

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Кировский комбинат

школьного питания»

«02» июня 2025 г.

В.Ю.Воробьев

Согласовано:

Директор муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Школа № 133»

г.о. Самара

2025 г.



**Примерное десятидневное цикличное меню
рациона питания детей, находящихся в лагерях
дневного пребывания при муниципальных
бюджетных общеобразовательных учреждениях.**

Примерное цикличное меню

День: первый
Сезон : летний

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															
338	Фрукт	С 7-11 лет	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	
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02	
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02	
15	Сыр порционнo	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15	
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2	
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73	
		С 12-18 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73	
тк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
		С 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
тк251/1	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	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	630	17,41	28,98	74,79	634,9	0,307	18,865	158,803	0	439,52	438,98	107,52	5,69	
	Итого :	С 12-18 лет	655	19,83	31,08	83,59	698,5	0,331	18,9	171,805	0	487,32	476,98	111,87	5,98	
	Обед															
71	Огурец свежий порционно	С 7-11 лет	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3	
		С 12-18 лет	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом 10/250	С 7-11 лет	260	5,5	3,22	17,51	133,14	0,123	8,3	0,05	0	30,49	90,49	30,04	1,37	
241		С 12-18 лет	260	5,5	3,22	17,51	133,14	0,123	8,3	0,05	0	30,49	90,49	30,04	1,37	
295,348		Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным 75/30,100/30	С 7-11 лет	105	11,81	19,64	14,13	280,35	0,076	1,49	75,68	0	46,86	78,27	19,04	1,48
			С 12-18 лет	130	15,61	27,04	17,79	376,83	0,106	1,75	98,58	0	60,06	102,67	26,54	2,03
321	Капуста тушеная	С 7-11 лет	150	3,1	5,6	14,14	112,65	0,04	25,74	0,055	0	83,17	60,21	30,97	1,21	
		С 12-18 лет	180	3,72	5,85	16,96	135,2	0,049	30,88	0,067	0	99,8	72,25	37,17	1,44	
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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66	
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25	
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25	
		С 7-11 лет	885	29,35	29,909	119,75	874,64	0,445	39,19	75,785	0	231,12	405,94	142,48	7,95	
	Итого :	С 12-18 лет	980	34,05	37,599	126,99	998,47	0,5	46,55	98,697	0	267,75	454,38	161,78	8,93	
	Полдник															
тк174	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	0,11	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59	
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	15	60	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	108	885	0,11	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1827	55,03	88,809	268,54	2108,04	0,824	58,085	286,888	0	705,39	916,92	263,25	14,977	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1997	66,25	113,549	318,58	2581,97	0,941	65,48	348,952	0	801,65	1037,96	292,83	16,78	

Примерное цикличное меню

День: второй
Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи,	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	наименование блюда			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	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
тк350	Омлет «Перышко»	С 7-11 лет	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
тк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,12	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
338	Фрукт	С 7-11 лет	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
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	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	Итого :	С 7-11 лет	572	20,21	23,21	59,91	533,4	0,199	20,065	61,885	0	289,7	338,9	45,97	6,61
	Итого :	С 12-18 лет	597	22,64	25,31	68,64	597	0,223	20,1	74,887	0	337,5	376,9	50,32	6,9
	Обед														
23	Салат из свежих помидоров	С 7-11 лет	60	0,66	3,67	2,74	46,6	0,034	12,24	0	0	10,54	19,72	10,66	0,5
		С 12-18 лет	100	1,1	6,1	4,57	77,3	0,048	18,04	0	0	17,72	31,84	17,44	0,82
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной	С 7-11 лет	275	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	91,11	28,81	0,98
241		С 12-18 лет	275	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	91,11	28,81	1,43
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	С 7-11 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82
		С 12-18 лет	125	12,18	6,18	4,75	131,25	0,062	4,66	7,27	0	48,83	202,7	60,66	1,03
304	Рис отварной	С 7-11 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
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	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
		С 12-18 лет	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	935	30,49	23,9	129,29	869,54	0,413	124,43	5,8215	0	134,17	492,09	149,34	6,58
	Итого :	С 12-18 лет	1030	35,37	27,86	145,66	991,59	0,472	131,16	7,2715	0	157,11	564,22	172,45	7,89
	Полдник														
тк81	Плюшка «Московская»	С 7-11 лет	100	7,8	9,3	57,8	332	0,2	0	0,18	0	16,6	42,2	33,7	1,6
	1/100, 2/75	С 12-18 лет	150	11,7	14	86,7	498	0,3	0	1,2	0	24,9	63,3	50,54	2,4
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	23	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	300	13,6	14,3	65,8	432	0,28	1,4	40,18	0	256,6	222,2	61,7	1,8
	Итого :	С 12-18 лет	350	17,5	19	94,7	598	0,38	1,4	24,2	0	264,9	243,3	78,54	2,6
	Итого за день :	С 7-11 лет	1807	64,3	61,41	255	1834,94	0,892	145,895	107,8865	0	680,47	1053,19	257,01	14,99
	Итого за день :	С 12-18 лет	1977	75,51	72,17	309	2186,59	1,075	152,66	106,3585	0	759,51	1184,42	301,31	17,39

Примерное циклическое меню

День: третий

Сезон : летний

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
тк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным 130/30, 150/30	С 7-11 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224	29,82	1,44
326		С 12-18 лет	180	23,5	17,74	38,48	408,72	0,13	0,43	83,8	0	216,6	252	33,5	1,65
тк230	Чай с молоком	С 7-11 лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
тк251/1	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	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого :	С 7-11 лет	562	24,54	25,71	74,51	632,27	0,235	16,72	138,803	0	351,65	355,8	62,67	5,53
	Итого :	С 12-18 лет	602	28,86	28,49	88,11	729,02	0,27	16,76	138,805	0	379,1	396,8	68,95	5,98
	Обед														
30	Салат из редиса	С 7-11 лет	60	1,5	4,42	1,7	52,74	0,01	8,83	0	0	27,84	34,08	7,62	0,68
		С 12-18 лет	100	2,52	7,38	2,83	87,9	0,017	14,76	0	0	46,4	56,8	12,7	1,14
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной 10/200/5, 10/250/10	С 7-11 лет	215	4,3	5,06	8,98	105,94	0,051	8,61	0	0	45,47	66,6	23,67	1,23
241		С 12-18 лет	270	4,87	6,8	11,34	134,79	0,063	10,77	0	0	59,82	77,52	28,9	1,49
255	Печень по-строгановски 50/50,75/50	С 7-11 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
		С 12-18 лет	125	16,57	14,03	4,4	231,25	0,25	10,56	7227	0	41,55	299,15	21,83	6,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
		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
тк413	Напиток из смородины	С 7-11 лет	200	0,18	0,072	16,3	66,6	0,005	36	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234
		С 12-18 лет	200	0,18	0,072	16,3	66,6	0,005	36	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234
тк249	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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	860	33,27	29,272	110,37	865,28	0,49	61,89	5820,2615	0	154,16	521,54	100,2	10,974
	Итого :	С 12-18 лет	1000	39,51	36,972	123,8	1018,94	0,581	72,09	7265,2615	0	199,38	628,01	117,67	13,164
	Полдник														
473	«Булочка Веснушка»	С 7-11 лет	100	7,8	6,12	53,86	301,7	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46
		С 12-18 лет	150	11,7	9,18	80,8	452,55	0,21	0	9	0	33,9	117,6	45,6	2,19
тк10	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	300	7,944	6,136	78,29	400,14	0,1464	6,4	6,32	0	29	81,92	32,32	1,556
	Итого :	С 12-18 лет	350	11,844	9,196	105,23	550,99	0,2164	6,4	9,32	0	40,3	121,12	47,52	2,286
	Итого за день :	С 7-11 лет	1722	65,754	61,118	263,17	1897,69	0,8714	85,01	5965,3845	0	534,81	959,26	195,19	18,06
	Итого за день :	С 12-18 лет	1952	80,214	74,658	317,14	2298,95	1,0674	95,25	7413,3865	0	618,78	1145,93	234,14	21,43

Примерное циклическое меню

День: четвертый

Сезон : летний

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			
	2			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Сыр порционно	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
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
тк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	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	152,22	124,6	21,34	0,47
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	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	Итого :	С 7-11 лет	635	16	16,98	81,26	546,59	0,251	17,645	114,205	0	425,9	385,82	80,99	5,3
	Итого :	С 12-18 лет	660	18,42	19,08	89,99	610,19	0,275	17,68	127,207	0	473,7	423,82	85,34	5,59
	Обед														
20	Салат из свежих огурцов	С 7-11 лет	60	0,44	3,6	1,4	39,96	0,016	2,8	0	0	13,38	23,74	7,9	0,34
		С 12-18 лет	100	0,74	6	2,34	66,6	0,028	4,68	0	0	22,32	39,6	13,2	0,58
102	Суп картофельный с горохом, мясом	С 7-11 лет	210	7,21	4,58	13,25	133,44	0,19	4,71	0,05	0	35,43	93,4	31,43	1,88
241	10/200, 10/250	С 12-18 лет	260	8,3	5,63	16,58	163,09	0,24	5,87	0,05	0	43,96	111,02	38,34	2,29
тк108	Биточки из цыплят с соусом томатным	С 7-11 лет	105	10,45	16,36	12,3	253,35	0,086	0,73	7,25	0	44,96	207,27	33,56	2,14
	75/30	С 12-18 лет	105	10,45	16,36	12,3	253,35	0,086	0,73	7,25	0	44,96	207,27	33,56	2,14
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	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	57,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
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
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	800	26,68	35,043	104,76	875,35	0,567	27,36	59,8009	0	175,33	518,71	132,27	7,67
	Итого :	С 12-18 лет	950	30,23	40,553	124,4	1015,04	0,71	33,66	65,0015	0	209,04	613,41	162,3	9,52
	Полдник														
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет	100	6,71	9,96	48,83	311,6	0,12	0,1	0,12	0	19,1	65,3	26,5	1,2
		С 12-18 лет	150	10,08	14,96	73,26	467,5	0,174	0,15	5	0	28,76	98	39,74	1,8
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	12,51	14,96	58,43	418,6	0,2	2,7	40,12	0	259,1	245,3	54,5	1,4
	Итого :	С 12-18 лет	350	15,88	19,96	82,86	574,5	0,254	2,75	45	0	268,76	278	67,74	2
	Итого за день :	С 7-11 лет	1735	55,19	66,983	244,45	1840,54	1,018	47,705	214,1259	0	860,33	1149,83	267,76	14,37
	Итого за день :	С 12-18 лет	1960	64,53	79,593	297,25	2199,73	1,239	54,09	237,2085	0	951,5	1315,23	315,38	17,11

Примерное цикличное меню

День: пятый
Сезон : летний

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

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет																
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
	2		3	Б 4	Ж 5	У 6		7	В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Завтрак															
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	18,50	81,00	10	0,9	
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	18,50	81,00	10	0,9	
173,174	Каша вязкая молочная гречневая	С 7-11 лет	205	9,56	7,98	42,21	278,9	0,277	1,04	18,82	0	118,2	243,5	126,2	3,95	
		С 12-18 лет	205	9,56	7,98	42,21	278,9	0,277	1,04	18,82	0	118,2	243,5	126,2	3,95	
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
		С 12-18 лет	215	3,04	2,66	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	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	610	15,18	19,42	79,37	556,8	0,399	17,34	83,823	0	292,2	450,5	167,6	8,64	
	Итого :	С 12-18 лет	630	16,44	20,04	88,17	602,4	0,421	17,34	83,825	0	296	463,5	170,2	8,88	
	Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,94	3,86	36,24	0,013	10,24	0	0	14,94	16,98	9	0,28	
		С 12-18 лет	100	1,32	3,24	6,46	60,4	0,022	17,1	0	0	24,9	28,3	15	0,46	
108	Суп картофельный с клецками	С 7-11 лет	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	20,28	57,78	0,94	
		С 12-18 лет	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17	
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4	
		С 12-18 лет	250	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72	
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	0,012	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	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35	
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25	
	Итого :	С 7-11 лет	745	33,46	36,3	96,62	859,64	0,574	121,54	45,1409	0	142,9	531,4	244,32	9,15	
	Итого :	С 12-18 лет	900	42,02	46,02	117,32	1053,05	0,729	131,25	56,2115	0	180,78	731,26	265,89	11,78	
	Полдник															
219	Сырники из творога	С 7-11 лет	150	22,18	18,8	18,37	331,4	0,078	0,31	124	0	203	285,9	30,2	0,84	
327	с соусом молочным сладким	С 12-18 лет	180	28,78	23,15	22,09	411,8	0,101	0,488	153	0	256,7	353,9	7,2	1,07	
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	
358	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	400	26,34	20,35	60,47	530,2	0,155	4,31	124,005	0	226,5	332,4	44,7	4,24	
	Итого :	С 12-18 лет	430	32,94	24,7	64,19	610,6	0,178	4,488	153,005	0	280,2	400,4	21,7	4,47	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1755	74,98	76,07	236,46	1946,64	1,128	143,19	252,9689	0	661,6	1314,3	456,62	22,03	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1960	91,4	90,76	269,68	2266,05	1,328	153,078	293,0415	0	756,98	1595,16	457,79	25,13	

День : шестой

Примерное циклическое меню

Сезон : летний

Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	2			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1			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
		C12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
210	Омлет натуральный	с7-11лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37
		C12-18 лет	130	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08
тк230	Чай с молоком	с7-11лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		C12-18 лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
тк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		C12-18 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	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		C12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	552	19,06	28,45	51,7	544,3	0,223	16,5	226,375	0	340,9	342,3	54,5	6,78
	Итого	C12-18 лет	577	22,1	30,05	60,52	604,8	0,247	16,565	291,287	0	385,24	425,46	57,23	7,78
	Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	49	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42
		C12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66
106	Суп картофельный с рыбными	с7-11лет	220	5,11	2,93	12,59	106,8	0,11	9,19	10,02	0	44,43	102,61	35,48	1,11
107	фрикадельками	C12-18 лет	270	5,54	3,48	15,67	128	0,14	11,4	10,02	0	49,26	116,83	41,35	1,33
274	Зразы рубленые с соусом	с7-11лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
348	томатным 70/30	C12-18 лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
199	Пюре гороховое с маслом	с7-11лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
		C12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
тк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		C12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
тк249	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
		C12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		C12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого	с7-11лет	825	36,75	23,159	120,53	879,02	0,896	14,66	78,1309	0	257,04	618,33	197,16	16,06
	Итого	C12-18 лет	955	40,56	24,223	145,89	1016,52	1,012	17,35	78,1315	0	282,59	705,37	231,35	17,64
	Полдник														
тк125/2	Корж «Сластена»	с7-11лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
	100, 2/75	C12-18 лет	150	11,1	43,5	85,5	777	0,255	0	0,168	0	77,31	310,5	43,47	1,83
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
		C12-18 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	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	62,64	209,8	30,38	1,5
	Итого	C12-18 лет	362	11,17	43,52	97,5	825,5	0,255	0,03	0,168	0	88,41	313,3	44,87	2,11
	Итого за день	с7-11лет	1689	63,28	80,629	241,23	1989,82	1,289	31,19	304,616	0	660,58	1170,43	282,04	24,34
	Итого за день	C12-18 лет	1894	73,83	97,793	303,91	2446,82	1,514	33,945	369,587	0	756,24	1444,13	333,45	27,53

День:седьмой

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи,	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	наименование блюда			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														
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
223	Запеканка из творога	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 соусом молочным сладким	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
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
тгк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	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	152,22	124,6	21,34	0,47
тгк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,9	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		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	565	24,49	25,57	66,22	595,76	0,204	17,21	173,403	0	356,78	317,14	56,76	5,18
	Итого :	С 12-18 лет	585	25,75	26,22	75,02	641,36	0,226	17,21	173,405	0	360,58	330,14	59,36	5,42
	Обед														
24	Икра кабачковая консервированная	С 7-11 лет	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	9,18	0	24,6	22,2	9	0,42
		С 12-18 лет	100	1,9	8,9	8,9	123,3	0,02	7	15,3	0	20,5	18,5	7,5	0,35
138	Суп картофельный с зеленым горошком, фрикадельками	С 7-11 лет	270	9,29	7,28	16,7	182,37	0,24	6,02	3,6	0	45,8	124,58	41,16	2,33
121		С 12-18 лет	270	9,29	7,28	16,7	182,37	0,24	6,02	3,6	0	45,8	124,58	41,16	2,33
тгк112/1	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
тгк349/4	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
тгк249	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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тгк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,61	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	880	34,28	27,209	126,22	894,87	0,683	48,94	12,7815	0	165,8	584,25	150,04	9,73
	Итого :	С 12-18 лет	950	37,15	31,109	143,32	1010,27	0,733	51,74	18,9	0	169	603,35	155,84	10,33
	Полдник														
460	Крендель «Сахарный»	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
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	300	12,88	18,14	63,74	470	0,2	1,4	58	0	259,4	255	52,4	1,48
	Итого :	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	91,61	655	0,26	1,4	67	0	269,1	292,5	64,6	2,12
	Итого за день :	С 7-11 лет	1745	71,65	70,919	256,18	1960,63	1,087	67,55	244,1845	0	781,98	1156,39	259,2	16,39
	Итого за день :	С 12-18 лет	1885	79,32	82,039	309,95	2306,63	1,219	70,35	259,305	0	798,68	1225,99	279,8	17,87

Примерное циклическое меню

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 лет

№ рецептуры	Приём 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
	Завтрак														
71	Огурец свежий порционно	c7-11лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
		C12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
тк239	Шницель рыбный	c7-11лет	50	6,88	4,05	4,5	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37	1,53
		C12-18 лет	70	9,39	6,83	6,16	123,8	0,041	2,8	27,98	0	47,46	149	26,42	2,09
128	Картофельное пюре	c7-11лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
		C12-18 лет	207	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	69	0	58,32	121,84	38,36	1,44
тк343	Кофейный напиток с молоком	c7-11лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
		C12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
тк249	Хлеб пшеничный	c7-11лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,77
		C12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
	Итого	c7-11лет	580	18,83	18,85	73,1	537,6	0,363	27,75	101,7	0	236,16	373,2	85,36	3,95
	Итого	C12-18 лет	622	22,48	23,16	77,76	618,4	0,393	31,47	116,98	0	256,06	427,84	96,98	4,79
	Обед														
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	c7-11лет	60	1,43	4,43	1,6	52	0,014	6,62	17,76	0	20,51	32,33	7,47	0,61
		C12-18 лет	100	2,38	7,38	2,6	86,3	0,024	11,03	29,6	0	34,18	53,88	12,45	1,01
98	Суп крестьянский с крупой, сметаной	c7-11лет	205	1,32	4,68	5,05	69,1	0,035	7,92	0,54	0	33,1	26,86	11,34	0,47
		C12-18 лет	260	1,48	4,91	6,09	76,25	0,042	9,87	1,07	0	35,87	33,57	14,17	0,57
265	Плов	c7-11лет	200	21,98	22,52	34,69	429	0,08	1,71	0	0	18,97	266,85	52,39	3,53
		C12-18 лет	250	24,48	28,15	43,36	536,3	0,1	2,12	0	0	23,71	333	65,48	4,41
тк349/2	Компот из изюма	c7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		C12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,45
тк249	Хлеб пшеничный	c7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		C12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	c7-11лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
		C12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого	c7-11лет	765	32,27	32,903	112,34	879,1	0,305	16,68	18,3015	0	119	474,26	114,61	7,85
	Итого	C12-18 лет	910	35,88	41,713	123,05	1027,85	0,342	23,45	30,6715	0	140,18	568,67	135,51	9,24
	Полдник														
тк27/1	Коржик «Молочный»	c7-11лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,445
		C12-18 лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,445
385	Молоко кипяченое	c7-11лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		C12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
338	Фрукт	c7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		C12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	c7-11лет	400	10,3	17,35	54,8	421	0,175	17,635	79,4	0	279,05	232,95	47,05	3,945
	Итого	C12-18 лет	400	10,3	17,35	54,8	421	0,175	17,635	79,4	0	279,05	232,95	47,05	3,945
	Итого за день	c7-11лет	1745	61,4	69,103	240,24	1837,7	0,843	62,065	199,402	0	634,21	1080,41	247,02	15,745
	Итого за день	C12-18 лет	1932	68,66	82,223	255,61	2067,25	0,91	72,555	227,052	0	675,29	1229,46	279,54	17,975

Примерное циклическое меню

День: девятый

Сезон : летний

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

№ рецептуры 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Возрастная категория	Масса порц. 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														
243	Сыр порционнно	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	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшенная	с7-11лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
		С 12-18 лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
ттк230	Чай с молоком	с7-11лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
ттк251/1	Батон	с7-11лет	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	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	632	13,53	17,35	82,18	544,1	0,203	17,36	64,805	0	378,8	348,8	75,4	5,01
	Итого :	С 12-18 лет	657	15,95	19,44	90,91	607,7	0,227	17,395	64,807	0	426,6	386,8	79,75	5,3
	Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	с7-11лет	60	0,58	3,65	2,19	43,9	0,024	4,95	0	0	11,4	20,35	9,63	0,44
		С 12-18 лет	100	0,96	6,06	3,64	70,7	0,04	8,24	0	0	19	33,9	16,04	0,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем,	с7-11лет	215	4,35	5,09	6,55	94,74	0,058	12,69	0	0	45,09	65,12	20,87	0,91
241	мясом, сметаной	С 12-18 лет	270	4,83	6,83	8,31	120,79	0,071	15,86	0	0	59,34	71,92	24,89	1,09
ттк239	Шницель натуральный рубленый из	с7-11лет	90	14,9	15,86	2,88	211,95	0,066	2,41	30	0	35,76	113,47	14,26	1,18
	птицы с соусом томатным 60/30, 70/30	С 12-18 лет	100	17,32	18,26	2,93	245,35	0,09	2,98	33,8	0	46,12	149,07	16,1	1,53
202	Макаронные изделия отварные с	с7-11лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
	маслом	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
ттк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	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	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	с7-11лет	850	34,61	33,139	113,87	898,59	0,391	20,63	65,2015	0	164,89	395,71	107,66	6,82
	Итого :	С 12-18 лет	965	38,56	39,789	121,66	1006,54	0,455	27,66	69,0015	0	199,1	458,16	121,33	7,74
	Полдник														
395	Вареники с творогом	с7-11лет	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	135,4	141,8	35,4	1,2
		С 12-18 лет	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	135,4	141,8	35,4	1,2
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0,67
		С12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0,67
	Итого :	с7-11лет	417	23,97	13,77	59	455,5	0,23	0,12	71	11,1	138,2	143,2	35,68	1,87
	Итого :	С 12-18 лет	417	23,97	13,77	59	455,5	0,23	0,12	71	11,1	138,2	143,2	35,68	1,87
	Итого за день :	с7-11лет	1899	72,11	64,259	255,05	1898,19	0,824	38,11	201,0065	11,1	681,89	887,71	218,74	13,7
	Итого за день :	С 12-18 лет	2039	78,48	72,999	271,57	2069,74	0,912	45,175	204,8085	11,1	763,9	988,16	236,76	14,91

Примерное циклическое меню

День: десяти

Сезон: летний

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 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	Мg 14	Fe 15
	Завтрак														
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло сливочное	с7-11лет	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
243	Сыр порционно	с7-11лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
		С 12-18 лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
ттк342	Какао с молоком	с7-11лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
ттк251/1	Батон	с7-11лет	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	0	11,7	39	7,8	0,72
	Итого	с7-11лет	650	17,15	27,9	81,31	648,7	0,241	17,855	122,405	0	453,89	369,75	66,89	5,01
	Итого	С 12-18 лет	660	17,79	28,21	85,61	671,5	0,252	17,855	122,4	0	456,09	376,25	68,19	5,13
	Обед														
24	Салат «Мозаика»	с7-11лет	70	1,1	9,47	3,13	101,9	0,031	12	20,7	0	31,79	34,8	16,55	0,67
		С 12-18 лет	100	1,56	13,52	4,48	145,6	0,044	17,2	0	0	45,42	49,8	23,66	0,96
101	Суп картофельный с перловой крупой	с7-11лет	200	2	2,23	13,6	82,6	0,082	6,6	0	0	20,72	69,88	21,2	0,81
		С 12-18 лет	250	2,51	2,79	17	103,25	0,103	8,25	0	0	25,9	87,35	26,5	1,01
298	Голубцы ленивые. Соус сметанный.	с7-11лет	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46
354		С 12-18 лет	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	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
ттк413	Напиток из смородины	с7-11лет	200	0,18	0,072	16,3	66,6	0,005	36	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234
		С 12-18 лет	200	0,18	0,072	16,3	66,6	0,005	36	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого	с7-11лет	890	27,08	31,422	115,6	864,1	0,516	90,83	98,26	0	189,35	474,4	145,1	7,504
	Итого	С 12-18 лет	1030	30,01	38,012	137,24	1015,05	0,613	100,94	86,76	0	221,8	542,29	166,73	8,404
	Полдник														
406	Пирожок печеный с повидлом 2/50, 2/75	с7-11лет	100	5,76	2,34	55,56	266	0,1	0,04	6	0	19,4	56,8	23,2	1,36
		С 12-18 лет	150	8,22	7,38	72,16	388	0,14	0,06	9	0	27,26	79,38	33,24	2
389	Сок фруктовый	с7-11лет	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	с7-11лет	300	6,76	2,34	75,76	350,8	0,122	4,04	6	0	33,4	70,8	31,2	4,16
	Итого	С 12-18 лет	350	9,22	7,38	92,36	472,8	0,162	4,06	9	0	41,26	93,38	41,24	4,8
	Итого за день	с7-11лет	1840	50,99	61,662	272,67	1863,6	0,879	112,725	226,665	0	676,64	914,95	243,19	16,674
	Итого за день	С 12-18 лет	2040	57,02	73,602	315,21	2159,35	1,027	122,855	218,16	0	719,15	1011,92	276,16	18,334

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