

СОГЛАСОВАНО  
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"  
 ЧЕРНОВА Е.И.

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"  
 МИРОНОВ К.В.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ  
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА  
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
Котлета "Детская"	50	7,5	7,7	6,3	125	0,04	0	0	1,8	6	12	75	1	75	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	5,71	8,0500	35,81	250,28	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	257	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,55	0,47	22,71	69,72	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	486	16,96	16,3200	79,82	505,00	0,15	1,29	0,05	3,3	139,83	59,83	255,46	3,29		
Всего за день:		16,96	16,3200	79,82	505,00	0,15	1,29	0,05	3,3	139,83	59,83	255,46	3,29		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) из говядины	50	7,5	7,7	6,3	132,00	0,04	0	0	1,8	6	12	75	1	416	1994
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/7	7,3	8,6	39,4	271,9	0,2	0,5	0	1,4	116,6	48,8	175,6	1,5	257	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,55	0,47	22,71	69,72	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	487	18,55	16,87	83,41	533,62	0,30	0,5	0	3,8	133,88	73,8	281,42	3,5		
Всего за день:		18,55	16,87	83,41	533,62	0,30	0,5	0	3,8	133,88	73,8	281,42	3,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,7	7,4	30,2	240,5	0,3	0,7	0	2,8	147,9	87,4	204,7	2,6	121	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,55	0,47	22,71	69,72	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	6,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,73	5,39	0	90,47	0,01	0	0,07	0,17	219,12	9,13	124,5	0,25	14	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>18,28</b>	<b>19,66</b>	<b>68,01</b>	<b>535,69</b>	<b>0,37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>3,67</b>	<b>379,30</b>	<b>109,53</b>	<b>362,02</b>	<b>3,85</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>18,28</b>	<b>19,66</b>	<b>68,01</b>	<b>535,69</b>	<b>0,37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>3,67</b>	<b>379,30</b>	<b>109,53</b>	<b>362,02</b>	<b>3,85</b>			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ФРИКАДЕЛЬКА "ПЕТУШОК"	50	4,54	8,5	12,5	125,3	0	0,4	0	0,4	21,3	10,2	68,9	0,7	81	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,8	10,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,91	0,75	37,77	115,93	0,1	0	0	1	10,44	14,96	37,95	0	1	2022
Итого за прием пищи:	410	19,25	19,75	67,27	509,73	0,16	0,4	0,2	5,0	126,04	44,46	296,25	3,4		
Всего за день:		19,25	19,75	67,27	509,73	0,16	0,4	0,2	5,0	126,04	44,46	296,25	3,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,1	5,0	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	8,3	9,9	38,3	260,8	0,2	0,5	0	0,1	122,4	38,4	188,2	2,1	257	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,55	0,47	22,71	69,72	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	629	1994
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,3	0,4	6,9	90,0	0	5,3	0	0	18,7	10,7	18,7	3,7	12	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>683</b>	<b>18,55</b>	<b>15,87</b>	<b>83,41</b>	<b>545,52</b>	<b>0,37</b>	<b>8,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>177,38</b>	<b>68,1</b>	<b>316,72</b>	<b>7,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,55</b>	<b>15,87</b>	<b>83,41</b>	<b>545,52</b>	<b>0,29</b>	<b>8,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>177,38</b>	<b>68,1</b>	<b>316,72</b>	<b>7,8</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,18	9,98	26,73	223,44	2	0,08	0,2	181,55	33,92	171,57	0	119	2008	
КАША "ДРУЖБА"	200/6	0,3	0,1	15,2	62	3	0	0	8	5	10	1	629	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	4,13	0,55	26,41	81,07	0	0	0,7	7,3	10,46	26,54	0	1	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	18,11	18,43	72,14	481,51	5	0,09	1,2	206,85	60,38	290,11	2			
Итого за прием пищи:	498	18,11	18,43	72,14	481,51	5	0,09	1,2	206,85	60,38	290,11	2			
Всего за день:		18,11	18,43	72,14	481,51	5	0,09	1,2	206,85	60,38	290,11	2			

Завтрак

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,4	6,47	0	116,5	0	0,2	0,1	0,1	281,6	11,2	160	0,3	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	6,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	15	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200/6	8	6,41	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	257	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,55	0,47	22,71	69,72	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>476</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>70,96</b>	<b>577,73</b>	<b>0,23</b>	<b>1,49</b>	<b>0,25</b>	<b>1,16</b>	<b>434,69</b>	<b>92,57</b>	<b>417,18</b>	<b>3,88</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>70,96</b>	<b>577,73</b>	<b>0,23</b>	<b>1,49</b>	<b>0,25</b>	<b>1,16</b>	<b>434,69</b>	<b>92,57</b>	<b>417,18</b>	<b>3,88</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
																1	2,66
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	50				142,31											453	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	17,54	15,11	26,7	286,41	0,05	0	0	0,54	154,1	24,12	214,4	0,8			106	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1			628	1994
Итого за прием пищи:	370	18,74	17,87	72,56	488,72	0,10	7,98	0,01	0,58	169,08	34,11	247,01	1,8				
Всего за день:		18,74	17,87	72,56	488,72	0,10	7,98	0,01	0,58	169,08	34,11	247,01	1,8				

Завтрак

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,2	7,5	8,5	135	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	460	1994
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	200/6	8,3	7,9	36,3	260,8	0,2	0,5	0	0,1	122,4	38,4	188,2	2,1	257/1	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,55	0,47	22,71	69,72	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>486</b>	<b>19,25</b>	<b>15,97</b>	<b>82,51</b>	<b>525,52</b>	<b>0,31</b>	<b>8,5</b>	<b>0,07</b>	<b>2,5</b>	<b>174,68</b>	<b>70,4</b>	<b>301,02</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,25</b>	<b>15,97</b>	<b>82,51</b>	<b>525,52</b>	<b>0,31</b>	<b>8,5</b>	<b>0,07</b>	<b>2,5</b>	<b>174,68</b>	<b>70,4</b>	<b>301,02</b>	<b>4,1</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,4	6,47	0	116,5	7,4	0,2	0,1	0,1	0,1	281,6	11,2	160	0,3	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	5,01	0,1	74,8	0,1	0	0,1	0,2	1,2	0	0	1,9	0	2012
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	7,3	7,7	36,8	244,2	0,1	0,5	0	1,2	115,0	19,0	106,4	0,5	257	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	629	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,55	0,47	22,71	69,72	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	483	18,65	19,75	74,81	567,22	0,2	3,7	0,2	2,5	412,08	44,2	301,12	1,8		
Всего за день:		18,65	19,75	74,81	567,22	7,66	3,7	0,2	2,1	412,08	44,2	301,12	1,8		