

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Яйца вареные</i>	40	63	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 риса, пшеница с маслом и сахаром</i>	250	375	6,080	11,180	43,460	0,100	0,960	54,800	133,680	156,720	37,220	0,840	175
<i>Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15</i>	55	204	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
<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
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>729</b>	<b>19,59</b>	<b>25,24</b>	<b>111,88</b>	<b>0,10</b>	<b>1,82</b>	<b>134,80</b>	<b>154,48</b>	<b>162,74</b>	<b>43,22</b>	<b>1,68</b>	
<b>Обед</b>													
<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 бобовыми на курином бульоне</i>	250	163	5,49	5,27	16,53	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
<i>Плов из курицы</i>	200	400	20,230	25,16	45,96	0,04	1,600	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	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
<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>887</b>	<b>32,20</b>	<b>34,57</b>	<b>113,42</b>	<b>0,45</b>	<b>25,38</b>	<b>43,50</b>	<b>125,46</b>	<b>304,14</b>	<b>97,78</b>	<b>5,41</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 2

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	200	300	10,000	11,000	45,000	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Фрукт сезонный</i>	150	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Чай с сахаром</i>	200/10	55	0,06	0,02	9,98	0,00	0,03	0,00	0,30	2,00	1,00	0,03	376
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>597</b>	<b>14,440</b>	<b>19,540</b>	<b>92,720</b>	<b>36,152</b>	<b>14,610</b>	<b>54,800</b>	<b>196,650</b>	<b>292,16</b>	<b>87,35</b>	<b>2,48</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	250	96	1,800	4,920	10,930	0,050	10,600	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<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>Пюре из гороха с маслом</i>	150	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<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	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	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
<i>Салат Весна" (со свежим огурцом)</i>	100	91	2,01	0,1	20,5	0,04	4,22	0	46,5	60,9	32,2	1	75
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>944</b>	<b>35,060</b>	<b>28,256</b>	<b>145,89</b>	<b>0,534</b>	<b>37,142</b>	<b>57,662</b>	<b>175,907</b>	<b>408,356</b>	<b>137,894</b>	<b>8,089</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Икра кабачковая</i>	100	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	337	10,620	11,460	47,830	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	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>763</b>	<b>30,73</b>	<b>29,75</b>	<b>105,73</b>	<b>0,27</b>	<b>7,88</b>	<b>64,8</b>	<b>436,19</b>	<b>136,48</b>	<b>35,23</b>	<b>2,7</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из свежих (соленых)огурцов</i>	100	10	0,500	0,070	1,500	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70
<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	133	3,55	4,59	18,79	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	108
<i>Печень по-строгановски 50/50</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	164	3,72	5,76	24,48	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>	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	0
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>760</b>	<b>23,05</b>	<b>23,37</b>	<b>109,73</b>	<b>0,55</b>	<b>125,100</b>	<b>58,671</b>	<b>219,654</b>	<b>189,95</b>	<b>47,67</b>	<b>89,358</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон : весенне-летний

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	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты с кукурузой</i>	100	20	1,300	1,155	2,400	0,210	1,600	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	2
<i>Мясо птицы под томатным соусом 50/50</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	236	4,870	4,130	37,170	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
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>575</b>	<b>18,230</b>	<b>10,565</b>	<b>76,510</b>	<b>1,040</b>	<b>3,400</b>	<b>85,900</b>	<b>158,122</b>	<b>496,391</b>	<b>238,466</b>	<b>6,580</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат летний</i>	100	102	2,520	7,252	6,537	0,052	7,337	24,700	28,053	53,223	16,941	0,919	16
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	81	1,710	4,570	8,140	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2,30	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	5,10	279
<i>Каша перловая с маслом</i>	150	264	5,560	9,340	39,490	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>	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
<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>845</b>	<b>29,120</b>	<b>37,002</b>	<b>218,967</b>	<b>0,542</b>	<b>27,327</b>	<b>117,700</b>	<b>279,253</b>	<b>549,583</b>	<b>293,831</b>	<b>32,829</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 5

Неделя : первая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	280	354	14,560	7,000	61,360	0,040	0,379	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<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>Чай с лимоном</i>	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	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	0,00
<b>Итого:</b>	<b>627</b>	<b>549</b>	<b>18,150</b>	<b>7,344</b>	<b>97,720</b>	<b>0,131</b>	<b>7,409</b>	<b>55,72</b>	<b>196,83</b>	<b>375,48</b>	<b>160,28</b>	<b>20,61</b>	
<b>Обед</b>													
<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>Рассольник Ленинградский на курином бульоне</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>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 рассыпчатая" Булгур"</i>	150	293	7,690	9,011	45,060	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>	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
<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>880</b>	<b>28,81</b>	<b>23,13</b>	<b>109,20</b>	<b>1,01</b>	<b>9,39</b>	<b>45,90</b>	<b>197,73</b>	<b>385,02</b>	<b>133,65</b>	<b>3,85</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 6

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с сыром 50/10</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 пор.</i>	150	61	0,520	0,520	12,740	0,044	14,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и сахаром</i>	250	300	6,080	11,180	43,460	0,100	0,960	54,800	133,680	156,720	37,220	0,840	175
<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
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>623</b>	<b>15,75</b>	<b>18,25</b>	<b>98,27</b>	<b>0,15</b>	<b>15,72</b>	<b>94,8</b>	<b>189,48</b>	<b>185,04</b>	<b>57,52</b>	<b>1,99</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне</i>	250	107	2,02	5,09	11,98	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	96
<i>Жаркое из кур</i>	250	421	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
<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
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>802</b>	<b>18,29</b>	<b>20,23</b>	<b>87,41</b>	<b>0,34</b>	<b>52,09</b>	<b>43,50</b>	<b>95,12</b>	<b>244,17</b>	<b>67,95</b>	<b>43,44</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<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	1
<i>Каша манная молочная с маслом</i>	250	324	10,170	11,350	45,130	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Яйцо вар</i>	40	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Какао с молоком</i>	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	128,780	124,560	21,340	0,478	416
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>679</b>	<b>22,468</b>	<b>20,714</b>	<b>100,148</b>	<b>36,208</b>	<b>16,238</b>	<b>79,200</b>	<b>325,130</b>	<b>414,72</b>	<b>107,69</b>	<b>2,93</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком</i>	100	70	0,967	6,135	3,067	0,033	19,104	0,000	26,772	0,000	0,000	0,767	15
<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</i>	250	163	5,49	5,27	16,53	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
<i>Биточки из говядины соусом</i>	100	500	20,230	25,16	45,96	0,04	1,600	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	291
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150												
<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	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
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>997</b>	<b>34,67</b>	<b>40,86</b>	<b>126,387</b>	<b>0,50</b>	<b>44,48</b>	<b>43,50</b>	<b>156,550</b>	<b>318,94</b>	<b>100,58</b>	<b>6,40</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 8

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Запеканка рисовая с творогом</i>	250	412	13,347	10,956	73,130	0,040	0,117	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Молоко сгущенное</i>	30	74	2,160	2,550	16,650	0,010	0,300	12,700	93,000	65,000	10,300	0,060	0
<i>Смородиновый чай</i>	210	62	0,130	0,020	15,200	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	377
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>729</b>	<b>19,50</b>	<b>21,53</b>	<b>129,98</b>	<b>0,05</b>	<b>3,25</b>	<b>108,414</b>	<b>165,29</b>	<b>191,991</b>	<b>42,74</b>	<b>7,370</b>	
<b>Обед</b>													
<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>	250	90	1,59	4,99	9,18	0,15	10,38	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	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<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
<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
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>810</b>	<b>21,36</b>	<b>9,16</b>	<b>84,56</b>	<b>0,32</b>	<b>22,09</b>	<b>28,571</b>	<b>55,76</b>	<b>144,394</b>	<b>49,31</b>	<b>7,370</b>	



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 9

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Икра овощная (кабачковая)</i>	100	133	51,200	5,800	5,000	0,010	4,600	0,000	17,170	20,300	10,340	0,6	73
<i>Котлеты рыбные из минтая с соусом 50/50</i>	100	168	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	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<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
<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
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>567</b>	<b>65,28</b>	<b>21,840</b>	<b>66,38</b>	<b>0,24</b>	<b>26,95</b>	<b>28,57</b>	<b>286,03</b>	<b>129,79</b>	<b>62,65</b>	<b>25,10</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат "Летний"</i>	100	102	0,967	6,135	3,067	0,033	19,104	0,000	26,772	0,000	0,000	0,767	15
<i>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</i>	250	96	2,65	2,78	24,22	0,15	8,20	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Биточки 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	184	5,560	9,340	39,490	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
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>849</b>	<b>22,98</b>	<b>32,95</b>	<b>133,22</b>	<b>14,19</b>	<b>28,34</b>	<b>69,101</b>	<b>244,449</b>	<b>659,66</b>	<b>311,93</b>	<b>28,28</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : весенне-летний

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	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты (с морковью)</i>	100	60	1,400	5,079	9,019	0,037	32,457	0,000	50,848	37,540	20,525	0,680	21
<i>Плов из говядины</i>	200	286	4,877	4,134	37,173	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	217	42	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>506</b>	<b>7,38</b>	<b>4,37</b>	<b>65,47</b>	<b>0,69</b>	<b>3,67</b>	<b>20,01</b>	<b>184,31</b>	<b>371,96</b>	<b>166,64</b>	<b>18,76</b>	
<b>Обед</b>													
<i>Салат "Свекольные палочки"</i>	100	93	0,500	0,070	8,260	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70
<i>Суп с крупой пшеничной на курином бульоне (с/н)</i>	250	88	1,800	4,920	10,930	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Рагу из куриного филе с картофелем</i>	300	369	17,940	16,670	21,500	0,030	16,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,52	0,180	28,86	0,012	27,60	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	345
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	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
<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>860</b>	<b>26,69</b>	<b>22,94</b>	<b>103,91</b>	<b>0,35</b>	<b>56,37</b>	<b>40,00</b>	<b>150,13</b>	<b>245,12</b>	<b>95,68</b>	<b>4,49</b>	