

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания» В.Ю.Воробьев
«15» _____ 2020г.



Согласовано на № 153
Директор МБОУ Школа № 153
г. Самара



Жукецова
2020г.

Примерное двенадцатидневное циклическое меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Согласовано с : Отделом гигиены и эпидемиологии в
Советском районе города Самара Самарской области
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Самарской области»

Экспертное заключение
от «14» августа 2020г. №

Рассмотрено:
Трунова Н.В. - Трунова
Молчанова Н.А. - Молчанова
Аверьянова М.Н. - Аверьянова
Давыдова И.А. - Давыдова
Машкова Н.А. - Машкова
Самцова Н.В. - Самцова

ЛАВННА, СПЕЦИАЛИСТ-ЭКСПЕРТ
ОТДЕЛА НАДЗОРА ПО ГИГИЕНЕ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ УПРАВЛЕНИЕ
РОССИЙСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО
ЦЕНТРА НАДЗОРА ПО САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ ПАМКИНА А.А. Жукец



Примерное циклическое меню

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			3	4	5	Ж	У	6	Б	8	9		С	A	10	11	E	Ca	P	Mg	Fe	
15	Завтрак Банан свежий	С 7-11 лет	200	3	1	42								0,08	20	0	0	16	56	84	84	1,2
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	200	3	1	42								0,08	20	0	0	16	56	84	84	1,2
173	Каша молочная «Геркулесовая»	С 7-11 лет	150/10	6,23	9,84	28,22								0	0	0	2,4	3	0	0	0,02	
379	Кофейный напиток с молоком	С 12-18 лет	200/10	8,31	13,12	37,63								0,14	0,72	41,1	0	112,2	176,23	53,11	1,3	
ПР	Батон	С 7-11 лет	200	3,17	2,68	15,9								0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
	Итого:	С 12-18 лет	30	3,17	2,68	15,9								0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
	Итого:	С 7-11 лет	50	3,75	1,45	25,7								0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	
	Обед	С 12-18 лет		14,73	21,64	101,67								0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого:	С 7-11 лет		18,31	25,5	121,36								0,29	22,02	101,1	0	262,1	344,73	155,01	3,01	
	Итого:	С 12-18 лет		18,31	25,5	121,36								0,35	22,26	114,8	0	303,32	416,48	175,32	3,68	
61	*Салат из моркови с курагой и яблоком	С 7-11 лет	60	0,9	3,04	7,81								0,03	2,14	0	0	22,74	33,72	23,45	0,63	
112	Суп карт с макаром с цыпл	С 12-18 лет	100	1,5	5,07	13,02								0,05	3,57	0	0	37,9	56,2	39,09	1,05	
288	Цыплята отварные	С 7-11 лет	25/250	2,05	2,22	12,55								0,07	4,86	0	0	23,6	46,18	19,04	0,8	
143	Рагу овощное	С 12-18 лет	50/5	2,57	2,78	15,69								0,09	6,07	0	0	29,5	57,72	23,8	1	
358	Кисель	С 7-11 лет	75/5	11,03	12,63	0,24								0,03	2,35	45,6	0	28,8	62,75	2,7	0,75	
ПР	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	150	16,5	18,9	0,36								0,04	3,52	68,4	0	43,2	94,1	4,05	1,125	
ПР	Хлеб ржаной	С 7-11 лет	180	2,65	16,49	12,9								0,09	18,76	69	0	55,74	67,5	24,39	0,9	
	Итого:	С 12-18 лет	200	3,19	19,78	15,48								0,1	22,51	82,8	0	63,7	77,14	27,87	1,03	
	Итого:	С 7-11 лет	200	0,12	0,43	38,62								0	4,44	0	0	20,66	18,5	4,86	0,25	
	Итого:	С 12-18 лет	200	0,12	0,43	38,62								0	4,44	0	0	20,66	18,5	4,86	0,25	
395	Вареники с творогом со стущ. Мол.	С 7-11 лет	100/20	10,71	2,74	19,7								0,04	0	0,01	0	0	0	0	0	0,6
376	Чай с сахаром	С 12-18 лет	150/30	16,07	4,11	29,54								0,06	0	0,01	0	59,22	103,5	25,84	0,51	
	Итого:	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15								0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого:	С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15								0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого:	С 7-11 лет		10,78	2,76	34,7								0,65	0,03	28,8	0	50,58	71,81	18,62	0,62	
	Итого:	С 12-18 лет		16,14	4,13	44,54								0,98	0,03	43,21	0	70,32	106,3	27,24	0,79	
	Итого за день:	С 7-11 лет		67,78	78,09	301,02								1,82	62,4	309,22	0	568,6	867,1	302,23	13,175	
	Итого за день:	С 12-18 лет		81,25	113,44	409,85								1,82	87,06	460,22	0	850,22	1180,45	371,47	16,85	

* - До 1 марта

Примерное цикличное меню

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Прием пищи, наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
15	Завтрак Сыр порционно	20 30	4,64 6,96	5,9 8,85	0 0	72 108	0 0,01	0,14 0,21	52 78	0 0	176 264	100 150	7 10,5	0,2 0,3				
223	Запеканка из творога со стущ. молоком	100/30 150/30	14,61 21,92	11,05 16,58	28 42	270 405	0,06 0,09	0,47 0,7	65 97,5	0 0	195,58 293,37	215,15 322,73	26,55 39,83	0,64 0,96				
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41				
12-18 лет		200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41				
ПР	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
12-18 лет		50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
Итого :		С 7-11 лет	23,02	19,17	59,32	501,6	0,13	1,94	127	0	503,88	427,45	52,85	1,61				
Итого :		С 12-18 лет	34,15	28,23	83,6	725	0,19	2,24	185,5	0	693,47	598,03	72,23	2,27				
45	Обед Салат из свежей капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28				
12-18 лет		100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46				
96	Рассольник по-Ленинградски с гов. смет	12,5/200/10	3,79	5,82	9,85	111,27	0,07	6,7	1,57	0	26,94	63,24	21,75	1,03				
12-18 лет		12,5/250/10	4,02	6,84	12,25	132,72	0,09	8,37	0	0	32,77	74,56	26,58	1,21				
285	Макароник с мясом, маслом	200/5	25,57	14,4	29,61	392,85	0,11	0	28,57	0	29,27	244,84	39,9	3,48				
12-18 лет		250/5	31,76	44,32	37,01	483,62	0,14	0	35,17	0	36,03	301,41	49,11	4,29				
348	Компот из курагин+С вит	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48				
12-18 лет		200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,04	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6				
12-18 лет		50	3,95	0,5	24,15	116,6	0,06	0	0,01	0	0	11,5	0	1				
ПР	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	0	17,5	0	1,95				
12-18 лет		50	5,5	1	27,8	145	0,15	0	0	0	0	29,16	0	3,25				
Итого :		С 7-11 лет	36,59	23,116	102,16	812,16	0,336	17,55	30,15	0	103,51	371,36	88,26	7,82				
Итого :		С 12-18 лет	47,32	55,956	135,3	1053,14	0,476	26,06	35,18	0	126,09	466,83	108,34	10,69				
ПР	Полдник Печенье	30	2,4	2,88	21,33	121,5	0	0	0	0	0	0	0	0				
12-18 лет		50	4	4,8	35,55	202,5	0	0	0	0	0	0	0	0				
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
12-18 лет		200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
Итого :		С 7-11 лет	8,2	7,88	29,33	221,5	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
Итого :		С 12-18 лет	9,8	9,8	43,55	302,5	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
Итого за день :		С 7-11 лет	67,81	50,166	190,81	1535,26	0,546	20,89	197,15	0	847,39	978,81	169,11	9,63				
Итого за День :		С 12-18 лет	91,27	93,986	262,45	2080,64	0,746	29,7	260,68	0	1059,56	1244,86	208,57	13,16				

до 1 марта

Примерное циклическое меню

№ реч	День: среда	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетич. Ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У	7		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
73		Завтрак Икра кабачковая	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	1,64 2,73	4,31 7,19	8,72 14,54	80,28 133,8	0,02 0,038	2,8 4,68	0 0	54,55 90,93	33,48 55,8	10,86 18,1	0,44 0,74		
268		Шницель «Школьный»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50/5 75/5	7,92 11,52	11,27 16,39	6,61 9,61	161 234,18	0,03 0,04	0 0	20 29,09	6,41 9,32	84,88 123,46	15,3 22,25	1,35 1,96		
125		Картофель отварной	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 180	2,88 3,46	5,65 6,79	19,98 23,98	150 180	0,16 0,18	20,6 24,72	0 0	19,51 23,41	79,7 95,63	29,02 34,83	1,17 1,4		
350		Кисель	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,12 0,12	0,43 0,43	38,62 38,62	157,6 157,6	0 0	4,44 4,44	0 0	20,66 20,66	18,5 18,5	4,86 4,86	0,25 0,25		
ПР		Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 50	2,25 3,75	0,87 1,45	15,42 25,7	78,6 131	0,03 0,05	0 0	0 0	5,7 9,5	19,5 32,5	3,9 6,5	0,36 0,6		
		Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	14,81 21,58	22,53 37,25	89,35 112,45	627,48 836,58	0,24 0,308	27,84 33,84	48,57 63,37	0 0	106,83 153,82	236,06 325,89	63,94 86,54	3,57 4,95		
		Обед															
46		* Салат из свеж кап с яблок	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	0,07 0,12	3,06 5,1	6,7 11,16	54,06 90,1	0,02 0,03	10,12 16,87	0 0	20,09 33,48	17,6 29,34	9,6 16	0,58 0,98		
102		Суп карт с зел горош,фрикад	С 7-11 лет С 12-18 лет	20/200 20/250	1,75 2,195	2,22 2,78	12,31 15,39	84,8 106	0,096 0,12	8,86 11,07	0 0	23,76 29,7	57,78 72,22	23,74 29,67	0,92 1,15		
255		Печень по-строгановски	С 7-11 лет С 12-18 лет	50/50 75/50	13,26 16,57	11,23 14,03	3,52 4,4	185 231,25	0,2 0,25	8,45 10,56	5,782 7,227,5	33,24 41,55	239,32 299,12	17,47 21,84	5 6,25		
304		Рис отварной	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 180	3,65 4,38	5,37 6,45	36,68 44,02	209,7 251,64	0,02 0,03	0 0	0 0	1,36 1,64	60,94 73,13	16,33 19,6	0,53 0,63		
388		Компот из шиповника+С вит	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,68 0,68	0,28 0,28	20,76 20,76	88,2 88,2	0,01 0,01	100 100	0 0	21,34 21,34	3,44 3,44	3,44 3,44	0,63 0,63		
ПР		Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 50	2,37 3,95	0,3 0,5	14,49 24,15	70 116,6	0,04 0,06	0 0	0,01 0,01	0 0	6,9 11,5	0 0	0,6 1		
ПР		Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 50	3,3 5,5	0,6 1	16,7 27,8	87 145	0,09 0,15	0 0	0 0	0 0	17,5 29,16	0 0	1,95 3,25		
		Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	25,08 33,395	23,06 30,14	111,16 147,68	778,76 1028,79	0,476 0,65	127,43 138,5	5782,01 7227,51	0 0	99,79 127,71	403,48 517,91	70,58 90,55	10,21 13,89		
		Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	64,295 88,91	69,86 92,63	323,83 465,2	1765,24 2224,37	1,138 1,612	173,67 300,28	7303,88 11684,16	0 0	430,73 614,4	222,89 309,78	20,71 28,82			
429		Булочка «Веснушка»	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	7,8 7,8	6,12 6,12	47,8 47,8	278 278	0,14 0,14	0 0	3 3	22,6 22,6	78,4 78,4	30,4 30,4	1,46 1,46		
378		Чай с МОЛОКОМ	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	1,52 1,52	1,35 1,35	15,9 15,9	81 81	0,04 0,04	1,33 1,33	10 10	126,6 126,6	92,8 92,8	15,4 15,4	0,41 0,41		
		Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	9,32 9,32	7,47 7,47	63,7 63,7	359 359	0,18 0,18	1,33 1,33	13 13	0 0	149,2 149,2	171,2 171,2	45,8 45,8	1,87 1,87		
		Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет	64,295 88,91	69,86 92,63	323,83 465,2	1765,24 2224,37	1,138 1,612	173,67 300,28	7303,88 11684,16	0 0	430,73 614,4	222,89 309,78	20,71 28,82			

*-до 1 марта

Примерное цикличное меню

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	6	7		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
338	Завтрак Апельсин	С 7-11 лет	200	1,56	0,34	55,82	0,07	179,13	0	104,34	0	60,86	40	22,6	0,52				
260	Гуляш из говядины	С 12-18 лет	200	1,56	0,34	55,82	0,07	179,13	0	104,34	0	60,86	40	22,6	0,52				
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	150	8,85	9,55	39,86	0,21	280	0	0	0	26,39	210,35	140,52	4,73				
377	Чай с лимоном	С 12-18 лет	180	9,95	10,74	44,84	0,24	315	0	0	0	29,69	24,01	158,08	5,32				
ПР	Батон	С 7-11 лет	30	2,25	0,87	15,42	0,03	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
75	Икра морковная	С 12-18 лет	50	3,75	1,45	25,7	0,05	131	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
95	Итого:	С 7-11 лет	24,43	24,21	128,61	0,334	776,53	107,91	0	0	0	124,6	397,57	187,04	8,42				
284	Итого:	С 12-18 лет	29,94	29,34	144,45	0,39	908,13	108,09	0	0	0	136,06	255,06	211,61	9,86				
342	Обед																		
ПР	Икра морковная	С 7-11 лет	60	1,2	0,06	12,33	0,02	54,72	0	2,53	0	27,91	36,55	19,34	0,6				
ПР	Рассольник по-домашнему с мяс	С 12-18 лет	100	2,01	0,1	20,55	0,04	91,2	0	4,21	0	46,53	60,92	32,24	1				
284	Запеканка карт с мясом	С 7-11 лет	12,5/200	3,86	5,82	10,42	0,08	117,07	0	10,5	0	35,42	70,52	24,87	1,15				
342	Компот из свеж яблок	С 12-18 лет	12,5/250	4,28	6,84	12,96	0,1	139,97	0	13,12	0	43,37	83,68	30,48	1,36				
ПР	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	140/5	16,64	20,89	19,8	0,25	4,78	20	4,78	20	42,45	283,15	106,15	3,83				
ПР	Хлеб ржаной	С 12-18 лет	243/5	28,46	35,72	33,86	0,43	555,86	34,2	8,17	34,2	72,6	484,28	181,55	6,55				
424	Итого:	С 7-11 лет	200	0,16	0,16	27,88	0,01	114,6	0	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95				
385	Итого:	С 12-18 лет	200	0,16	0,16	27,88	0,01	114,6	0	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95				
	Полдник																		
424	Булочка Домашняя	С 7-11 лет	30	2,37	0,3	14,49	0,04	70	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6				
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	50	3,95	0,5	24,15	0,06	116,6	0	0,01	0	0	11,5	0	1				
	Итого:	С 7-11 лет	30	3,3	0,6	16,7	0,09	87	0	0	0	0	17,5	0	1,95				
	Итого:	С 12-18 лет	50	5,5	1	27,8	0,15	145	0	0	0	0	29,16	0	3,25				
	Итого:	С 7-11 лет	27,53	27,83	101,62	0,49	768,39	18,71	20,01	0	119,96	419,02	155,5	9,08					
	Итого:	С 12-18 лет	44,36	44,32	147,2	0,79	1163,23	26,4	34,21	0	176,68	673,94	249,41	14,11					
424	Булочка Домашняя	С 7-11 лет	100	7,28	12,52	43,92	0,12	318	4	0	0	19,8	70	27,4	1,3				
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	100	7,28	12,52	43,92	0,12	318	4	0	0	19,8	70	27,4	1,3				
	Итого:	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	107	40	2,6	40	240	180	28	0,2				
	Итого:	С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	107	40	2,6	40	240	180	28	0,2				
	Итого:	С 7-11 лет	13,08	17,52	53,52	4,25	425	2,6	44	0	259,8	250	55,4	1,5					
	Итого:	С 12-18 лет	13,08	17,52	53,52	4,25	425	2,6	44	0	259,8	250	55,4	1,5					
	Итого за день:	С 7-11 лет	65,04	69,56	283,75	1,024	1969,92	129,22	64,01	0	504,36	1066,59	397,94	19					
	Итого за день:	С 12-18 лет	87,38	91,18	345,17	1,38	2496,36	137,09	78,21	0	572,54	1179	16,42	25,47					

Примерное циклическое меню

№ рец.	День/пятница Неделя : первая Сезон : осенне-зимний Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15		Завтрак	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0	176	100	7	0,2
		Сыр порционно	С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3
277		Рулет с луком и яйцом	С 7-11 лет	50	6,24	5,15	5,02	90,5	0,04	1,58	21,87	0	24,12	75,12	13,69	0,71
			С 12-18 лет	70	8,73	7,21	7,03	126,7	0,05	2,21	30,62	0	33,77	105,1	19,16	1
304		Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,53
			С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
382		Какао с молоком	С 7-11 лет	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
			С 12-18 лет	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР		Батон	С 7-11 лет	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
			С 12-18 лет	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		Итого :	С 7-11 лет		20,85	20,83	74,69	569,4	0,146	3,31	98,27	0	359,4	380,12	62,26	2,28
		Итого :	С 12-18 лет		27,89	27,5	94,32	735,94	0,196	4,01	133,02	0	461,13	485,29	77,1	3,01
76		Обед	С 7-11 лет	30	3,03	4,01	0,98	52,2	0,02	42	1,5	0	12,72	49,02	6,18	0,24
		Сельдь с луком	С 12-18 лет	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	0	21,2	81,7	10,3	0,41
119		Суп карт с горох,фрик	С 7-11 лет	20/200	10,74	41,41	12,99	487,9	0,26	1,04	0	0	46,12	125,84	34,62	2,8
			С 12-18 лет	20/250	12,3	51,02	16,18	598,35	0,31	1,24	0	0	56,72	144,92	42,02	3,33
349		Азу из говяд	С 7-11 лет	50/150	18,62	24,5	14,5	355,24	0,12	12,06	54,94	4,42	40,29	237,08	48,46	4,04
			С 12-18 лет	50/200	23,27	30,6	18,12	444,05	0,15	15,07	68,67	5,52	50,36	296,35	60,57	5,05
		Компот из сух/фрукт+С вит	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
			С 12-18 лет	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР		Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,37	0,3	14,49	70	0,04	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6
			С 12-18 лет	50	3,95	0,5	24,15	116,6	0,06	0	0,01	0	0	11,5	0	1
ПР		Хлеб ржаной	С 7-11 лет	30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	0	17,5	0	1,95
			С 12-18 лет	50	5,5	1	27,8	145	0,15	0	0	0	0	29,16	0	3,25
		Итого :	С 7-11 лет		38,72	70,91	91,67	1185,14	0,546	55,83	56,45	4,42	131,61	459,78	106,72	10,33
		Итого :	С 12-18 лет		50,74	89,9	119,9	1523,8	0,716	87,04	71,18	5,52	160,76	587,07	130,35	13,74
408/470		Полдник	С 7-11 лет	75	4,65	2,26	36,16	184	0,07	0,25	15	0	16,3	45,8	17,3	1,27
		Пирожки печеные с яблоками	С 12-18 лет	75	4,65	2,26	36,16	184	0,07	0,25	15	0	16,3	45,8	17,3	1,27
		Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
			С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		Итого :	С 7-11 лет		4,72	2,28	51,16	244	0,07	0,28	15	0	27,4	48,6	18,7	1,55
		Итого :	С 12-18 лет		4,72	2,28	51,16	244	0,07	0,28	15	0	27,4	48,6	18,7	1,55
		Итого за день :	С 7-11 лет		64,29	94,02	217,52	1998,54	0,762	59,42	169,72	4,42	518,41	888,5	187,68	14,16
		Итого за день :	С 12-18 лет		83,35	119,68	265,38	2503,74	0,982	91,33	219,2	5,52	649,29	1120,96	226,15	18,3

Примерное циклическое меню

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
15	Завтрак Сыр порционно	С 7-11 лет С 12-18 лет	20 30	4,64 8,85	0	72	0	0,14	52	0	176	100	7	0,2			
401	Оладьи со сгущ. молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	100/20 150/20	9,14 12,48	51,23 72,58	320,47 454	0,17 0,24	0,53 0,75	1,51 2,14	0	133,4 188,98	163 231	39,5 55,96	1,51 2,14			
378	Чай с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	200	1,52 1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41			
ПР	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 50	2,25 3,75	0,87 1,45	78,6 131	0,03 0,05	0	0	0	5,7 9,5	19,5 32,5	3,9 6,5	0,36 0,6			
	Итого:	С 7-11 лет	17,55	16,92	82,55	552,07	0,24	2	63,51	0	441,7	375,3	65,8	2,48			
	Итого:	С 12-18 лет	25,19	24,13	114,18	774	0,34	2,29	90,14	0	589,08	506,3	88,36	3,45			
	Итого за день:	С 7-11 лет	17,55	16,92	82,55	552,07	0,24	2	63,51	0	441,7	375,3	65,8	2,48			
	Итого за день:	С 12-18 лет	25,19	24,13	114,18	774	0,34	2,29	90,14	0	589,08	506,3	88,36	3,45			

Примерное циклическое меню

День : понедельник

Неделя : вторая

Сезон : осенне — зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18

№ реч.	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe				
1	Прием пищи, наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
14	с7-11лет с12 и старше	10 10	0,1 0,1	8,2 8,2	0,1 0,1	75 75	0 0	0 0	40 40	0 0	3 3	4,5 4,5	0 0	0 0							
212	с7-11лет с12 и старше	70 130/10	8 14,6	13 23,6	63 116	172 318	0 0,06	0 0	26 48	0,25 0,47	23,69 44	82,92 154	5,38 10	1,07 2							
379	с7-11лет с12 и старше	200 200	3,46 3,46	3,5 3,5	25,9 25,9	149 149	0,02 0,02	0,2 0,2	0 0	0,038 0,038	3,98 3,98	2,75 2,75	2 2	0,22 0,22							
ПР	с7-11лет с12 и старше	30 50	1,41 2,35	0,22 0,36	11,76 19,6	55,09 91,83	0,03 0,05	0 0	0 0	0 0	5,7 9,5	19,5 32,5	3,9 6,5	0,36 0,6							
338	с7-11лет с12 и старше	180 180	0,4 0,4	0,3 0,3	10,3 10,3	46 46	0,04 0,04	5 5	0 0	0 0	19 19	28,8 28,8	21,6 21,6	2,3 2,3							
	Итого		13,37	25,22	111,06	497,09	0,09	5,2	66	0,288	55,37	138,47	32,88	3,95							
	Итого		20,81	27,76	171,8	604,83	0,17	5,2	48	0,508	76,48	218,05	40,1	5,12							
70	Обед																				
	с7-11лет с12 и старше	30 50	0,34 0,56	0,03 0,05	1,05 1,75	6 10	0,006 0,01	0 0	0 0	0 0	3 5	10,5 17,5	4,5 7,5	0,24 0,4							
82	с7-11лет с12 и старше	12,5/200 12,5/250	5,46 6,82	5,76 7,2	17,92 22,4	138,6 173,25	0,064 0,08	11,04 13,8	0 0	0,064 0,08	48 60	153,6 192	30,4 38	1,2 1,5							
274	с7-11лет с12 и старше	50/5 70/5	6,21 8,7	8,62 12,07	6,36 8,9	109,2 153	0,03 0,04	0 0	0 0	0 0	20,89 29,25	69,43 97,2	0 0	0,71 1							
312	с7-11лет с12 и старше	150/5 180/5	3 3,6	6,6 7,92	21,6 25,92	171,4 205,68	0,16 0,19	25,8 30,96	0,06 0,07	1,18 0	38 45,6	40 48	32 38,4	0,6 0,8							
349	с7-11лет с12 и старше	200 200	0,08 0,08	0 0	21,4 21,4	109,5 109,5	0 0	1,45 1,45	0,32 0,32	0,14 0,14	11 11	12 12	4 4	0,5 0,5							
ПР	с7-11лет с12 и старше	30 50	0,33 0,55	0,049 0,1	2,26 2,69	10,85 14,35	0,04 0,15	0 0	0,01 0	0 0	0 0	6,9 11,5	0 0	0,6 1							
ПР	с7-11лет с12 и старше	30 50	0,33 0,55	0,06 0,1	1,65 2,69	8,61 14,35	0,09 0,15	0 0	0 0	0 0	0 0	17,5 29,16	0 0	1,95 3,25							
	Итого		10,29	15,359	54,32	415,56	0,326	27,25	0,39	1,32	72,89	156,33	40,5	4,6							
	Итого		20,86	27,42	86,83	683,86	0,53	46,21	0,4	0,22	150,85	407,36	87,9	8,45							
386	Полдник																				
	с7-11лет с12 и старше	200 100	5,8 5,8	5 5	8 8	100 100	0,08 0,08	1,4 1,4	40 40	0 0	240 240	180 180	28 28	0,2 0,2							
421	с7-11лет с12 и старше	100 100	8 8	5,2 5,2	54,2 54,2	292 292	0,12 0,12	0 0	3,71 3,71	0,9 0,9	20,6 20,6	91,2 91,2	34,2 34,2	1,66 1,66							
	Итого		13,8	10,2	62,2	392	0,2	1,4	43,71	0,9	260,6	271,2	62,2	1,86							
	Итого		13,8	10,2	62,2	392	0,2	1,4	43,71	0,9	260,6	271,2	62,2	1,86							
	Итого за день		37,46	50,779	227,58	1304,65	0,616	33,85	110,1	2,508	388,86	566	135,58	10,41							
	Итого за день		55,47	65,38	320,83	1680,69	0,9	52,81	92,11	1,628	487,93	896,61	190,2	15,43							

Примерное циклическое меню

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	В	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																						
15	Сыр порционно	с7-11лет с12 и старше	20 30	5 7,5	5,2 7,8	0 0	68 102	0,008 0,012	0,14 0,21	39 58,5	0 0	176 264	100 150	27 40,5	6 9							
14	Масло сливочное	с7-11лет с12 и старше	10 10	0,1 0,1	8,2 8,2	0,1 0,1	75 75	0 0	0 0	40 40	0 0	3 3	4,5 4,5	0 0	0							
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет с12 и старше	50/5 75/5	9,8 13,3	0,6 1	4,2 13,7	102,1 153,1	0,1 0,2	3,9 5,9	0 0	1,2 1,8	48,8 73,2	42,4 63,6	0 0	0,4							
312	Картофельное пюре	с7-11лет с12 и старше	150 180	3 3,6	6,6 7,92	21,6 25,92	171,4 205,68	0,16 0,19	25,8 30,96	0,06 0,07	1,18 1,8	38 48	40 38,4	32 38,4	0,6 0,8							
377	Чай с лимоном	с7-11лет с12 и старше	200/7 200/7	0,2 0,2	0 0	16 16	65 65	0 0	22 22	0 0	0 0	16 16	8 8	6 6	0,8 0,8							
ПР	Батон	с7-11лет с12 и старше	30 50	1,41 2,35	0,22 0,36	11,76 19,6	55,09 91,83	0,03 0,05	0 0	0 0	0 0	5,7 9,5	19,5 32,5	3,9 6,5	0,36 0,6							
	Итого	с7-11лет	536,59	19,51	20,82	53,66	536,59	0,298	51,84	79,06	2,38	287,5	214,4	68,9	8,16							
	Итого	с12 и старше	692,61	27,05	25,28	75,32	692,61	0,452	59,07	98,57	1,8	411,3	306,6	91,4	11,8							
Обед																						
67	Винегрет овощной	с7-11лет с12 и старше	60 100	0,42 0,7	1,56 2,6	4,98 8,3	37,8 63	0,042 0,07	14,4 24	0 0	0 0	6,6 11	48 80	14,7 24,5	0,72 1,2							
113/114	Суп-лапша домашняя с цып	с7-11лет с12 и старше	25/200 25/250	7,76 8,27	9,43 10,54	10,28 12,6	163,6 186,75	0,05 0,06	1,58 1,68	23,1 25,6	0 0	41 46,7	65,11 72,81	10,68 12,82	0,92 1,05							
265	Плов из говядины	с7-11лет с12 и старше	50/150 75/150	21,98 24,73	22,52 25,34	34,69 39	429 482,6	0,08 0,09	1,71 1,92	0 0	0 0	18,97 21,34	266,85 300	52,39 58,94	3,53 3,97							
348	Компот из изюма+С вит	с7-11лет с12 и старше	200 200	0,35 0,35	0,08 0,08	29,85 29,85	122,2 122,2	0,02 0,02	0 0	0 0	0 0	20,32 20,32	19,36 19,36	8,12 8,12	0,45 0,45							
ПР	Хлеб пшеничный	с7-11лет с12 и старше	30 50	2,37 3,95	0,3 0,5	14,49 24,15	70,4 116,6	0,04 0,06	0 0	0,01 0,01	0 0	0 0	6,9 11,5	0 0	0,6 1							
ПР	Хлеб ржаной	с7-11лет с12 и старше	30 50	3,3 5,5	0,6 1	16,7 27,8	87 145	0,09 0,15	0 0	0 0	0 0	0 0	17,5 29,16	0 0	1,95 3,25							
	Итого	с7-11лет	909,6	36,18	34,49	110,99	909,6	0,322	17,69	23,11	0	86,89	423,72	33,5	8,17							
	Итого	с12 и старше	1116,15	43,5	39,06	141,7	1116,15	0,45	27,6	25,61	0	99,36	512,83	104,38	10,92							
Полдник																						
6	Бутерброд с колбасой п/к	с7-11лет с12 и старше	30/30 50/30	6,36 8,48	9,91 13,21	17,78 23,71	186 248	0,1 0,13	0 0	0 0	0 0	13,44 17,92	71,88 95,84	11,04 14,72	0,9 1,2							
376	Чай с /с	с7-11лет с12 и старше	200 200	0,07 0,07	0,02 0,02	15 15	60 60	0 0	0,03 0,03	0 0	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28							
	Итого	с7-11лет	246	6,43	9,93	32,78	246	0,1	0,03	0	0	24,54	74,68	12,44	1,18							
	Итого	с12 и старше	308	8,55	13,23	38,71	308	0,13	0,03	0	0	29,02	98,64	16,12	1,48							
	Итого за день	с7-11лет	1692,19	62,12	65,24	197,43	1692,19	0,72	69,56	102,17	2,38	398,93	712,8	167,23	17,51							
	Итого за день	с12 и старше	2116,76	79,1	78,57	255,73	2116,76	1,032	86,7	124,18	1,8	539,68	918,07	211,9	24,2							

Примерное циклическое меню

№ рец	День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: С 7-11 лет, С 12-18	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность	Витамины			Минеральные вещества				
						Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			Завтрак														
243			Сосиски отварные со сл. маслом	С 7-11 лет	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0	18,5	81	10	0,9
				С 12-18 лет	100/10	11,1	31,1	0,5	328	0,18	0	40	0	37	162	20	1,8
321			Капуста тушеная	С 7-11 лет	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,74	0	0	83,17	60,21	30,97	1,21
				С 12-18 лет	180	3,71	5,82	16,96	135,18	0,04	30,89	0	0	99,81	72,25	37,17	1,45
348			Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
				С 12-18 лет	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР			Батон	С 7-11 лет	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
				С 12-18 лет	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
338			Яблоко свеж	С 7-11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
				С 12-18 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
			Итого:	С 7-11 лет		12,47	22,116	77,04	564,05	0,236	46,34	20	0	171,69	204,61	80,43	7,35
			Итого:	С 12-18 лет		20,14	39,216	90,39	802,98	0,346	51,49	40	0	210,63	310,65	99,23	8,73
			Обед														
54			Салат из свеклы с яблок	С 7-11 лет	60	0,65	3,64	6,72	62,34	0,01	3,86	0	0	17,56	19,08	10,09	0,88
				С 12-18 лет	100	1,09	6,08	11,2	104	0,02	6,44	0	0	29,26	31,8	16,83	1,48
103			Суп карт с макар изд с гов.зеп	С 7-11 лет	12,5/200/3	4,34	4,02	14,23	120,07	0,09	6,6	1,57	0	26,98	71,92	24,23	1,19
				С 12-18 лет	12,5/250/3	4,87	4,59	17,72	143,72	0,11	8,25	1,57	0	32,82	85,43	29,68	1,41
268			Котлеты, биточки из говядины	С 7-11 лет	50/5	7,92	11,27	6,61	161	0,03	0	20	0	6,41	84,88	15,3	1,35
				С 12-18 лет	75/5	11,52	16,39	9,61	234,18	0,04	0	29,09	0	9,32	123,46	22,25	1,96
306			Горох отварной	С 7-11 лет	150	13,65	5,14	30,99	224,85	0,3	0	21	0	92,89	230,35	74,85	4,71
				С 12-18 лет	180	16,38	6,18	37,18	269,82	0,36	0	25,2	0	111,47	276,42	89,82	5,65
388			Напиток из шиповника+С вит	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,01	0	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
				С 12-18 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,01	0	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР			Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,37	0,3	14,49	70	0,04	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6
				С 12-18 лет	50	3,95	0,5	24,15	116,6	0,06	0	0,01	0	0	11,5	0	1
ПР			Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	0	17,5	0	1,95
				С 12-18 лет	50	5,5	1	27,8	145	0,15	0	0	0	0	29,16	0	3,25
			Итого:	С 7-11 лет		32,9	25,24	110,5	813,46	0,57	10,46	42,58	0	165,18	434,07	127,91	11,31
			Итого:	С 12-18 лет		43,98	35,01	148,42	1101,52	0,75	14,69	55,87	0	204,21	561,21	162,02	15,38
			Полдник														
429			Булочка «Веснушка»	С 7-11 лет	100	7,8	6,12	47,8	278	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46
				С 12-18 лет	100	7,8	6,12	47,8	278	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46
382			Какао с молоком	С 7-11 лет	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
				С 12-18 лет	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
			Итого:	С 7-11 лет		11,87	9,66	65,37	396,6	0,196	1,59	30,4	0	174,82	202,96	51,74	1,94
			Итого:	С 12-18 лет		11,87	9,66	65,37	396,6	0,196	1,59	30,4	0	174,82	202,96	51,74	1,94
			Итого за день:	С 7-11 лет		57,24	57,016	252,91	1774,11	1,002	58,39	92,98	0	511,69	841,64	260,08	20,6
			Итого за день:	С 12-18 лет		75,99	83,886	304,18	2301,1	1,292	67,77	126,27	0	589,66	1074,82	312,99	26,05

Примерное циклическое меню

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0	176	100	7	0,2											
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3											
177	Каша пшенная с изюмом	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02											
379	Кофейный напиток с молоком	С 12-18 лет	160	6,24	9,06	35,19	248,38	0,137	0,73	41,75	0	111,55	157,23	41,82	1,24											
ПР	Батон	С 12-18 лет	200	3,17	2,68	15,9	101	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13											
	Итого:	С 7-11 лет	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36											
	Итого:	С 12-18 лет	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6											
	Итого:	С 7-11 лет	16,38	25,76	66,64	565,98		0,207	2,17	153,75	0	421,45	369,73	66,72	1,95											
	Итого:	С 12-18 лет	22,15	32,13	87,92	732		0,28	2,47	192,8	0	548,12	481,87	85,89	2,68											
56	*Салат овощной с яблоками	С 7-11 лет	60	0,69	0,111	4,32	21,06	0,02	9,31	0	0	19,88	17,41	10,37	0,76											
108	Суп карт с клец фрик,зел	С 12-18 лет	100	1,15	0,18	7,2	35,1	0,03	15,52	0	0	33,14	29,01	17,28	1,28											
282	Оладьи из печени	С 7-11 лет	20/200/3	7,34	6,67	15,27	161,5	0,1	4,84	16,84	0	30,42	107,28	25,28	1,6											
304	Рис отварной	С 12-18 лет	20/250/3	8,05	7,59	19,03	190,35	0,1	6	21,05	0	37,1	121,7	30,35	1,83											
342	Компот из свеж яблок+С	С 7-11 лет	50/5	9,34	11,28	3,82	164	0,13	47,63	3963	0	12,01	136,51	9,22	7,01											
ПР	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	75/5	13,58	16,4	5,55	238,54	0,19	69,28	5764	0	17,47	198,56	13,41	10,19											
ПР	Хлеб ржаной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,53											
	Итого:	С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63											
	Итого:	С 7-11 лет	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95											
	Итого:	С 12-18 лет	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95											
ПР	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,37	0,3	14,49	70	0,04	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6											
ПР	Хлеб ржаной	С 12-18 лет	50	3,95	0,5	24,15	116,6	0,06	0	0,01	0	0	11,5	0	1											
	Итого:	С 7-11 лет	30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	0	17,5	0	1,95											
	Итого:	С 12-18 лет	50	5,5	1	27,8	145	0,15	0	0	0	0	29,16	0	3,25											
424	Булочка Домашняя	С 7-11 лет	26,85	24,491	119,16	827,86		0,41	62,68	3979,85	0	77,85	350,94	66,34	13,4											
386	Кефир	С 12-18 лет	36,77	32,28	155,63	1091,83		0,57	91,7	5785,06	0	103,53	467,46	85,78	19,13											
	Итого:	С 7-11 лет	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3											
	Итого:	С 12-18 лет	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3											
	Итого:	С 7-11 лет	200	11,6	10	16	200	0,16	2,8	80	0	480	360	56	0,4											
	Итого:	С 12-18 лет	200	11,6	10	16	200	0,16	2,8	80	0	480	360	56	0,4											
	Итого:	С 7-11 лет	18,88	22,52	59,92	518		0,28	2,8	84	0	499,8	430	83,4	1,7											
	Итого:	С 12-18 лет	18,88	22,52	59,92	518		0,28	2,8	84	0	499,8	430	83,4	1,7											
	Итого за День:	С 7-11 лет	62,11	72,771	245,72	1911,84		0,897	67,65	4217,6	0	999,1	1150,67	216,46	17,05											
	Итого за День:	С 12-18 лет	77,8	86,93	303,47	2341,83		1,13	96,97	6061,86	0	1151,45	1379,33	255,07	23,51											

*-до 1 марта

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
75	Завтрак Икра свекольная	с7-11лет	60	1,42	0,06	13,72	0,02	3,4	0	0	35,53	36,55	18,08	1,02							
259	Жаркое по-домашнему	с12 и старше	100	2,37	0,1	22,87	0,03	5,67	0	0	59,22	60,92	30,14	1,7							
377	Чай с лимоном	с7-11лет	50/150	18,51	20,67	18,95	3,5	7,73	0	0	34,85	235,1	48,55	4,41							
		с12 и старше	75/150	20,82	23,25	21,32	3,9	8,7	0	0	39,2	264,49	54,62	4,96							
		с7-11лет	200/7	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36							
		с12 и старше	200/7	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36							
ПР	Батон	с7-11лет	30	2,25	0,87	15,42	0,03	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36							
		с12 и старше	50	3,75	1,45	25,7	0,05	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
	Итого	с7-11лет	22,31	21,62	63,29	588,78	3,55	13,96	0	0	90,28	295,55	72,93	6,15							
	Итого	с12 и старше	27,07	24,82	85,09	757,3	3,98	17,2	0	0	122,12	362,31	93,66	7,62							
45	*Салат из св.капусты с морковью	с7-11лет	60	0,79	1,95	3,88	0,01	10,26	0	0	14,98	16,99	9,05	0,28							
101	Суп картоф.с крупной.фрикад,	с12 и старше	100	1,31	3,25	6,47	0,02	17,1	0	0	24,97	28,31	15,09	0,47							
392	Пельмени с маслом	с7-11лет	20/200	6,08	5,17	9,93	0,09	6,8	0	0	25,06	94,28	23,22	1,36							
388	Компот из шиповника + С вит.	с12 и старше	20/250	6,47	5,71	12,35	0,1	8,45	0	0	30,4	105,47	27,77	1,53							
ПР	Хлеб пшеничный	с7-11лет	150/5	99,79	9,41	27,26	34,08	0,29	31,53	0	18,44	96,93	28,11	0,73							
ПР	Хлеб ржаной	с12 и старше	200/5	131,98	12,45	36,05	45,07	0,39	41,7	0	24,39	128,2	37,18	0,97							
		с7-11лет	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63							
		с12 и старше	200	0,68	0,28	20,76	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63							
		с7-11лет	30	2,37	0,3	14,49	0,04	0	0,01	0	0	6,9	0	0,6							
		с12 и старше	50	3,95	0,5	24,15	0,06	0	0,01	0	0	11,5	0	1							
		с7-11лет	30	3,3	0,6	16,7	0,09	0	0	0	0	17,5	0	1,95							
		с12 и старше	50	5,5	1	27,8	0,15	0	0	0	0	29,16	0	3,25							
415	Крендель «Сахарный»	с7-11лет	50	113,01	17,71	93,02	34,32	117,35	31,54	0	79,82	236,04	63,82	5,55							
389	Сок фруктовый	с12 и старше	100	149,89	23,19	127,58	45,41	125,94	41,71	0	101,1	306,08	83,48	7,85							
	Итого	с7-11лет	50	3,54	6,57	27,87	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64							
	Итого	с12 и старше	100	7,08	13,14	55,74	0,12	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28							
	Итого за день	с7-11лет	200	0,6	0,4	32,6	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8							
	Итого за день	с12 и старше	200	0,6	0,4	32,6	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8							
	Итого за день	с7-11лет	4,14	6,97	60,47	321,4	0,1	4	9	0	49,7	61,5	30,2	1,44							
	Итого за день	с12 и старше	7,68	13,54	88,34	506,4	0,16	4	18	0	59,4	99	42,4	2,08							
	Итого за день	с7-11лет	139,46	46,3	216,78	1564,32	37,97	135,31	40,54	0	219,8	593,09	166,95	13,14							
	Итого за день	с12 и старше	184,64	61,55	301,01	2146,75	49,55	147,14	59,71	0	282,62	767,39	219,54	17,55							

*До 1 марта

Примерное циклическое меню

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
6	Завтрак Бутерброд с колбасой п/к	С 7-11 лет С 12-18 лет	20/30 25/30	5,3 5,83	8,26 9,08	14,82 16,3	155 170,5	0,09 0,1	0 0	0 0	11,2 12,32	59,9 65,89	9,2 10,12	0,77 0,85	
223	Запеканка из творога со стущ молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	80/20 100/20	14,61 17,53	11,05 13,26	28 33,6	270 324	0,06 0,07	0,47 0,56	65 78	195,58 234,7	215,15 258,18	26,55 31,86	0,64 0,77	
376	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,07 0,07	0,02 0,02	15 15	60 60	0 0	0,03 0,03	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28	
	Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	19,98 23,43	19,33 22,36	57,82 64,9	485 554,5	0,15 0,17	0,5 0,59	65 78	0 0	217,88 258,12	277,85 326,87	37,15 43,38	1,69 1,9	
	Итого за день :	С 7-11 лет	19,98	19,33	57,82	485	0,15	0,5	65	0	217,88	277,85	37,15	1,69	
	Итого за день :	С 12-18 лет	23,43	22,36	64,9	554,5	0,17	0,59	78	0	258,12	326,87	43,38	1,9	