

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»


В.Ю. Воробьев
«12» апреля 2022 г.

Согласовано с:
Директор МБОУ Школа № 150
г. Самара

А.В. Гусейнов
2022 г.

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

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Пример наименования блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	K ₂	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
14	Масло сливочное	С 7-11 лет С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24						
223	Запеканка из творога с соусом молочным следчим 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	Чай с сахаром 200/15	С 7-11 лет С 12-18 лет	215	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						
	Итого :	С 7-11 лет	435	21,5	22,28	60,12	526,16	0,125	0,66	149,005	0	195,46	191,84	25,92	2,15						
	Итого :	С 12-18 лет	435	21,5	22,28	60,12	526,16	0,125	0,66	149,005	0	195,46	191,84	25,92	2,15						
	Обед																				
75	Икра морковная	С 7-11 лет	50	1	0,005	10,28	45,15	0,021	2,11	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5						
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5						
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	Каша вязкая пшеница	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						
303	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						
ТК349/1	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						
ТК249	Хлеб ржано-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						
ТК250	Итого :	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						
	Итого :	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	785	22,41	18,926	105,18	683,2	0,391	8,01	22,2006	0	105,16	357,02	117,45	5,58						
	Итого :	С 12-18 лет	925	29,53	22,766	131,64	859,7	0,521	9,71	26,2018	0	131,58	469,32	148,57	7,39						
	Полдник																				
460	«Крефель Сахарный»	С 7-11 лет	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64						
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64						
	Итого :	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	24,0	180	28	0,2						
	Итого :	С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	24,0	180	28	0,2						
	Итого :	С 7-11 лет	250	9,34	11,57	35,87	285	0,14	1,4	49	0	249,7	217,5	40,2	0,84						
	Итого :	С 12-18 лет	250	9,34	11,57	35,87	285	0,14	1,4	49	0	249,7	217,5	40,2	0,84						
	Итого за день :	С 7-11 лет	1470	53,25	52,776	201,17	1494,36	0,656	10,07	220,21	0	550,32	766,36	183,57	8,57						
	Итого за день :	С 12-18 лет	1610	60,37	56,616	227,63	1670,86	0,786	11,77	224,21	0	576,74	878,66	214,69	10,38						

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	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	Ca	P	Mg	Fe	
			З	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	Завтрак																			
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	86	50	3,5	0,1					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 30/30, 40/40	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1					
125	Картофель отварной	С 7-11 лет	60	5,95	2,97	2,28	59,3	0,03	2,24	3,49	0	23,44	97,31	29,12	0,51					
123/3	Чай с лимоном 200/15/3,5	С 12-18 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68					
ТК251/1	Батон	С 7-11 лет	155	2,98	5,84	20,65	155	0,16	20,6	20	0	20,16	82,35	30	1,21					
		С 12-18 лет	155	2,98	5,84	20,65	155	0,16	20,6	20	0	20,16	82,35	30	1,21					
		С 7-11 лет	218	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	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36					
		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	493	14,44	13,33	58,03	417,8	0,248	25,74	23,495	0	155,3	266,56	71,52	2,78					
	Итого:	С 12-18 лет	513	16,39	14,32	58,79	437,5	0,258	26,48	24,665	0	163,12	293,05	81,22	2,95					
	Обед																			
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,86	0	0	34,14	70,48	28,66	1,64					
121	Тертая пицца с соусом	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					
ТК5	Сметанный с томатом 40/30, 50/50	С 7-11 лет	70	6,83	6,45	7,47	115,3	0,036	1,04	17,82	0	15,52	60,16	9,73	0,57					
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 12-18 лет	100	8,76	8,69	10,21	154,1	0,046	1,46	26,5	0	23,06	78,85	13,38	0,77					
388	Напиток из плодов шиповника	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					
ТК249	Хлеб пшеничный	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					
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	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					
		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					
		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	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	715	23,98	17,97	105,69	693,56	0,423	105,7	47,3906	0	106,77	283,07	80,06	6,03					
	Итого:	С 12-18 лет	865	31,06	23,04	135,21	899,05	0,552	107,28	61,7018	0	135,5	378,39	106,75	7,95					
431	«Булочка «Розовая»	С 7-11 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73					
ТК393	Кисель	С 12-18 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73					
		С 7-11 лет	200	0,22	0,11	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67					
		С 12-18 лет	200	0,22	0,11	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67					
	Итого:	С 7-11 лет	250	4,22	1,411	56,27	254,5	0,068	0,284	1,7	0	23,65	49,97	18,47	1,4					
	Итого:	С 12-18 лет	250	4,22	1,411	56,27	254,5	0,068	0,284	1,7	0	23,65	49,97	18,47	1,4					
	Итого за день:	С 7-11 лет	1458	42,64	32,711	219,99	1365,86	0,739	131,724	72,59	0	285,72	599,6	170,05	10,21					
	Итого за день:	С 12-18 лет	1628	51,67	38,771	250,27	1581,05	0,878	134,044	88,07	0	322,27	727,41	206,44	12,3					

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe							
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
338	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 150	0,6 0,6	0,6 0,6	14,7 14,7	70,5 70,5	0,045 0,045	16,5 16,5	0 0	0 0	24 24	16,5 16,5	13,5 13,5	3,3 3,3						
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет С 12-18 лет	210 210	6 6	10,85 10,85	42,95 42,95	294 294	0,06 0,06	0,96 0,96	54,8 54,8	0 0	130,67 130,67	157,44 157,44	36,46 36,46	0,6 0,6						
ТТК342	Какао с молоком 200/15	С 7-11 лет С 12-18 лет	215 215	4,08 4,08	3,54 3,54	12,2 12,2	93,2 93,2	0,06 0,06	1,58 1,58	24,4 24,4	0 0	152,2 152,2	124,6 124,6	21,34 21,34	0,47 0,47						
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,16 3,16	1,55 1,55	21,9 21,9	114 114	0,055 0,055	0 0	0,005 0,005	0 0	9,5 9,5	32,5 32,5	6,5 6,5	0,6 0,6						
	Итого :	С 7-11 лет	625	13,84	16,54	91,75	571,7	0,22	19,04	79,205	0	316,37	331,04	77,8	4,97						
	Итого :	С 12-18 лет	625	13,84	16,54	91,75	571,7	0,22	19,04	79,205	0	316,37	331,04	77,8	4,97						
	Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	0,65 0,65	1,63 1,63	3,23 3,23	30,2 30,2	0,01 0,01	8,55 8,55	0 0	0 0	12,48 12,48	14,15 14,15	7,55 7,55	0,23 0,23						
ТТК289	Уха «Золотая рыба»	С 7-11 лет	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88						
284	Запеканка картофельная с мясом	С 12-18 лет	270	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1						
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,65 0,65	0,89 0,89	26,8 26,8	110,6 110,6	0,016 0,016	0,72 0,72	0 0	0 0	31,9 31,9	22,97 22,97	17,13 17,13	0,68 0,68						
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						
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	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						
	Итого :	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						
	Итого :	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						
ТТК47	Полдник «Булочка резная»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,95 3,95	4,7 4,7	27,75 27,75	147,5 147,5	0,055 0,055	0 0	0,009 0,009	0 0	15,5 15,5	44,4 44,4	6,5 6,5	0,5 0,5						
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	5,8 5,8	5 5	9,6 9,6	107 107	0,08 0,08	2,6 2,6	40 40	0 0	240 240	180 180	28 28	0,2 0,2						
	Итого :	С 7-11 лет	250	9,75	9,7	37,35	254,5	0,135	2,6	40,009	0	255,5	224,4	34,5	0,7						
	Итого :	С 12-18 лет	250	9,75	9,7	37,35	254,5	0,135	2,6	40,009	0	255,5	224,4	34,5	0,7						
	Итого за день :	С 7-11 лет	1640	55,93	59,105	233,94	1681,5	0,956	37,92	148,18	0	706,31	1145,4	330,43	14,98						
	Итого за день :	С 12-18 лет	1730	59,9	61,779	256,85	1816,5	1,048	48,69	148,36	0	734,23	1225,6	356,38	16,55						

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				
			3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	
1	Завтрак	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
15	Сыр порционно	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
тпк292	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		
348	Соус томатный	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		
		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	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	12,57	38,89	8,43	0,84		
		С 12-18 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
тпк195	Чай с сахаром 200/15	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
тпк251/1	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	510	17,83	14,99	69,33	505,91	0,143	1,52	73,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17		
	Итого :	С 12-18 лет	510	17,83	14,99	69,33	505,91	0,143	1,52	73,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17		
	Обед																
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	255	1,89	5,7	8,08	97,08	0,06	15,79	0,54	0	53,65	52	22,53	0,84		
тпк265	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		
тпк349/2	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		
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,056	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		
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,038	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8		
		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	755	24,56	28,363	110,88	803,05	0,284	17,32	97,601	0	155,38	403,16	84,97	5,41		
	Итого :	С 12-18 лет	875	28,66	31,293	135,23	945,43	0,365	20,47	105,64	0	181,81	497,99	107,96	6,88		
	Полдник																
369	«Булочка «Винни-Пух»	С 7-11 лет	60	6,79	1,74	33,94	179	0,09	0,06	0	0	91,1	100,6	27,8	0,82		
		С 12-18 лет	60	6,79	1,74	33,94	179	0,09	0,06	0	0	91,1	100,6	27,8	0,82		
тпк10	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	260	6,934	1,756	58,37	277,44	0,0364	6,46	0,32	0	97,5	104,12	29,72	0,916		
	Итого :	С 12-18 лет	260	6,934	1,756	58,37	277,44	0,0364	6,46	0,32	0	97,5	104,12	29,72	0,916		
	Итого за День :	С 7-11 лет	1526	49,324	45,109	238,58	1586,4	0,5234	25,3	171,50	0	423,55	674,97	143,3	8,496		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1645	53,424	48,039	262,93	1728,78	0,6044	28,45	179,54	0	449,98	769,8	166,29	9,966		

Примерное циклическое 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	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Завтрак Масло сливочное	С 7-11 лет С 12-18 лет	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 7-11 лет	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
ТТК342	Какао с молоком 200/15	С 12-18 лет	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5		
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Итого :	С 7-11 лет	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого :	С 12-18 лет	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Обед															
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4		
241	Жаркое из цыплят 50/150	С 12-18 лет	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88		
ТТК112/1	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8		
388	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8		
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
	Итого :	С 7-11 лет	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
	Итого :	С 12-18 лет	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77		
	Итого за день :	С 7-11 лет	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8		
	Итого за день :	С 12-18 лет	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7		
	Итого за день :	С 7-11 лет	21,45	14,11	94,46	586,9	0,423	136,6	0,0006	0	92,98	391,58	89,26	6,18		
	Итого за день :	С 12-18 лет	24,75	16,14	113,98	688,65	0,502	138,25	0,0018	0	108,19	455,89	108,04	7,78		
	Итого за день :	С 7-11 лет	34,52	36,99	171,05	1151,1	0,614	139,35	122,406	0	391,15	669,87	137,4	7,77		
	Итого за день :	С 12-18 лет	37,82	38,02	190,57	1252,85	0,693	141	122,407	0	406,36	734,18	156,18	9,37		

Примерное циклическое меню

День : понедельник
 Месяц : ВТОРАЯ
 Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	B1	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	С	А	Е			Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак																		
Ттк8/1	Омлет с натуральным	с 7-11 лет	130	11,46	22	2,2	0,08	0,1	216,3	0	92,8	150,5	15,6	2,37					
		с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	0,08	0,1	216,3	0	92,8	150,5	15,6	2,37					
Ттк343	Кофейный напиток с молоком	с 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13					
		с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13					
Ттк251/1	Батон	с 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
		с 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
338	Фрукт	с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
	Итого	с 7-11 лет	545	18,26	26,81	48,03	0,224	17,9	236,35	0	252,08	289,5	49,6	6,4					
	Итого	с 12-18 лет	545	18,26	26,81	48,03	0,224	17,9	236,35	0	252,08	289,5	49,6	6,4					
	Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99					
		с 12-18 лет	255	1,93	5,67	11,11	0,052	10,69	0,54	0	54,12	57,6	26,52	1,23					
278	Тефтели мясные в соусе (I вар)	с 7-11 лет	90	7,48	7,75	8,85	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	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87					
171	Каша рассыпчатая гречневая	с 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73					
		с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6					
Ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	с 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	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	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68					
ттк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55					
		с 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77					
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8					
		с 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	0,12	0	0	0	19,8	105,8	33	2,7					
	Итого	с 7-11 лет	745	24,88	23,129	122,17	0,447	1,184	75,72	0	147,77	463,19	223,92	9,54					
	Итого	с 12-18 лет	885	30,22	27,389	149,79	0,565	12,13	79,46	0	179,07	571,24	271,78	11,85					
	Полдник																		
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с 7-11 лет	50	5,55	13,95	66,4	0,04	0,2	58,7	0	40,85	72,4	20,3	0,45					
		с 12-18 лет	75	8,33	20,9	49,8	0,06	0,3	88	0	61,3	108,6	30,45	0,68					
591	Кисель	с 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67					
		с 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67					
	Итого	с 7-11 лет	250	5,77	13,961	99,17	0,041	0,344	58,7	0	52,9	83,17	23,17	1,12					
	Итого	с 12-18 лет	300	8,55	20,911	82,57	0,061	0,444	88	0	73,35	119,37	33,32	1,35					
	Итого за день	с 7-11 лет	1540	48,91	63,9	269,37	0,712	19,428	370,77	0	452,75	835,86	296,69	17,06					
	Итого за день	с 12-18 лет	1730	57,03	75,11	280,39	0,85	30,474	403,81	0	504,5	980,11	354,7	19,6					

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	С	А	Е		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак																				
570	Маринад овощной	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	40	5,5	3,24	3,6	65,6	0,024	1,64	16	0	27,6	87	15,5	1,22						
		С 12-18 лет	40	5,5	3,24	3,6	65,6	0,024	1,64	16	0	27,6	87	15,5	1,22						
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	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08						
тпк195	Чай с сахаром	с7-11лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
	200/15	С 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
Тпк251/1	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	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6						
	Итого	с7-11лет	490	12,58	14,451	62,54	436,96	0,242	21,62	73,75	0	105,89	231,95	61,84	3,48						
	Итого	С 12-18 лет	490	12,58	14,451	62,54	436,96	0,242	21,62	73,75	0	105,89	231,95	61,84	3,48						
	Обед																				
тпк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36						
		С 12-18 лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36						
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	255	2,22	5,84	12,87	122,5	0,082	13,14	0,54	0	44,15	68,82	28,48	1,09						
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	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86						
Тпк349/2	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						
тпк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	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						
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8						
		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	745	26,47	14,903	113,83	707,26	0,383	17,48	28	0	115,41	364,08	59,37	5,52						
	Итого	С 12-18 лет	835	30,55	18,163	137,43	856,96	0,481	26,1	28,54	0	144,61	450,24	144,04	7,22						
	Поддник																				
тпк81	Плюшка «Московская»	с7-11лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	8,3	21,1	16,85	0,8						
		С 12-18 лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	8,3	21,1	16,85	0,8						
356	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	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0	0	246,3	201,1	44,85	1						
	Итого	С 12-18 лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0	0	246,3	201,1	44,85	1						
	Итого за День	с7-11лет	1485	48,75	39,004	213,27	1410,22	0,805	62,1	101,75	0	469,6	797,13	166,06	10						
	Итого за День	С 12-18 лет	1575	52,83	42,26	236,87	1559,92	0,903	70,72	102,29	0	498,8	883,29	250,73	11,7						

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 (f)						Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг													
				З	Б	Ж	У	Ф	А			С	Е	Ca	P	Mg	Fe												
																		4	5	6	8	9	10	11	12	13	14		
1	Завтрак																												
ТТК108	Биточки из Цыплят	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	8,1 8,1	12,1 12,1	7,8 7,8	173 173	0,06 0,06	0,1 0,1	0,03 0,03	0 0	27,6 27,6	137,9 137,9	19,1 19,1	1,4 1,4														
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет С 12-18 лет	155 155	5,65 5,65	5,99 5,99	31,52 31,52	202,56 202,56	0,06 0,06	0 0	29,57 29,57	0 0	12,57 12,57	38,89 38,89	8,43 8,43	0,84 0,84														
ТТК123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36														
	200/15/3,5	С 12-18 лет	218	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	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	473	17,04	19,66	74,42	543,06	0,175	2,93	29,605	0	63,87	213,69	36,43	3,2														
	Итого :	С 12-18 лет	473	17,04	19,66	74,42	543,06	0,175	2,93	29,605	0	63,87	213,69	36,43	3,2														
	Обед																												
101	Суп картофельный с рисовой крупой, птицей 10/200,15/250	С 7-11 лет С 12-18 лет	210 265	3,65 5,13	3,54 4,77	11,66 14,58	93,2 121,75	0,079 0,1	6,6 8,25	4 6	0 0	25,08 28,9	65,64 85,95	20,12 25,65	0,58 1,15														
256	Котлета рыбная любительская с соусом сметанным60/30	С 7-11 лет	90	8,51	4,04	8,17	103,23	0,066	2,09	34,14	0	39,59	133,02	25,38	0,93														
330	Рагу из овощей	С 7-11 лет С 12-18 лет	155 185	2,61 3,19	16,22 19,78	12,69 15,48	209,6 255,6	0,088 0,108	18,46 22,52	67,9 82,8	0 0	39,59 54,85	133,02 181	25,38 29,27	0,93 1,08														
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	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55														
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77														
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8														
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7														
	Итого :	С 7-11 лет	745	21,77	25,13	86,02	663,13	0,375	127,15	106,04	0	164,06	372,2	101,94	5,37														
	Итого :	С 12-18 лет	1080	30,46	33,94	119,99	914,48	0,573	139,46	126,94	0	215,59	521,35	146,66	7,84														
	Полдник																												
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет	50	3,35	4,98	24,4	155,8	0,058	0,05	1,66	0	9,58	32,66	13,25	0,6														
		С 12-18 лет	50	3,35	4,98	24,4	155,8	0,058	0,05	1,66	0	9,58	32,66	13,25	0,6														
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	250	4,35	4,98	44,6	240,6	0,08	4,05	1,66	0	23,58	46,66	21,25	3,4														
	Итого :	С 12-18 лет	250	4,35	4,98	44,6	240,6	0,08	4,05	1,66	0	23,58	46,66	21,25	3,4														
	Итого за день :	С 7-11 лет	1468	43,16	49,77	205,04	1446,79	0,63	134,13	137,305	0	251,51	632,55	159,62	11,97														
	Итого за день :	С 12-18 лет	1803	51,85	58,58	239,01	1698,14	0,828	146,44	158,205	0	303,04	781,7	204,34	14,44														

Примерное циклическое меню

Дата: четверг
Неделя: вторник
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, мкг				Минеральные вещества, мг			
				3	4	5	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Завтрак Масло сливочное	C 7-11 лет C 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	0,13	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
173,174	Каша вязкая молочная пшенная	C 7-11 лет	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
173,174		C 12-18 лет	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
173,174	Чай с сахаром	C 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
173,174		C 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
173,174	Батон	C 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
173,174		C 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	1,08	
173,174	Итого:	C 7-11 лет	485	7,79	17,06	58,73	420,4	0,099	0,99	94,805	0	118	155,3	34,9	1,34	1,82	1,82	
173,174		C 12-18 лет	485	7,79	17,06	58,73	420,4	0,099	0,99	94,805	0	118	155,3	34,9	1,34	1,82	1,82	
	Обед																	
62	Салат из моркови с сахаром	C 7-11 лет	50	0,62	0,047	5,74	40,85	0,029	1,68	0	0	1,68	0	12,88	26,35	18	0,33	
62		C 12-18 лет	50	0,62	0,047	5,74	40,85	0,029	1,68	0	0	1,68	0	12,88	26,35	18	0,33	
108	Суп картофельный с клецками	C 7-11 лет	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	4,6	0	4,6	0	26,72	57,78	20,28	0,94	
108		C 12-18 лет	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	5,75	0	33,4	72,22	25,35	1,17	
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом 60/30, 75/30	C 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	216,8	0,068	1,02	54,82	0	1,02	0	40,64	56,72	12,46	1,03	
295		C 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	0	1,18	0	50,86	80,41	18,52	1,46	
199	Пюре гороховое с маслом	C 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62	
199		C 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63	
173,174	Компот из смеси сухофруктов	C 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68	
173,174		C 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68	
173,174	Хлеб пшеничный	C 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
173,174		C 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77		
173,174	Хлеб ржано-пшеничный	C 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8		
173,174		C 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7		
173,174	Итого:	C 7-11 лет	785	32,9	26,339	125,31	882,65	0,778	6,34	88,94	0	6,34	0	215,66	450,86	139,58	9,62	
173,174		C 12-18 лет	920	42,46	34,196	161,46	1156,1	1,023	9,33	135,65	0	9,33	0	275,54	608,75	195,8	12,74	
173,174	Поднаик																	
173,174	Булочка «Витушка»	C 7-11 лет	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8	
173,174		C 12-18 лет	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8	
385	Молоко кипяченое	C 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	40	0	240	180	28	0,2	
385		C 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	40	0	240	180	28	0,2	
385	Итого:	C 7-11 лет	250	10,2	13	44,2	325	0,15	2,6	40,012	0	40,012	0	240,9	219,7	36	1	
385		C 12-18 лет	250	10,2	13	44,2	325	0,15	2,6	40,012	0	40,012	0	240,9	219,7	36	1	
385	Итого за день:	C 7-11 лет	1520	50,89	56,399	228,24	1628,05	1,027	9,93	223,757	0	9,93	0	574,56	825,86	210,48	11,96	
385		C 12-18 лет	1655	60,45	64,256	264,39	1901,5	1,272	12,92	270,467	0	12,92	0	634,44	983,75	266,7	15,56	

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с7-11 лет, 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
15	Сыр порционно	С 7-11 лет С 12-18 лет	10 10	2,32 2,32	2,95 2,95	0 0	36 36	0,003 0,003	0,07 0,07	0 0	0 0	88 88	50 50	3,5 3,5	0,1 0,1					
ТТК179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет С 12-18 лет	160 160	20,44 20,44	15,58 15,58	33,68 33,68	357,57 357,57	0,117 0,117	0,39 0,39	83,8 83,8	0 0	192,95 192,95	224,08 224,08	29,82 29,82	1,44 1,44					
ТТК342	Какао с молоком 200/15	С 7-11 лет С 12-18 лет	215 215	3,72 3,72	3,36 3,36	12,2 12,2	93,2 93,2	0,056 0,056	1,58 1,58	24,4 24,4	0 0	152,2 152,2	124,6 124,6	21,34 21,34	0,47 0,47					
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,16 3,16	1,55 1,55	21,9 21,9	114 114	0,055 0,055	0 0	0,005 0,005	0 0	9,5 9,5	32,5 32,5	6,5 6,5	0,6 0,6					
	Итого	с7-11лет	435	29,64	23,44	67,78	600,77	0,231	2,04	108,205	0	442,65	431,18	61,16	2,61					
	Итого	С 12-18 лет	435	29,64	23,44	67,78	600,77	0,231	2,04	108,205	0	442,65	431,18	61,16	2,61					
88	Обед																			
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с7-11лет С 12-18 лет	205 255	1,54 1,89	4,71 5,7	6,5 8,08	79,9 97,08	0,048 0,06	12,64 15,79	0 0,54	0 0	43,8 53,65	42,2 52	18,1 22,53	0,67 0,84					
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с7-11лет С 12-18 лет	120 120	9,49 9,49	9,06 9,06	8,41 8,41	153 153	0,052 0,052	0,47 0,47	32 32	0 0	26,2 26,2	98,2 98,2	20,25 20,25	0,92 0,92					
355	Рис отварной	с7-11лет С 12-18 лет	150 180	3,65 4,38	5,37 6,45	36,68 44	209,7 251,64	0,026 0,031	0 0	0 0	0 0	1,36 1,64	60,94 73,13	16,33 19,6	0,52 0,63					
ТТК349/2	Компот из изюма	с7-11лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,073 0,073	29,5 29,5	120 120	0,021 0,021	0,43 0,43	0 0	0 0	19,92 19,92	18,72 18,72	7,91 7,91	0,44 0,44					
ТТК249	Хлеб пшеничный	с7-11лет С 12-18 лет	50 40	3,25 2,68	0,5 0,4	22,65 18,12	108,5 86,8	0,04 0,044	0 0	0 0	0 0	10 8	32,5 26	7 5,6	0,55 0,44					
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет С 12-18 лет	40 60	3,08 4,62	0,56 0,84	15,08 22,62	80,4 120,6	0,09 0,15	0 0	0 0	0 0	13,2 19,8	71,2 106,8	22 33	1,8 2,7					
	Итого	с7-11лет	765	21,35	20,273	118,82	751,5	0,277	13,54	32	0	114,48	323,76	91,59	5,9					
	Итого	С 12-18 лет	855	23,4	22,523	130,73	829,12	0,358	16,69	32,54	0	129,21	374,85	108,89	7,63					
	Полдник																			
469	«Булочка «Домашняя»	с7-11лет С 12-18 лет	50 50	3,64 3,64	6,26 6,26	26,96 26,96	179 179	0,06 0,06	0 0	2 2	0 0	9,9 9,9	35 35	13,7 13,7	0,65 0,65					
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет С 12-18 лет	200 200	5,8 5,8	5 5	8 8	100 100	0,08 0,08	23 23	0 0	0 0	240 240	180 180	28 28	0,2 0,2					
	Итого	с7-11лет	250	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85					
	Итого	С 12-18 лет	250	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85					
	Итого за День	с7-11лет С 12-18 лет	1450 1540	60,43 62,48	54,973 57,223	221,56 233,47	1631,27 1705,89	0,648 0,729	38,58 41,73	142,205 142,745	0 0	807,03 821,76	969,94 1021,03	194,45 211,75	9,36 11,09					

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

Примерное цикличное меню

День: суббота
 Период: вторая
 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	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
14	Завтрак Масло сливочное	С 7-11 лет С 12-18 лет	10 10	0,08 0,08	7,25 7,25	0,13 0,13	66 66	0 0	40 40	0 0	2,4 2,4	3 3	0 0	0,02 0,02				
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			
174		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			
ТТК195	Чай с сахаром 200/15	С 7-11 лет	215	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	485	11,62	21,94	71,66	531,5	0,235	0,99	94,805	0	172,62	273,28	78,72	2,63			
	Итого:	С 12-18 лет	485	11,62	21,94	71,66	531,5	0,235	0,99	94,805	0	172,62	273,28	78,72	2,63			
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99			
ТТК149/2		С 12-18 лет	255	1,93	5,67	11,11	111,8	0,052	10,69	0,54	0	54,12	57,6	26,52	1,23			
ТТК349/1	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			
	Компот из кураги	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			
ТТК249	Хлеб пшеничный	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			
ТТК250	Хлеб ржано-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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77			
		С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8			
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7			
	Итого за день:	С 7-11 лет	645	19,53	16,139	79,31	550,83	0,258	34,834	62,96	0	153,89	284,75	89,94	5,18			
	Итого за день:	С 12-18 лет	755	24,61	19,089	99,51	681,1	0,359	51,27	62,28	0	182,27	365,57	112,94	6,76			
	Итого за день:	С 7-11 лет	1130	31,15	38,079	150,97	1082,33	0,493	35,824	157,765	0	326,51	558,03	168,66	7,81			
	Итого за день:	С 12-18 лет	1240	36,23	41,029	171,17	1212,6	0,594	52,26	157,085	0	354,89	638,85	191,66	9,39			