	91.47	0.32	31.22	40.00	117.61	226.67	82.30	4.54	
Полдник													
<i>Пирожок печенный с капустой и луком</i>	100	185	5.480	4.080	31.530	0.110	0.200	2.500	76.600	91.080	23.420	0.880	461
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0.200	0.000	13.600	0.010	3.670	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	376
Итого:	310	225	5.68	4.08	45.13	0.12	3.87	2.51	189.15	276.62	122.50	19.30	

Итого за день

1735 1609 53 48 235 1 36 92 397 791 296 27

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетич- еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту- ры	
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак														
<i>Булочка домашняя/Пряник</i>	60	191	4.36	7.51	26.35	0.00	0.11	40.00	2.40	3.00	0.00	0.02	424	
<i>Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром</i>	200	284	4.97	10.46	42.34	0.06	1.14	54.80	130.67	157.44	36.46	1.10	182	
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5.08	4.60	0.03	0.08	0.00	324.57	103.09	225.78	16.14	2.64	209	
<i>Чай с молоком</i>	200	81	1.520	1.350	15.900	0.000	1.330	0.000	16.000	0.020	6.000	0.800	378	
Итого:	500	619	15.93	23.92	84.62	0.14	2.58	419.37	252.16	386.24	58.60	4.56		
Обед														
<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</i>	200	130	4.39	4.22	13.22	0.19	4.66	0.00	51.29	104.51	42.34	1.57	102	
<i>Сердце в соусе</i>	100	152	13.00	9.00	2.10	0.13	1.20	25.90	27.66	73.44	9.40	0.87	262	
<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	150	260	6.840	8.010	40.060	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	171	
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0.160	0.044	14.100	0.020	1.350	0.000	32.312	29.181	20.986	0.640	342	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0	
Хлеб ржаной	35	80	2.54	0.60	13.76	0.12	0.14	0.00	21.90	37.50	12.00	0.80	2	
Итого:	715	751	29.23	22.11	97.94	1.14	7.35	45.90	204.92	431.05	152.29	4.22		
Полдник														
<i>Пирожок печенный с повидлом</i>	100	200	4.320	1.760	41.670	0.649	0.040	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	406	
<i>Напиток из свежей вишни</i>	200	117	0.160	0.044	28.200	0.020	1.350	0.000	32.312	29.181	20.986	0.640	342	
Итого:	300	317	4.48	1.80	69.87	0.67	1.39	20.00	97.59	193.40	84.35	0.65		
Итого за день			1515	1687	50	48	252	2	11	485	555	1011	295	9
Всего за 10 дней			16290	17273	553	1583	2735	74	570	2196	5244	8848	3497	460
Среднее за 10 дней			1629	1727.3	55.265	158.325	273.495	7.42611	56.9957	219.637	524.425	884.832	349.6763	46.0236