

## Примерное циклическое 10-дневное меню

(7-11 лет)

### 1-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
15	2. Сыр Российский	15	4	4	-	54/224
16	3. Колбаса в/к	20	4	8	1	83/348
173	4. Каша молочная пшенная	200	9	14	39	310/1301
376	5. Чай с сахаром	200	2	1	22	81/337
	6. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
70	1. Помидоры соленые	50	1	-	1	7/31
82	2. Борщ с капустой и карт	250	10	7	14	154/645
291	3. Плов из птицы	200	18	14	34	327/1369
342	4. Компот из свежих ягод	200	-	-	9	43/182
	5. Хлеб ржаной/пшеничный	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
429	2. Булка Веснушка	60	5	4	33	189/791
	3. Кефир	200	20	7	27	98/410

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 1-день

№ сб рец	Завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
15	2. Сыр Российский	20	5	6	-	71/299
16	3. Колбаса в/к	30	5	12	2	124/522
173	4. Каша молочная пшеничная	220	7	13	28	249/1042
376	5. Чай с сахаром	200	2	1	22	81/337
	6. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
70	1. Помидоры соленые	50	1	-	1	7/31
82	2. Борщ с капустой и картоф	300	12	48	107	105/439 470
291	3. Плов из птицы	220	20	15	37	360/1506
342	4. Компот из свежих ягод	200	-	-	9	43/182
	5. Хлеб ржаной/пшеничный	70/90	12	2	72	360/1508
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
429	2. Булка Веснушка	80	6	5	44	252/1055
	3. Кефир	200	20	7	27	98/410

## Примерное циклическое 10-дневное меню

(7-11 лет)

### 2-день

№ сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/к Дж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
181	2. Каша молочная манная	200	9	14	39	310/1301
398	3. Блинчики с начинкой с/с	120/20	7	20	41	376/1575
377	Чай с сахаром и лимоном	20	3	4	18	84/351
	4. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
45	1. Салат из капусты с морковью	80	2	4	4	57/239
96	2. Рассольник Ленинградский	250	6	7	23	135/565
261	3. Печень, туш в соусе	100	16	10	5	188/786
302	4. Гречка отварная с/м	150/5	6	6	27	183/769
349	5. Компот из сухофруктов	200	2	-	31	125/525
	6. Хлеб рж-пш/пшеничный	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
410	2. Ватрушка с повидлом	75	4	4	33	200/840
385	3. Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное циклическое 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 2-день

№ сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/к Дж
14	1.Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
181	2.Каша молочная манная	220	10	15	42	342/1575
398	3.Блинчики с начинкой с/с	120/20	7	20	41	376/1575
377	Чай с сахаром и лимоном	200	3	4	18	84/351
	4. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
45	1.Салат из капусты с морковью	100	2	5	5	71/299
96	2.Рассольник Ленинградский	300	7	8	27	162/678
261	3.Печень, туш в соусе	100	16	10	5	188/786
302	4.Гречка отварная с/м	180/5	7	7	32	219/920
349	5.Компот из сухофруктов	200	2	-	31	125/525
	6. Хлеб рж-пш/пшеничный	70/90	12	2	72	360/1508
	<b>Полдник</b>					
	1.Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
410	2.Ватрушка с повидлом	75	4	4	33	200/840
389	3.Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(7-11 лет)

### 3-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
174	2. Каша молочная рисовая	200	5	11	37	254/1061
211	3. Омлет с сыром	120	17	26	4	312/1305
	4. Икра кабачковая	30	1	2	2	27/114
376	5. Чай с сахаром	200	2	1	22	81/337
	6. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
52	1. Салат из свеклы отварной	80	1	5	5	70/293
102	2. Суп картофель с фасолью	250	9	9	28	132/554
294	3. Котлеты рублен из птицы	100	18	10	3	173/727
312	4. Пюре картофельное	150/5	3	8	19	156/655
343	4. Компот из свежих плодов	200	-	-	9	43/182
	5. Хлеб ржаной /пшеничный	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
	2. Кондитерское изделие	50	3	3	38	181/760
389	3. Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное циклическое 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 3-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
174	2. Каша молочная рисовая	220	5	12	41	279/1167
211	3. Омлет с сыром	120	17	26	4	312/1305
	4. Икра кабачковая	50	1	3	4	46/191
376	5. Чай с сахаром	200	2	1	22	81/337
	6. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
52	1. Салат из свеклы отварной	100	1	6	7	87/365
102	2. Суп картофель с фасолью	300	10	11	34	159/665
294	3. Котлеты рублен из птицы	125	23	13	4	216/907
312	4. Пюре картофельное	180	4	9	23	187/785
343	4. Компот из свежих ягод	200	-	-	9	43/182
	5. Хлеб ржаной /пшеничный	70/90	12	2	72	360/1508
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
	2. Кондитерское изделие	50	3	3	38	181/760
389	3. Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(7-11 лет)

### 4-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1.Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
243	2.Сосиска отварная	60	6	13	1	144/601
309	3.Макароны отварные с/м	150/5	6	7	39	242/1014
	4. Ассорти Улыбка (гор,кук)	40	3	1	9	52/217
382	5.Какао с молоком	200	5	5	28	170/712
	6. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
55	1.Салат из свеклы с огур сол	80	1	5	5	70/293
101	2.Суп картоф с крупой	250	10	6	14	150/630
260	3.Гуляш	100	12	13	5	185/777
302	4.Рис отв с/м	150/5	3	5	41	226/949
349	5.Компот из сухофруктов	200	2	-	1	125/525
	6. Хлеб рж-пш/пшеничный	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1.Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
410	2.Ватрушка с творогом	75	10	4	33	209/878
385	3.Молоко кипяченое	200	6	7	10	121/508

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 4-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
243	2. Сосиска отварная	60	6	13	1	144/601
309	3. Макароны отварные с/м	180/5	7	8	47	291/1217
	4. Ассорти Улыбка (гор, кук)	50	3	1	11	65/272
382	5. Какао с молоком	200	5	5	28	170/712
	6. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
55	1. Салат из свеклы с огур сол	100	1	6	7	87/365
101	2. Суп картофель с крупой	300	12	7	17	180/756
260	3. Гуляш	125	15	16	7	231/970
302	4. Рис отв с/м	180/5	4	6	49	271/1138
349	5. Компот из сухофруктов	200	2	-	31	125/525
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	70/90	12	2	72	360/1508
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
410	2. Ватрушка с творогом	75	10	4	33	209/878
385	3. Молоко кипяченое	200	6	7	10	121/508



## Примерное цикличное 10-дневное меню

(7-11 лет)

### 5-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
173	2. Каша молочная овсяная	200	6	7	21	171/715
398	3. Блинчики с начинкой с/с	120/20	7	20	41	376/1575
376	4. Чай с сахаром и лимоном	200	3	4	18	84/351
	5. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
20	1. Салат из кваш капусты	80	1	2	4	34/143
82	2. Суп картоф с рисом	250	4	3	25	147/615
293	3. Голень куриная жареная	100	20	10	-	173/724
304	4. Картофель отв с масл сл	150/5	3	3	23	134/563
349	5. Компот из свеж ягод	200	2	-	9	43/182
	6. Хлеб ржаной/пшеничн	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
437	2. Булочка Янтарная	60	7	7	35	211/886
389	3. Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное циклическое 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 5-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
173	2. Каша молочная овсяная	220	6	8	23	188/786
398	3. Блинчики с начинкой с/с	120/20	7	20	41	376/1575
376	4. Чай с сахаром	200	3	4	18	84/351
	5. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
20	1. Салат из кваш капусты	100	1	2	5	43/178
82	2. Суп картоф с рисом	300	5	4	30	176/738
293	3. Голень куриная жареная	120	25	12	-	208/869
304	4. Картофель отв с маслом сл	180/5	4	4	28	161/676
349	5. Компот из свеж ягод	200	2	-	9	43/182
	6. Хлеб ржаной/пшеничн	70/90	12	2	72	360/1508
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
437	2. Булочка Янтарная	80	9	10	47	281/1180
389	3. Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(7-11 лет)

### 6-день

Нес сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1.Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
	2.Пельмени отв со смет	180/20	17	23	26	427/1786
379	3.Кофейный напиток с мол	200	4	4	34	155/650
	4. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
21	1.Салат из сол огурц с луком	80	1	4	5	58/244
102	2.Суп картоф гороховый	250	10	12	34	180/753
	3. Плов с курицей	200	19	14	35	334/1398
349	5.Компот из сухофруктов	200	2	-	31	125/525
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1.Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
425	2.Булочка Дорожная	60	5	1	33	167/701
	3.Кефир	200	20	7	27	8/410

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 6-день

№ сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1.Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
	2.Пельмени отв со смет	200/20	19	26	29	474/1985
379	3.Кофейный напиток с мол	200	4	4	34	155/650
	4. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
21	1.Салат из сол огурц с луком	100	1	5	6	73/304
102	2.Суп картоф гороховый	300	12	14	41	216/904
	3.Плов с курицей	220	21	15	38	367/1538
349	5.Компот из сухофруктов	200	2	-	31	125/525
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	70/90	12	2	72	360/1508
	<b>Полдник</b>					
	1.Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
425	2.Булочка Дорожная	80	7	2	44	2221/928
	3.Кефир	200	20	7	27	98/410

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(7-11 лет)

### 7-день

№с сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1.Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
15	2.Сыр	15	4	4	-	54/224
	3.Сосиска отв	60	6	13	1	144/601
172	4.Хлопья кукур с молоком	200	10	5	56	477/1997
	5.Чай с сахаром	200	2	1	22	81/3377
	6. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
52	1.Салат Свеколка	80	1	6	7	83/347
96	2.Рассольник Ленинградский	250	6	7	23	135/565
279	3.Тефтели из говядины с/с	100/30	10	5	9	117/491
312	4.Пюре картофельное с/м	150/5	3	7	19	156/655
342	5.Компот из свежих ягод	200	-	-	9	43/182
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1.Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
	2.Кондитерское изделие	50	3	3	38	181/760
389	3.Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 7-день

№ сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1.Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
15	2.Сыр	20	5	6	-	71/299
	3.Сосиска отв	60	6	13	1	144/601
172	4.Хлопья кукур с молоком	220	11	6	62	525/2196
	5. Чай с сахаром	200	2	1	22	81/3377
	6. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
52	1.Салат Свеколка	100	2	7	9	104/433
96	2.Рассольник Ленинградский	300	7	8	27	162/678
279	3.Тефтели из говядины с/с	120/30	12	5	11	141/592
312	4.Пюре картофельное с/м	180	4	9	23	187/785
342	5.Компот из свежих ягод	200	-	-	9	43/182
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	70/90	12	2	72	360/1508
	<b>Полдник</b>					
	1.Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
	2.Кондитерское изделие	50	3	3	38	181/760
389	3.Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(7-11 лет)

### 8-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
120	2. Суп молочный с вермиш	200	7	6	27	208/869
223	3. Запеканка из творога с/с	100/20	14	6	18	184/771
377	5. Чай с сахаром и лимоном	200	3	4	18	84/351
	6. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
45	1. Салат из капусты с морков	80	2	4	4	57/239
91	2. Щи из квашеной капусты	250	5	6	9	105/440
290	3. Птица, тушеная в соусе	100	19	21	1	266/1117
	4. Макароны отв с/м	150/5	3	5	41	226/949
349	5. Компот из сухофруктов	200	2	-	31	125/525
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
418	2. Слойка с повидлом	75	3	7	38	222/932
389	3. Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное циклическое 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 8-день

№ сб рец	Завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
120	2. Суп молочный с вермиш	220	7	7	30	228/955
223	3. Запеканка из творога с/с	120/20	17	8	22	221/926
377	4. Чай с сахаром и лимоном	200	3	4	18	84/351
	5. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
45	1. Салат из капусты с морков	100	2	5	5	71/299
91	2. Щи из квашеной капусты	300	6	8	11	126/528
290	3. Птица, тушеная в соусе	120	23	25	1	319/1340
	4. Макароны отв с/м	180/5	7	8	47	291/1217
349	5. Компот из сухофруктов	200	2	-	31	125/525
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	70/90	12	2	72	360/1508
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
418	2. Слойка с повидлом	75	3	7	38	222/932
389	3. Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361



## Примерное цикличное 10-дневное меню

(7-11лет)

### 9-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
15	2. Сыр	15	4	4	-	54/224
209	3.Яйцо вареное	1/40	5	4	-	57/540
	4.Икра кабачковая	30	1	2	27	171/715
173	5.Каша молочная овсяная	200	6	7	21	171/715
376	6.Чай с сахаром	200	2	1	22	81/337
	7. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
53	1.Салат из свеклы с зел гор	80	2	3	10	46/191
102	2.Суп карт рыбный	250	6	9	11	89/374
	3.Гуляш из говядины	100	12	13	5	185/777
302	4.Гречка отв с/м	150/5	6	6	27	183/769
342	5.Компот из свежих ягод	200	-	-	9	43/182
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1.Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
456	2.Коржик молочный	75	5	9	50	293/1231
	3.Кефир	200	20	7	27	98/410

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 9-день

№ сб рец	Завтрак	Выход, г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
15	2. Сыр	20	5	6	-	71/299
209	3. Яйцо вареное	1/40	5	4	-	57/540
	4. Икра кабачковая	50	1	3	4	46/191
173	5. Каша молочная овсяная	220	6	8	23	188/786
376	6. Чай с сахаром	200	2	1	22	81/337
	7. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
53	1. Салат из свеклы с зел гор	100	3	4	12	57/238
102	2. Суп карт рыбный	300	7	3	14	107/449
	3. Гуляш из говядины	125	15	16	7	231/970
	4. Гречка отв с/м	180	7	7	32	219/920
342	5. Компот из свежих ягод	200	-	-	9	43/182
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	70/90	12	2	72	360/1508
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
456	2. Коржик молочный	75	5	9	50	293/1231
	3. Кефир	200	20	7	27	98/410

## Примерное цикличное 10-дневное меню

(7-11 лет)

### 10-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1.Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
181	2.Каша молочная манная	200	9	14	39	310/1301
398	3.Блинчики с начинкой с/с	120/20	7	20	41	376/1575
377	4.Чай с сахаром и лимоном	200	3	4	18	84/351
	5. Батон нарезной	50	4	2	25	130/545
	<b>Обед</b>					
47	1.Салат из кваш капусты	80	1	2	4	34/143
117	2.Солянка по-домашнему	250	12	19	10	250/1046
	3. Рагу овощн с курицей	200	20	5	11	69/710
349	5.Компот из сухофруктов	200	2	-	31	125/525
	6. Хлеб ржаной/пшеничный	60/80	10	2	63	316/1321
	<b>Полдник</b>					
	1.Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
443	2.Булочка Харьковчанка	60	6	3	48	241/1012
389	3.Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361

## Примерное циклическое 10-дневное меню

(11-18 лет)

### 10-день

№ Сб рец	Завтрак	Выход,г	Энергетическая ценность			
			Б, г	Ж, г	У, г	Ккал/кДж
14	1. Масло сливочное	10	-	7	-	68/286
181	2. Каша молочная манная	220	10	15	42	342/1431
398	3. Блинчики с начинкой с/с	120/20	7	20	41	376/1575
377	4. Чай с сахаром и лимоном	200	3	4	18	84/351
	5. Батон нарезной	70	5	2	35	182/763
	<b>Обед</b>					
47	1. Салат из кваш капусты	100	1	2	5	43/178
117	2. Солянка по-домашнему	300	14	22	12	300/1255
	3. Рагу овощное из птицы	220	22	6	12	186/781
349	4. Компот из сухофруктов	200	2	-	31	125/525
	5. Хлеб ржаной/пшеничный	70/90	12	2	72	60/1508
	<b>Полдник</b>					
	1. Фрукты свежие	100	-	-	10	11/46
443	2. Булочка Харьковчанка	80	8	3	64	322/1352
389	3. Сок фруктовый	200	-	-	21	86/361