

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

« 01 » марта 2025 г.

Согласовано:
Директор МБОУ Школа № 153
г.о. Самара

« 01 » марта 2025 г.

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

Согласовано:
Давыдова И.А. Стаф
Лапина Ю.Н. Стаф
Машкова Ю.А. Машкова
Солдатова Ю.В. Стаф
Рассудов Е.Н. Стаф

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				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														
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96
	Итого :	С 7-11 лет	500	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,26	210,80	0	264,08	326,52	57,1	2,29
	Итого :	С 12-18 лет	550	18,42	24,05	77,1	599,29	0,252	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,89
	Обед														
63	Салат из моркови с курагой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6
		С 12-18 лет	100	1,7	1,38	16,5	85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
		С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
ттк335	Капуста тушеная с цыплятами 40/150, 50/250	С 7-11 лет	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23
		С 12-18 лет	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	870	41,79	33,79	101,16	767,18	0,3794	44,44	0,0018	0	233,22	447,71	163,81	7,91
	Итого :	С 12-18 лет	910	42,47	34,33	107,76	801,3	0,383	45,2	0,0018	0	229,78	473,11	181,53	8,31
	Полдник														
ттк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	550	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
		С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	825	0,108	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,27	29,92	74	598,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337
	Итого :	С 12-18 лет	362	12,37	44,87	105	873,5	0,108	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87
	Итого за день :	С 7-11 лет	1682	65,32	86,21	230,36	1850,97	0,6484	46,73	263,10	0	532,05	846,23	234,16	11,537
	Итого за день :	С 12-18 лет	1822	73,26	103,25	289,86	2274,09	0,743	47,49	289,26	0	549,94	938,73	264,31	13,07

Примерное цикличное меню

День: вторник
 Неделя : первая
 Сезон : осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130/30	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03
327		С 12-18 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96
	Итого :	С 7-11 лет	522	21,82	15,43	69,79	504,56	0,155	10,66	109,005	0	209,06	199,84	34,87	4,11
	Итого :	С 12-18 лет	552	23,72	16,36	82,89	572,96	0,188	10,66	109,008	0	214,76	219,34	38,77	4,47
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
		С 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 Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74
		С 12-18 лет	260	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93
268	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30,80/30	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03
348		С 12-18 лет	110	12,27	9,34	14,04	195,4	0,076	0,71	26,2	0	18,76	123,17	26,56	1,32
303	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18
ттк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
		С 12-18 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	815	24,73	21,156	116,6	759,64	0,444	18,26	22,2018	0	126,74	412,8	137,9	6,76
	Итого :	С 12-18 лет	960	29,63	26,566	129,22	884,7	0,514	26,77	26,2018	0	148,15	481,56	160,98	7,62
	Полдник														
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	0,08	1	224	0	93,8	174	19,16	1,78
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	0,106	1,33	298	0	125	232	25,5	2,37
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
		С 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	320	14,86	16,74	15,44	271,66	0,16	2,4	264	0	333,8	354	47,16	1,98
	Итого :	С 12-18 лет	360	17,88	20,65	17,92	328,85	0,186	2,73	338	0	365	412	53,5	2,57
	Итого за день :	С 7-11 лет	1657	61,41	53,326	201,83	1535,86	0,759	31,32	395,21	0	669,6	966,64	219,93	12,85
	Итого за день :	С 12-18 лет	1872	71,23	63,576	230,03	1786,51	0,888	40,16	473,21	0	727,91	1112,9	253,25	14,66

Примерное цикличное меню

День: среда
 Неделя : первая
 Сезон : осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68
		С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
		С 12-18 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
	Итого :	С 7-11 лет	517	22,26	18,03	78	562,5	0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47
	Итого :	С 12-18 лет	552	26,01	20,81	83,06	629,3	0,326	6,665	84,826	0	223,06	490,94	204,5	6,78
	Обед														
75	Икра морковная	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	2,53	0	0	27,91	36,55	19,34	0,6
		С 12-18 лет	100	2,01	0,01	20,55	90,3	0,043	4,22	0	0	46,53	60,92	32,24	1
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	35,57	1,64
		С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05
ттк262	Бефстроганов из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
		С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	775	28,02	21,361	100,65	719,48	0,421	108,63	67,07	0	150,76	312,76	100,62	6,3
	Итого :	С 12-18 лет	895	31,1	23,66	119,05	828,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45	7,3
	Полдник														
236,351	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным сладким130/30	С 7-11 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85
		С 12-18 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого :	С 7-11 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65
	Итого :	С 12-18 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65
	Итого за день :	С 7-11 лет	1652	70,86	53,741	228	1690,78	0,796	118,72	223,54	0	509,61	998,51	329,36	16,42
	Итого за день :	С 12-18 лет	1807	77,69	58,82	251,46	1866,25	0,891	122,355	243,33	0	592,53	1111,6	356,95	17,73

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимне-весенний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
ттк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35
		С 12-18 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
		С 12-18 лет	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	1,19	12	0	7,94	11,12	5,76	0,24
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	507	17,83	14,99	69,33	505,91	0,14	1,52	99,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17
	Итого :	С 12-18 лет	557	19,01	16,29	76,18	564,25	0,149	1,52	105,21	0	172,73	174,9	30,54	2,36
Обед															
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
ттк265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99
		С 12-18 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14
Ттк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	785	23,29	34,043	102,42	814,61	0,268	23,1	97,6	0	166,82	391,92	87,58	5,23
	Итого :	С 12-18 лет	910	25,2	41,263	113,26	932,3	0,306	30,11	105,1	0	199,53	449,25	103,77	5,92
Полдник															
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9
ттк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096
	Итого :	С 7-11 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996
	Итого :	С 12-18 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996
	Итого за день :	С 7-11 лет	1647	59,264	59,449	231,68	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,81	8,396
	Итого за день :	С 12-18 лет	1822	62,354	67,969	249,37	1902,99	0,6114	38,12	255,29	0	480,96	734,67	162,93	9,276

Примерное цикличное меню

День: суббота
 Неделя : первая
 Сезон : осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	Кондитерское изделие (пряник)	С 7-11 лет	40	2,4	2,48	29,8	151,12	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38
		С 12-18 лет	80	4,8	4,96	59,6	302,24	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5
		С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
Ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48
	Итого :	С 7-11 лет	505	14,13	17,49	97,46	603,72	0,202	2,75	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71
	Итого :	С 12-18 лет	555	17,15	20,28	131,62	777,64	0,213	2,75	162,404	0	310,07	313,79	54,64	2,21
Обед															
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
241		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
ттк112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
		С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0002	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	800	25,75	20,43	114,4	731,6	0,506	147,91	0,0006	0	103,09	484,08	117,21	7,88
	Итого :	С 12-18 лет	900	27,69	23,54	126,51	823,45	0,559	151,78	0,002	0	113,08	539,8	139,82	9,47
Полдник															
ттк11	Булочка «Витушка» 2//75	С 7-11 лет	100	8,8	16	69,2	456	0,14	0	0	0	1,8	79,4	16	1,6
		С 12-18 лет	150	13,2	24	103,8	654	0,2	0	0	0	2,7	119	24	3
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,87	16,02	81,2	504,5	0,14	0,03	0	0	12,9	82,2	17,4	1,88
	Итого :	С 12-18 лет	362	13,27	24,02	115,8	702,5	0,2	0,03	0	0	13,8	121,8	25,4	3,28
	Итого за день :	С 7-11 лет	1617	48,75	53,94	293,06	1839,82	0,848	150,69	122,404	0	416,06	851,07	184,05	11,47
	Итого за день :	С 12-18 лет	1817	58,11	67,84	373,93	2303,59	0,972	154,56	162,406	0	436,95	975,39	219,86	14,96

Примерное циклическое меню

День : понедельник
 Неделя : вторая
 Сезон : осенне- зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
15	Сыр порционно	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
ттк8	Омлет с натуральным	с7-11лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37
		с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37
ттк343	Кофейный напиток с молоком	с7-11лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
		с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ттк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		с 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	555	20,58	29,76	48,03	547,5	0,227	17,97	236,42	0	340,08	339,5	53,1	6,5
	Итого	с 12-18 лет	575	21,84	30,38	56,76	593,1	0,249	17,97	236,377	0	343,88	352,5	55,7	6,74
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с7-11лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54
		с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с7-11лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25
278	Тефтели мясные в соусе (I вар)	с7-11лет	90	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79
331	60/30, 60/50	с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша рассыпчатая гречневая	с7-11лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
		с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6
Ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	с7-11лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		с 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого	с7-11лет	775	22,94	22,339	106,14	718,69	0,418	6,16	79,04	0	108,02	427,85	209,2	8,42
	Итого	с 12-18 лет	920	28,093	34,389	130,09	952,15	0,553	9,863	109,44	0	185,13	554,07	273,42	10,98
Полдник															
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9
		с 12-18 лет	150	16,65	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	312	11,17	27,92	78,4	609,5	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18
	Итого	с 12-18 лет	362	16,72	41,87	111,6	890	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63
	Итого за день	с7-11лет	1642	54,69	80,019	232,57	1875,69	0,725	24,56	432,86	0	540,9	914,95	304,3	16,1
	Итого за день	с 12-18 лет	1857	66,653	106,639	298,45	2435,25	0,922	28,463	521,917	0	662,66	1126,57	391,42	19,35

Примерное циклическое меню

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
570	Маринад овощной с томатом	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3
		С 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54
		С 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		С 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Тк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	Итого	с7-11лет	502	14	18,881	63,51	486,36	0,249	22,03	77,75	0	113,98	255,35	65,74	3,8
	Итого	С 12-18 лет	552	15,21	21,181	75,54	553,46	0,301	25,29	81,707	0	125,42	284,27	73,36	4,23
ттк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49
		С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72
95	Рассольник домашний, сметана	с7-11лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87
		С 12-18 лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1
291	Плов из птицы	с7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86
		С 12-18 лет	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3
Тк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого	с7-11лет	745	26,88	17,903	116,06	743,68	0,388	24,98	28	0	127,92	379,38	68,14	5,56
	Итого	С 12-18 лет	890	32,12	23,543	130,63	879,1	0,452	34,01	35	0	154,77	449,84	148,78	6,46
224															
224	Запеканка из творога с	с7-11лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95
327	морковью 130/30	С 12-18 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	Итого	с7-11лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15
	Итого	С 12-18 лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15
	Итого за день	с7-11лет	1607	62,41	56,514	222,45	1664,69	0,803	71,03	105,75	0	648,4	1032,73	203,58	10,51
	Итого за день	С 12-18 лет	1802	68,86	64,45	249,05	1867,21	0,919	83,32	116,71	0	686,69	1132,11	291,84	11,84

Примерное циклическое меню

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак														
ттк108	Биточки из цыплят	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,06	0,1	0,03	0				
		С 12-18 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,06	0,1	0,03	0	27,6	137,9	19,1	1,4
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	27,6	137,9	19,1	1,4
		С 12-18 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	4,76	6,67	3,46	0,14
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	12,57	38,89	8,43	0,84
ттк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,63	46,1	10,36	1,03
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54
	Итого :	С 7-11 лет	522	16,06	19,32	72,48	528,46	0,174	9,93	33,103	0	71,27	208,39	40,13	4,5
	Итого :	С 12-18 лет	552	17,24	20,62	79,33	571,9	0,183	9,93	38,733	0	73,33	215,6	42,06	4,69
	Обед														
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	57,9	0,057	11,22	0	0				
		С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	96,44	0,095	18,7	0	0	11,31	30,83	12,34	0,5
101	Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,85	51,38	20,56	0,84
288		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
256	Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	125,7	0,1	0	37,8	0	23,05	62,55	22,8	0,88
		С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86	139,7	0,112	0	42	0	49,1	194,4	36,5	1,35
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	216	40,6	1,5
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	0	54,85	66,4	24	0,88
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	66,88	81	29,27	1,08
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	785	23,71	26,34	91,47	702,8	0,433	136,28	105,7	0	174,94	431,01	118	5,66
	Итого :	С 12-18 лет	945	29,08	33,06	114,65	879,79	0,58	149,47	124,8018	0	214,52	563,27	157,87	8,18
	Полдник														
195	Плов с фруктами	С 7-11 лет	150	4,14	10,19	43,2	283,5	0,06	0,84	42,15	0				
		С 12-18 лет	150	4,14	10,19	43,2	283,5	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	41,52	106,74	39,92	1,25
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	5,7	19,5	3,9	0,36
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого :	С 7-11 лет	380	7,04	11,12	76,5	436,7	0,115	4,84	42,153	0	14	14	8	2,8
	Итого :	С 12-18 лет	400	8,3	11,74	85,3	482,3	0,137	4,84	42,155	0	61,22	140,24	51,82	4,41
	Итого за день :	С 7-11 лет	1687	46,81	56,78	240,45	1667,96	0,722	151,05	180,956	0	307,43	779,64	209,95	14,57
	Итого за день :	С 12-18 лет	1897	54,62	65,42	279,28	1933,99	0,9	164,24	205,6898	0	352,87	932,11	254,35	17,52

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак														
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
173,174	Каша вязкая молочная пшеничная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
		С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08
	Итого :	С 7-11 лет	517	16,15	21,06	74,38	551,5	0,267	1,07	158,525	0	154,2	289,96	60,02	3,19
	Итого :	С 12-18 лет	557	18,67	22,3	91,84	642,7	0,311	1,07	158,529	0	161,8	315,96	65,22	3,67
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,056	6,89	49	0,034	2,02	0	0	15,46	31,66	21,63	0,4
		С 12-18 лет	100	1,23	0,094	11,48	81,7	0,057	3,36	0	0	25,76	52,77	36,05	0,66
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9
		С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом 60/30, 75/30	С 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	216,8	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03
355		С 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62
		С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	765	30,93	24,655	118,3	847,35	0,781	10,36	84,34	0	220,46	448	154,45	9,31
	Итого :	С 12-18 лет	900	37,22	31,673	136,44	1023,9	0,947	13,51	114,6	0	266,32	551,12	193,67	11,24
	Полдник														
Тк125/2	Корж «Сластена» 2/175	С 7-11 лет	100	7,6	29,9	50	499,5	0,17	0	0,11	0	51,54	207,3	28,98	1,22
		С 12-18 лет	150	11,4	44,85	75	749,25	0,255	0	0,165	0	77,31	310,95	15	1,89
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	300	13,4	34,9	59,6	606,5	0,25	2,6	40,11	0	291,54	387,3	56,98	1,42
	Итого :	С 12-18 лет	350	17,2	49,85	84,6	856,25	0,335	2,6	40,165	0	317,31	490,95	43	2,09
	Итого за день :	С 7-11 лет	1582	60,48	80,615	252,28	2005,35	1,298	14,03	282,975	0	666,2	1125,26	271,45	13,92
	Итого за день :	С 12-18 лет	1807	73,09	103,823	312,88	2522,85	1,593	17,18	313,294	0	745,43	1358,03	301,89	17

Примерное цикличное меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
ттк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44
		С 12-18 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	Итого	с7-11лет	515	28,78	23,22	68,78	599,57	0,239	12,04	113,203	0	454,85	429,18	67,56	4,57
	Итого	С 12-18 лет	555	31,3	24,46	86,31	690,77	0,283	12,04	113,207	0	462,45	455,18	72,76	5,05
	Обед														
ттк180	Салат «Радуга»	С 7-11 лет	60	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49
		С 12-18 лет	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с7-11лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с7-11лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
355		С 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
304	Рис отварной	с7-11лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
ттк349/2	Компот из изюма	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого	с7-11лет	795	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71
	Итого	С 12-18 лет	920	22,47	28,493	127,09	863,99	0,346	32,37	32,25	0	139,21	367,15	114,38	5,33
	Полдник														
ттк350	Омлет «Перышко»	с7-11лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
		С 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48
	Итого	С 12-18 лет	352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48
	Итого за день	с7-11лет	1662	62,18	63,433	203,9	1638,99	0,624	35,64	168,333	0	700,64	968,54	184,84	11,76
	Итого за день	С 12-18 лет	1827	66,69	69,593	235,51	1844,66	0,723	45,07	168,337	0	722,76	1035,63	206,86	12,86

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод.Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Возрастная категория	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 7	Витамины				Минеральные вещества			
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
Завтрак															
469	Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65
		С 12-18 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,98
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7
174		С 12-18 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
	Итого :	С 7-11 лет	517	14,56	16,68	97,48	598,4	0,287	0,73	52,305	0	154,5	285,8	89,6	3,23
	Итого :	С 12-18 лет	552	17,02	20,12	115,26	710,7	0,328	0,73	53,306	0	161,35	309,8	97,75	3,68
Обед															
51	Салат из свеклы с курагой	С 7-11 лет	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0,023	3,32	0	0	3,11	35,58	18,5	1
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66
101	Суп картофельный с пшеном	С 7-11 лет	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	6,6	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		С 12-18 лет	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0	24	66,7	26,65	0,96
ттк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,88	10,35	10,27	177,83	0,068	34,21	54,4	0	55	116,2	23	1,38
		С 12-18 лет	170	12,62	11,83	11,69	203,8	0,078	40	61,74	0	62,84	134,5	26,58	1,6
321	Пюре картофельное	С 7-11 лет	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67
		С 12-18 лет	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67
Ттк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	810	23,62	20,699	110,04	724,93	0,431	44,784	66,5	0	184,95	395,86	132,44	7,3
	Итого :	С 12-18 лет	920	26,54	25,159	121,54	822,8	0,479	54,434	73,84	0	174,69	460,91	154,1	8,15
Полдник															
460	Крендель Сахарный 2/175	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28
		С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0	29,1	112,5	36,6	1,92
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	300	12,88	18,14	65,34	477	0,2	2,6	58	0	259,4	255	52,4	1,48
	Итого :	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	93,21	662	0,26	2,6	67	0	269,1	292,5	64,6	2,12
	Итого за день	С 7-11 лет	1627	51,06	55,519	272,86	1800,33	0,918	48,114	176,805	0	598,85	936,66	274,44	12,01
	Итого за день	С 12-18 лет	1822	59,98	69,989	330,01	2195,5	1,067	57,764	194,146	0	605,14	1063,21	316,45	13,95