

Согласовано
Мед.сестра *В.М.Смирнова*
2025г.



Примерное 14 дневное циклическое меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 1 порцию от 7 до 12 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Коэффициент	№ Технологической карты
			Б	Ж	У	г			
1 День Завтрак	Каши овсяная, молочная рисовая	200	78	12	16,5	577	173	959	1,5
	Чай с молоком	200	1,5	3,73	25,19	145,2			
	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235			
	Итого завтрак		19,3	16,82	120,99	707,2			
Обед	Суп гороховый	50	1,21	10,11	7,47	130	68	102	29,3
	Курица	200	11,69	6,91	38,15	228,42			
	Гречка отварная	80	10,09	8,67	9,35	155			
	Итого обед	200	3,61	17,7	16,8	186			
Полдник	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235	106	340	2,10
	Итого полдник		37,63	24,29	146,97	1010,42			
	Чай с сахаром	150	30,94	32,89	36	310,6			
	Итого полдник	200	0,385	0,17	20,35	125			
Ужин	Итого ужин		31,515	23,06	56,35	435,6	348		11,6
	Итого за первый день		88,24	74,17	324,31	2153,22			
2 День Завтрак	Среднедневная сбалансированность		1	1	4				
	Каши овсяная "Геркулес" молочная	200	78	12	16,5	577	173	959	1,5
	Чай с сахаром	200	1,5	3,73	25,19	145,2			
	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235			
Обед	Итого завтрак		18,72	16,52	119,19	695,2			
	Салат из свежих овощей	100	0,01	8,14	6,16	107	60	96	9,4
	Рис отварной с грибами	100	1,58	12,51	32,86	261,71			
	Курица тушеная	100	1,81	20,3	1,72	218			
Полдник	Итого обед	200	18,5	33	46	135			
	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235	103	349	2,9
	Итого полдник		41,85	51,23	151,41	1098			
	Чай с сахаром	150	30,94	32,89	36	310,6			
Ужин	Итого ужин	200	0,385	0,17	20,35	125			
	Итого за 2-й день		122	122,6	522,6	3372,2			
3 День Завтрак	Среднедневная сбалансированность		1	1	4				
	Каши овсяная, пшеничная	200	16,8	15	80,56	536,36	349	378	1,4
	Чай с сахаром	200	1,5	3,73	25,19	145,2			
	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235			
Обед	Итого завтрак		29	20,6	151,6	905,36			
	Салат из свежих овощей (в термической обработке)	100	0,01	6,09	3,38	67,3	20	98	9,1
	Суп куриный домашний с курицей	100	18,9	12,5	28,36	215,37			
	Курица	80	1,5	10,6	3,36	160,37			
Полдник	Итого обед	200	0,385	0,17	20,35	125			
	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235	103	349	2,9
	Итого полдник		46,005	55,99	145,05	1033,04			
	Чай с сахаром	100	0,8	0,8	19,6	91			
Ужин	Итого ужин		0,8	0,8	19,6	91			
	Итого за 3-й день		80,905	57,39	316,85	2032,4			
4 День Завтрак	Среднедневная сбалансированность		1	1	4				
	Каши овсяная, пшеничная	200	16,8	15	80,56	536,36	349	378	1,4
	Чай с сахаром	200	1,5	3,73	25,19	145,2			
	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235			
Обед	Итого завтрак		29	20,6	151,6	905,36			
	Салат из свежих овощей (в термической обработке)	100	0,01	6,09	3,38	67,3	20	98	9,1
	Суп куриный домашний с курицей	100	18,9	12,5	28,36	215,37			
	Курица	80	1,5	10,6	3,36	160,37			
Полдник	Итого обед	200	0,385	0,17	20,35	125			
	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235	103	349	2,9
	Итого полдник		46,005	55,99	145,05	1033,04			
	Чай с сахаром	100	0,8	0,8	19,6	91			
Ужин	Итого ужин		0,8	0,8	19,6	91			
	Итого за 4-й день		80,91	57,39	316,85	2032,4			
5 День Завтрак	Среднедневная сбалансированность		1	1	4				
	Каши овсяная, пшеничная	200	16,8	15	80,56	536,36	349	378	1,4
	Чай с сахаром	200	1,5	3,73	25,19	145,2			
	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235			
Обед	Итого завтрак		29	20,6	151,6	905,36			
	Салат из свежих овощей (в термической обработке)	100	0,01	6,09	3,38	67,3	20	98	9,1
	Суп куриный домашний с курицей	100	18,9	12,5	28,36	215,37			
	Курица	80	1,5	10,6	3,36	160,37			
Полдник	Итого обед	200	0,385	0,17	20,35	125			
	Хлеб пшеничный	50	8,00	0,8	49	235	103	349	2,9
	Итого полдник		46,005	55,99	145,05	1033,04			
	Чай с сахаром	100	0,8	0,8	19,6	91			
Ужин	Итого ужин		0,8	0,8	19,6	91			
	Итого за 5-й день		80,91	57,39	316,85	2032,4			

Показатель	абсолютное	100	111	0,8	19,6	91	10,5	13,1
Итого за 6-й день	Среднедневная сбалансированность	4,77	0,8	19,6	91	10,5	13,1	
6 день	Завтрак	70,35	32,8	248,49	1753,3			
Обед	Масло порционное Каша овсяная молочная рисовая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого завтрак	100 200 200 50	13,87 1,1 8,00	18,1 1,8 0,8	6,28 29,01 19	271 144 235	210 378 12,41	5,1 11,3 10,7
Полдник	Салат из свежих овощей (в термической обработке) Суп картофельный с мясом и со сметаной Лаваш с мясом Сок томатный Сок яблочный Хлеб пшеничный Итого обед	100 100 150 150 10 100 10 20	25,77 1,1 1,1 0,11 0 8,00	24 2,1 9,71 0,4 10 0,8	77,32 1,91 20,31 22,88 2,08 19	650 16,76 200,39 181,36 19,30 235	588 53 99 500 333 106	10,7 9,7 1,3 8,5 12,1 11,7
Итого за 6-й день	Итого полдник	20,01	0,8	29,02	196,58	678,21	1128	10,7
7 день	Завтрак	46,58	33,82	196,58	1422,21			
Обед	Масло порционное Каша овсяная с мясом и пшеничной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого завтрак	100 200 200 50	0 7,8 1,1 8,00	8,1 12,3 1,71 0,8	0,1 16,5 25,19 19	37,5 377 115,2 235	14 173 959 12,41	6,1 7,5 11,1 10,7
Полдник	Салат из свежих фруктов (в термической обработке) Суп картофельный с мясом и со сметаной Лаваш с мясом Сок томатный Сок яблочный Хлеб пшеничный Итого обед	100 200 100 150 200 50	1 1,79 1,1 1,1 0,11 8,00	0,10 6,03 11,78 1,1 0,4 0,8	2,3 12,12 1,1 16,8 15,73 19	21 118,62 333 186,6 103 235	21 201 346 312 349 12,41	9,9 1,8 2,4 8,1 11,6 10,7
Итого за 7-й день	Итого полдник	32,97	0,8	109,95	967,22	1179	348	11,1
8 день	Завтрак	6,81	3,2	51,7	245	753		6,3
Обед	Среднедневная сбалансированность	39,06	56,47	283,74	1956,92			
Полдник	Масло порционное Каша овсяная "Геркулес" вареная с мясом и пшеничной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого завтрак	100 200 200 50	0 7,8 1,1 8,00	8,1 12,3 1,71 0,8	0,1 16,5 25,19 19	37,5 377 115,2 235	14 173 959 12,41	6,1 7,5 11,1 10,7
Полдник	Салат из свежих овощей (в термической обработке) Суп картофельный с мясом и со сметаной Лаваш с мясом Сок томатный Сок яблочный Хлеб пшеничный Итого обед	100 200 100 150 200 50	1 1,79 1,1 1,1 0,11 8,00	0,10 6,03 11,78 1,1 0,4 0,8	2,3 12,12 1,1 16,8 15,73 19	21 118,62 333 186,6 103 235	21 201 346 312 349 12,41	9,9 1,8 2,4 8,1 11,6 10,7
Итого за 8-й день	Итого полдник	37,89	41,97	153,45	1155,9	530		10,7
9 день	Завтрак	0,8	0,8	19,6	91	10,5		11,1
Обед	Среднедневная сбалансированность	57,41	67,49	292,34	1982,6			
Полдник	Сыр порционный Каша овсяная пшеничная Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого завтрак	100 200 200 50	1,1 10,8 0 8,00	1,1 15 0 0,8	0 80,56 11,97 19	36,1 576 57 235	15 319 375 12,41	6,9 7,9 11,1 10,7
Полдник	Салат из свежих овощей (в термической обработке) Рассольник с соевыми Бифштекс из говядины Картофель отварной с мясом Компот из фруктов Хлеб пшеничный Итого обед	50 100 150 150 100 200 50	1 1,1 1,1 1,1 1,1 8,00	0,10 1,1 11,78 1,1 1,1 0,8	14,53 2,3 37,86 1,19 36,1 27,62 19	854,4 71 261,71 20,7 256,5 111 235	739 71 96 348 203 348 12,41	10,7 9,9 1,7 7,9 8,4 11,9 10,7
Итого за 9-й день	Итого полдник	38,83	38,23	150,07	1087,91	968		10,7
10 день	Завтрак	3,79	5,11	44,51	193,8	781,167		
Обед	Масло порционное Каша гречневая рассычатая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого завтрак	100 200 200 50	0 9,31 1,1 8,00	8,1 10,7 1,71 0,8	0,1 15,72 25,19 19	75 210 115,2 235	0 303 959 12,41	6,9 7,9 11,1 10,7
Полдник	Салат из свежих овощей с капустой Борщ с картофелем и свеклой с мясом и со сметаной Лаваш с мясом Сок томатный Сок яблочный Хлеб пшеничный Итого обед	100 100 150 150 10 200 50	1 1,1 1,1 1,1 1,1 8,00	0,10 1,1 11,78 1,1 1,1 0,8	14,53 2,3 37,86 1,19 36,1 27,62 19	854,4 71 261,71 20,7 256,5 111 235	739 71 96 348 203 348 12,41	10,7 9,9 1,7 7,9 8,4 11,9 10,7
Итого за 10-й день	Итого полдник	43,52	47,38	127,12	1115,46	1485		10,7
11 день	Завтрак	1,2	7,89	17,76	74,2			
Обед	Сыр порционный Каша овсяная пшеничная Чай с сахаром	100 200 200	1,1 10,8 0	1,1 15 0	0 80,56 11,97	36,1 576 57	15 319 375	6,9 7,9 11,1

Обед	Хлеб пшеничный								
	Итого завтрак	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		
По списку	Салат из свеклы с огурцом (по термическому обработке)	50	27.12	18.75	144.53	854.4	739		10.7
	Рассолы со сметаной	100/350	1	0.10	2.3	21	71		
По списку	Борщ из говядины	80	7.88	12.84	32.86	261.71	96		9.9
	Пюре картофельное с маслом	100	11.99	11.99	2.19	202.7	250		1.7
По списку	Компот из фруктов	200	6.5	9.5	36.1	256.5	203		2.5
	Хлеб пшеничный	50	1.5	0	27.62	111	3.18		8.4
По списку	Итого обед	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		11.9
	Пирожок печеный с картофелем и из дрожжевого теста	50	38.83	38.23	150.07	1087.91	968		10.7
По списку	Чай с сахаром	200	1.19	5.11	19.51	136.8	306.367		10.9
	Итого по списку	200	0	0	11.92	27	375		11.4
Итого за 11-й день			5.79	5.14	34.51	193.8	781.467		
12-й день			69.74	62.12	329.11	2136.16			
Завтрак	Масло сливочное	10	0	8.3	0.1	37.5	14		6.1
	Капуста квашеная "Термическая" с маслом и сметаной	250	7.7	1.7	11.7	315	173		7.3
Обед	Хлеб пшеничный	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		11.1
	Итого завтрак	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		10.7
По списку	Салат из белокочанной капусты (по термическому обработке)	100	1.11	8.08	8.65	85.9	35		9.6
	Суп с мясом и со сметаной	350	9.17	11.09	21.57	297	101		1.7
По списку	Пюре из картофеля	200	18.5	16	135	135	33		2.9
	Компот из сухофруктов	50	0.51	0	25.73	103	349		11.6
По списку	Хлеб пшеничный	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		10.7
	Итого обед	50	37.89	41.97	153.45	1155.9	530		
Итого за 12-й день			5.8	5	8.1	108	6.7		13.1
Итого за 12-й день			5.8	5	8.1	108	6.7		13.1
13-й день			62.41	71.60	281.44	1996.6			
Завтрак	Среднедневная норма	1	1	1	1	1	1		
	Масло сливочное	100/300	13.87	18.1	6.78	271	210		5.1
Обед	Омлет картофельный	200	1.7	1.8	22.04	114	378		11.3
	Хлеб пшеничный	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		10.7
По списку	Итого завтрак	50	25.77	21	77.32	650	588		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1	3.51	4.91	16.76	43		9.7
По списку	Пюре из картофеля	100/15	7.7	9.71	20.41	200.39	99		1.3
	Жаркое по-домашнему	180	4.70	5.3	22.88	151.36	590		8.5
По списку	Суп картофельный	10	0.11	0.8	1.18	19.70	333		12.1
	Кисель из отварной свеклы	200	0	10	26	26	106		11.7
По списку	Хлеб пшеничный	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		10.7
	Итого обед	50	20.01	29.02	99.58	678.21	1181		
По списку	Пирожок из творога и сметаны	200	3.50	3.5	37.5	183	0		
	Итого по списку	200	0.385	0.47	20.35	135	125		11.8
Итого за 13-й день			2.89	2.52	57.85	308	125		11.8
Итого за 13-й день			48.62	55.54	234.48	1656.21			
Завтрак	Масло сливочное	10	0	8.3	0.1	37.5	14		6.1
	Капуста квашеная с маслом и сметаной	200	7.8	12.3	16.5	327	173		7.3
Обед	Хлеб пшеничный	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		11.1
	Итого завтрак	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		10.7
По списку	Салат из свеклы с помидорами (по термическому обработке)	100	19.32	25.02	121.09	744.7	1146		
	Суп картофельный с мясом и со сметаной	100	1	0.10	3.3	21	71		9.9
По списку	Пюре из картофеля	100	1.79	6.03	12.13	118.62	201		1.8
	Картофельное пюре	180	15.03	13.35	1.3	333	216		2.4
По списку	Компот из сухофруктов	200	1.6	1.77	16.8	150.6	313		8.1
	Хлеб пшеничный	50	0.51	0	25.73	103	349		11.6
По списку	Итого обед	50	8.00	0.8	19	235	12.3.1		10.7
	Пирожок из творога	200	32.93	28.23	109.95	967.22	1179		
По списку	Вареники с творогом	50/100	0.11	0	30.5	117	318		11.3
	Итого по списку	50/100	0.1	0	31.3	128	105		6.3
Итого за 14-й день			6.81	5.2	51.7	245	753		
Итого за 14-й день			59.06	56.47	282.74	1956.72			