

Примерное 14 дневное циклическое меню для стационарных организаций (образовательных учреждений) для обучающихся детей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7	Выход блюда дети	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	рецепты	№ рецепта	№ блюда
				Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 День											
Завтрак:	Масло порционными	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порционными	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			40
2 завтрак:	Яблоко	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Винегрет	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем	250	350	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	90	100	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный	30	40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Гречка рассыпчатая	150	200	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			40,08	36,53	159,72	979,2	22,5			49
Подпитки:	Запеканка из творога со сметаной	100	100	15	11,15	20,6	112	0,2	222	№ 11.8	
	Сок натуральный яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого подпитки			16	11,35	40,8	204	0,2			10
	Итого за первый день:			78,74	76,7	313,91	1982,6	24,14			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
2 День											
Завтрак:	Масло порционными	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	штг	1 штг	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кисель	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			26,3	30,9	110,07	810,5	1,8			34
2 завтрак:	Мягкий	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Салат "Винегрет"	70	80	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№ 1.2	
	Курсы тушеная соус красный	110	130	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			43,72	41,07	160,12	1205,36	44,33			50
Подпитки:	Булочки обсыпанная с повидлом	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1	
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого подпитки			7,94	13,57	82,55	383,8	156			16
	Итого за 2-ой день:			78,0	85,5	352,7	2399,7	202,1			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
3 День											
Завтрак:	Масло порционными	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сырники из творога	70	80	10,2	5,1	11,2	204,8	2,6		№ 7.1	
	Каша пшеница	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№11.13	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			33,6	43	144	1039,4	2,6			43
2 завтрак:	Банан	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№ 1.3	
	Гуляши	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Перловка	150	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№ 7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	770	970	36,56	28,55	131,8	1077,27	16,55			44
Подпитки:	Малина соус сметанный	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Фито-чай с сахаром	200	200	0	0	13	49,8	0,69	135	№11.14	
	Итого подпитки			10	15	108	320,8	1,29			13
	Итого за 3-ий день:			80,16	86,55	383,8	2437,47	20,44			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
4 День											
Завтрак:	Масло (порционными)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порционными	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7	

	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			38
2 завтрак	Яблоко	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Суп с крупой	250	350	22,35	19,92	24	364,3	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	120	120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Копот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0,46	859	№11.12	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			55,50	41,65	114,76	982,3	32,91			47
Подник	Сок натуральный персиковый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Пирожок с изюмом	50	90	5,9	5,9	29,8	207,5	7	406	№10.5	
	Итого подник			6,9	6,1	50	299,5				14
Итого за 4-ый день:				85,06	76,57	278,15	2081,20	34,35			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
5 День											
Завтрак	Масло порцином	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,9	0,78	210	№5.1	
	Каша овсяная "Теркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	30	70	5,60	0,56	34,3	164,5		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			25,59	35,26	98,01	812,9	2,58		№8	37
	Итого за 5-ый день:			66,78	63,07	283,16	2218,7				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
6 День											
Завтрак	Масло порцином	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сырцизм из творога	70	80	10,2	5,1	11,2	204,8	2,6		№ 7.1	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№11.13	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,02	17,15	82,25			к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			28,40	42,22	111,95	886,65	2,6			41
2 завтрак	Бюван	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Суп картофельный с мясным фрикадельками	250	350	8,33	12,4	21,62	261,36	16,39	104	№ 1.7	
	Биточки из говядины	90	100	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный	30	40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Гречка рассыпчатая	180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2		
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			37,37	33,59	146,67	944,56	18,15			44
Подник	Майонез соус сметанный	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Фитто-чай с сахаром	200	200	0	0	13	49,8	0,69	135	№11.4	
	Итого подник			10,00	15	108	320,8				15
Итого за 6-ый день:				75,77	90,81	366,62	2152,01	20,75			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
7 день											
Завтрак	Масло порцином	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.9	
	Сыр порцином	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.4	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			36	
2 завтрак	Шоколадные конфеты	40	40	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Суп крестьянский с мясом	250	350	16,63	11,03	24,96	215,93	15,03	98	№ 1.8	
	Гуляш	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Перловка	150	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№ 7.1	
	Копот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0,46	859	№11.12	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			45,79	31,28	133,66	1091,73	16,56			49
Подник	Булочка обсыпанная	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1	
	Сок натуральный абрикосовый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого подник			8,56	13,6	82,4	349,8	0			16
Итого за 7-ый день:				77,01	73,70	329,45	2240,93	18			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
8 день											
Завтрак	Масло порцином	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,9	0,78	210	№5.1	

	Каша овсяная "Теркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Корейский палиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			27,99	35,5	112,91	883,4	2,58			45
2 завтрак	Миндари	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Лапша домашняя с сурьей	250	350	4,54	12,76	23,4	232,8	0	113	№ 1.9	
	Рыба, запеченная в молоке	110	130	11,64	15	10,8	90	0	228	№ 4.3	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Кнись из концентрата	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			27,78	36,53	117	773,4	22,75			39
Подлинк	Пшеник	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8	
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого подлинк			1,98	1,57	60,4	305,2	156			16
Итого за 8-ий день:				57,75	73,6	290,31	1962				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
9 День	Завтрак	Масло порциам	10	10	0	8,2	0,1	75	14	№ 6.10	
		Сырники из творога	70	80	10,2	5,1	11,2	204,8	2,6	№ 7.1	
		Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4
		Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№11.13
		хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7
	Итого завтрак			33,6	34,8	143,9	964,4	2,6			40
2 завтрак	Банан	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№ 1.2	
	Куры тушеная соус красный	110	130	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	290	№ 3.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			42,31	35,99	151,1	1117,96	11,88			47
Подлинк	Пирожок с творогом	50	90	5,9	5,9	29,8	207,5	7	406	№10.5	
	Напиток из черносидла	200	200	0,53	0	28,26	113	0,69	348		
	Итого подлинк			5,9	5,9	58,06	320,5	7,69			13
Итого за 9-ий день:				81,81	76,69	353,06	2402,86	22,17			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
10 день	Завтрак	Масло порциам	10	10	0	8,2	0,1	75	14	№ 6.10	
		Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4	173	№ 7.5	
		Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1
		Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7
	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3			33
2 завтрак	Груша	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Салат Свекольный с курагой	70	80	1,56	9,7	10,05	133,2	11,16	52	№ 9.7	
	суп с рыбными консервами	250	350	18,6	12,01	28,59	221,26	11,98	71	№ 1.10	
	Бефстроганов из говядины	80	14,59	14,59	2,2	202,67	0,39	250	№ 2.5		
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Перловая	150	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№ 7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			35,87	44,66	152,34	1124,33	24,45			51
Подлинк	Манини сметанный соус	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого подлинк			11	15,2	115,2	363	0,6			16
Итого за 10-ий день:				64,89	82,78	380,93	2213,93				
11 День	Завтрак	Масло порциам	10	10	0	8,2	0,1	75	14	№ 6.10	
	Омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,9	0,78	210	№9.1	
	Каша овсяная "Теркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Какао с молоком	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			27,99	35,5	112,91	883,4	2,58			41
2 завтрак	Миндари	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Винегрет	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с говядиной	250	350	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Тефтели	90	80	12,05	7,21	10,22	155	0,56	279	№ 2.2	
	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1		
	Капуста тушеная	220	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	
	Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0,46	859	№11.2	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			37,93	32,85	134,27	961,2	63,3			45
Подлинк	Печенье	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8	
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого подлинк			1,98	1,57	60,4	305,2	156			14
Итого за 11 день:				67,9	69,92	307,58	2149,8	221,88			

Среднедневная сбалансированность				1	1	4				
12 День										
Завтрак:	масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4
	Чай с молоком	200	200	1,4	16,4	16,4	86	0	945	№ 11.13
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7
	Итого завтрак			28,04	43,8	132,8	907,4	0,14		45
2 завтрак	яблоко	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1
Обед:	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№ 1.2
	Котлеты рыбные	110	120	15,96	5,64	11,51	160,5	0,51	255	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1
	Копот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6
	Итого обед			34,67	25,41	122,34	869,81	32,66		43
Подпитки:	Запеканка из творога со сметаной	100	100	15	11,15	20,6	112	0,2	222	№ 11.8
	Напиток из черешки	200	200	0,53	0	28,26	113	0,69	348	
	Итого подпитки			15	11,15	48,86	225	0,89		11
Итого за 12-ый день:				77,7	80,4	304,0	2002,2	33,7		
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4				
13 День										
Завтрак:	масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5
	Каша с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7
	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3		34
2 завтрак	груша	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№ 1.3
	Гуляш	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4
	Гречка рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6
	Итого обед	620	950	39,93	33,47	135,32	1042,47	16,55		49
Подпитки:	Мясник сметанный соус	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3
	Сок натуральный абрикосовый	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3
	Итого подпитки			11	15,2	115,2	363	0,6		17
Итого за 13-ый день:				68,95	71,59	363,91	2132,07	18,45		
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4				
14 День										
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10
	Яйцо вареное	штг	штг	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3
	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7
	Итого завтрак			26,3	30,9	110,07	810,5	1,8		35
2 завтрак	Мангольди	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1
Обед:	Суп с крупой	250	350	22,35	19,92	24	364,3	11,55	101	№ 1.6
	Шницель из говядины	110	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2
	Копот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0,46	859	№ 11.2
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6
	Итого обед			46,01	37,11	147,3	1124,7	11,55		48
Подпитки:	Рогалики	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1
	Напиток из пшенички	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8
	Итого подпитки			7,94	13,57	82,55	383,8	156		17
Итого за 14-ый день:				80,25	81,58	339,92	2319,00	169,35		
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4				
Итого за 14 дней				1040,74	1089,46	4647,54	30694,44	785,35		
Среднедневная норма				74,34	77,82	331,97	2192,46	56,10		
Соотношение				1	1	4				