

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю. Воробьев
2021 г.



Согласовано с:

Директор МБОУ Школа № 150

В.А. Точенко
2021 г.



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

Рассмотрено на заседании
Совета Школы

(протокол № 14 от 31.08.2021г.)
Председатель С.И. Мухоморова
Представители

родительской общественности:

Сорок Н.В. Самаркина

Мухоморова С.И. Соловьева

Сорок Н.В. Самсонова

Примерное циклическое меню

Дата проведения мероприятия	Наименование мероприятия	Вид мероприятия	Время проведения	Средняя вместимость (чел.)						Всего человек (средняя)	Материалы, кг						Итого	Итого
				Б	В	Г	Д	Е	З		И	К	Л	М	Н	О		
1	Завтрак	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,38				83	0,03	0	180	0	22	78,0	4,8	1
209	Яблоко варенье	С 12-18 лет	40	5,08	4,0	0,29			63	0,03	0	190	0	23	76,9	4,8	1	
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13			88	0	0	45	0	2,4	3	0,09	0,24	
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13			88	0	0	45	0	2,4	3	0,09	0,24	
175	Каша овсяная молочная с джемом	С 7-11 лет	210	6,08	11,18	33,48			260	0,1	0,98	54,5	0	133,38	196,72	37,22	0,81	
		С 12-18 лет	210	6,08	11,18	33,48			260	0,1	0,98	54,5	0	133,38	196,72	37,22	0,81	
176/183	Коричный напиток с молоком	С 7-11 лет	290	3,16	2,67	9,23			73	0,044	1,3	30	0	129,8	93	14	0,13	
		С 12-18 лет	200	3,16	2,67	9,23			73	0,044	1,3	20	0	126,8	90	14	0,13	
176/251/7	Батон	С 7-11 лет	50	5,16	1,55	21,9			114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,6	0,6	
		С 12-18 лет	90	5,58	2,75	39,38			205,2	0,098	0	0,008	0	11,1	59,5	11,7	1,08	
	Итого:	С 7-11 лет	510	17,58	27,25	89,02			576	0,229	2,26	219,81	0	283,08	369,02	62,67	2,78	
	Итого:	С 12-18 лет	550	29,88	28,49	82,48			667,2	0,273	2,26	219,81	0	340,68	385,02	67,71	3,26	
63	Салат из моркови с укропом	С 7-11 лет	60	1,02	0,94	0,9			51,18	0,0074	1,14	3	0	24,94	38	25,69	0,8	
		С 12-18 лет	100	1,7	1,38	16,5			88,3	0,009	1,9	0	0	21,4	53,4	44,3	1	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,95			94,6	0,08	6,6	0	0	23,58	54,06	21,82	0,9	
		С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,94			118,3	0,113	8,25	0	0	28,2	87,67	27,27	1,13	
176/235	Компота тушеная с цыпленком 40/150, 50/250	С 7-11 лет	190	12,68	10,98	14,14			265,8	0,06	25,74	0	0	81,97	181,21	58,97	1,7	
		С 12-18 лет	250	16,04	18,37	0,35			268	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23	
176/236/4	Комплет из овощей 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	
176/248	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	40	2,68	0,4	13,12			85,8	0,044	0	0	0	10	32,5	7	0,56	
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08			80,4	0,08	0	0	0	8	26	5,8	0,44	
176/250	Хлеб ржанно-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,84	22,82			130,6	0,12	0	0,0018	0	13,2	77,6	23,2	1,8	
		С 12-18 лет	740	22,94	15,21	102,83			861,08	0,3064	34,21	0,0006	0	19,8	118,4	34,2	2,7	
	Итого:	С 7-11 лет	900	41,8	34,23	103,23			779,6	0,372	45,2	0,0018	0	227,78	485,61	180,13	8,2	
	Итого:	С 12-18 лет	1000	7,6	26,6	72,0			512	0,072	9	52,3	0	23,65	89,2	17,65	1,07	
176/174	Почечные «бурабки»	С 7-11 лет	100	7,6	26,6	72,0			512	0,072	9	52,3	0	23,65	89,2	17,65	1,07	
		С 12-18 лет	100	7,6	26,6	72,0			512	0,072	9	52,3	0	23,65	89,2	17,65	1,07	
176/195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12			48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 12-18 лет	300	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	300	7,67	26,62	84,9			560,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,26	1,37	
	Итого:	С 12-18 лет	300	7,67	26,62	84,9			560,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,26	1,37	
	Итого за день:	С 7-11 лет	1550	48,17	71,08	252,45			1787,58	0,6074	36,5	372,11	0	519,28	756,43	210,45	10,367	
	Итого за день:	С 12-18 лет	1750	69,55	91,94	270,61			2607,3	0,717	47,49	272,11	0	583,21	823,63	261,15	12,797	

День проведения мероприятия

Наименование мероприятия

Сезон: все-погода-весенний

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

Время проведения мероприятия

Вид мероприятия

Время проведения

Средняя вместимость (чел.)

Всего человек (средняя)

Материалы, кг

Итого

Итого

Примерное цинличное меню

День истории
Неделя грядет
Сезон осенне-зимне-весенний
Уровень цен категория С 7-11 лет, С 12-18 лет

№ рецептуры	Возрастная категория	Масса сырья	Плотность смеси (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ингредиенты, г					Дополнительно вводится, г				
			В	Ж	У		В	С	А	К	С	П	С	М	С	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	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		
223	С 7-11 лет	160	18,19	13,40	26,09	297,66	0,07	0,63	19,4	0	172,40	153,64	17,97	1,03		
327	С 12-18 лет	160	18,19	13,40	26,09	297,66	0,07	0,63	10,4	0	172,40	153,64	17,97	1,03		
тп195	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
тп2511	С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	11,4	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	8,5	0,1		
	С 12-18 лет	60	3,8	1,85	26,2	136,8	0,065	0	0,008	0	11,4	39	7,8	0,72		
	Итого:	560	22,02	15,63	74,89	530,66	0,17	17,16	104,005	0	217,06	205,34	39,37	5,21		
	Итого:	570	22,66	15,94	78,99	553,46	0,181	17,16	104,808	0	218,06	211,84	40,87	5,33		
45	С 7-11 лет	60	0,76	1,95	3,86	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28		
	С 12-18 лет	100	1,31	3,26	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46		
98	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,75	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74		
	С 12-18 лет	280	2,28	6,59	12,94	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	58,73	24,7	0,93		
268	С 7-11 лет	90	9,28	6	11,37	154,4	0,055	6,71	22,2	0	15,90	94,17	20,86	1,03		
348	С 12-18 лет	160	12,27	9,34	14,04	195,4	0,076	6,71	26,2	0	18,78	123,17	28,56	1,32		
303	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	95,47	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		
тп3491	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		
тп249	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	109,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,15		
	С 12-18 лет	70	4,59	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77		
тп260	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,006	0	13,2	77,8	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:	795	23,19	20,876	109,66	719,44	0,404	18,26	22,2006	0	120,14	374	126,5	5,86		
	Итого:	980	30,97	28,788	138,28	928,1	0,538	28,77	28,2018	0	152,15	494,56	163,78	7,84		
тп272	С 7-11 лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,036	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,45		
368	С 12-18 лет	190	7,6	23,5	61	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,89		
	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:	350	9,7	16,75	38,5	343,5	0,13	1,438	79,4	0	255,05	216,45	33,55	0,89		
	Итого:	300	13,6	28,5	69	587	0,181	1,47	118,9	0	270,1	252,9	39,11	1,09		
	Итого за день:	1805	84,91	53,256	222,25	1593,6	0,704	36,955	205,81	0	592,25	755,79	189,42	11,72		
	Итого за день:	1850	67,23	71,208	286,27	2068,56	0,856	45,4	249,81	0	641,21	959,3	243,56	14,26		

Примерное циклическое меню

Даньская
Медведь - лосось
Салон - осетинские-бассейны
Бюджетная паста - с 7-11 лет, с 12-18 лет

рецептурный №	Продукты	Возрастная категория	Масса порции	Порция (шт)						Зеленые (шт)	Витамин А						Минеральные вещества, мг					
				В	К	У	Б	С	Е		А	С	Е	С2	Р	Мg	Ca	Fe				
1	Пшеница	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
15	Завтрак	С 7-11 лет	20	4,64	6,9	0	72	0,14	52	0	176	100	7	0,2								
	Сыр порционный	С 12-18 лет	30	6,95	8,85	0	108	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3								
229	Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50	С 7-11 лет	100	3,75	4,95	3,3	185	0,05	5,82	0	39,07	162,18	48,53	0,82								
		С 12-18 лет	100	3,75	4,95	3,3	195	0,05	5,82	0	39,07	162,18	48,53	0,82								
128	Картофель отварной	С 7-11 лет	150	2,98	5,84	20,65	158	0,16	20	0	20,16	82,35	30	1,21								
		С 12-18 лет	185	3,5	6,97	24,67	190,7	0,19	20	0	23,04	95,3	36	1,43								
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36								
		С 12-18 лет	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36								
125/1/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,18	1,53	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
		С 12-18 лет	60	3,8	1,88	26,2	130,8	0,068	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72							
	Итого:	С 7-11 лет	525	20,66	16,26	59,55	499,8	0,265	27,1	77,825	0	258,93	381,44	94,43	3,19							
	Итого:	С 12-18 лет	375	24,14	24,35	67,87	594	0,316	32,37	103,626	0	350,71	451,89	105,23	3,53							
	Обед																					
75	Икра морская	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	2,53	0	27,91	38,55	19,34	0,6								
		С 12-18 лет	130	2,01	0,01	20,55	80,3	0,043	4,22	0	45,53	60,92	32,24	1								
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	220	8,2	6,22	13,35	52,72	0,194	4,88	0	37,26	105,96	34,04	1,92								
		С 12-18 лет	270	9,29	7,27	16,68	102,37	0,244	6,02	0	45,79	124,58	41,15	2,33								
121	Фрикадельки	С 7-11 лет	100	11,76	10,12	2,93	150	0,05	1,44	0	38,9	90,5	13,14	0,81								
126/2	Бифштексы из отквы 50/50	С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	0	38,9	90,5	13,14	0,81								
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,05	5,99	31,82	302,56	0,06	0	29,57	0	12,67	38,89	8,43	0,84							
		С 12-18 лет	165	5,83	7,29	38,37	245	0,089	0	38,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03							
388	Напиток из молока швейцарский	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	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	21,34	3,44	3,44	0,63								
126/49	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	10	32,5	7	0,55								
		С 12-18 лет	70	4,68	0,7	31,71	151,8	0,077	0	0	14	45,5	9,6	0,77								
126/50	Хлеб ржаном-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,006	0	19,2	77,6	22,8	1,8							
		С 12-18 лет	60	4,82	0,84	22,82	120,8	0,12	0	0,008	0	29,8	116,4	34,2	2,7							
	Итого:	С 7-11 лет	825	33,93	23,721	113,64	817,1	0,477	108,63	70,8706	0	461,18	385,44	108,19	7,26							
	Итого:	С 12-18 лет	985	39,89	28,5	148,64	1009,37	0,613	111,86	75,3016	0	203,99	487,41	144,33	9,37							
	Полдник																					
489	Кефир мажарский	С 7-11 лет	75	5,48	9,39	40,44	288,5	0,09	0	3	0	14,55	52,5	20,55	0,98							
		С 12-18 лет	100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3							
126/93	Кисель	С 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	12,05	10,77	2,87	0,67								
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	12,05	10,77	2,87	0,67								
	Итого:	С 7-11 лет	275	5,96	9,401	73,21	491,5	0,091	0,144	3	0	25,9	83,27	23,42	1,85							
	Итого:	С 12-18 лет	300	7,5	12,531	86,69	450	0,121	0,144	4	0	31,85	80,77	30,27	1,97							
	Итого за день:	С 7-11 лет	1625	60,27	51,382	246,4	1717,1	0,833	126,274	151,50	0	447,01	831,15	228,04	12,09							
	Итого за день:	С 12-18 лет	1850	71,53	63,381	303,2	2033,37	1,05	144,694	184,43	0	583,25	1026,1	279,93	14,97							

Примерное циклическое меню

день четверг
 неделя первая
 сезон осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория С 7-11 лет, С 12-18 лет

рецептура №	наименование блюда	возрастная категория	Масса порц.	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
1	Завтрак	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	24	16,6	13,5	3,3						
336	Фрукт	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	24	16,5	13,5	3,3						
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	0	45	0	3	0,05	0,24						
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	0	45	0	3	0,05	0,24						
173, 174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	210	6	10,85	42,95	0,06	0,96	54,6	0	130,67	157,44	36,46	0,6					
		С 12-18 лет	210	6	10,85	42,95	0,06	0,96	54,6	0	130,67	157,44	36,46	0,6					
174, 342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	4,08	3,54	12,2	0,06	1,58	21,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47					
		С 12-18 лет	200	4,08	3,54	12,2	0,06	1,58	21,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47					
174, 251, 1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,056	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	0,066	0	0,005	0	11,4	39	7,8	0,72					
	Итого :	С 7-11 лет	620	13,92	23,79	91,88	0,22	19,04	124,205	0	318,77	334,04	77,85	5,21					
	Итого :	С 12-18 лет	530	14,56	24,1	96,18	0,231	19,04	124,206	0	320,67	340,54	79,15	5,33					
	Обед	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1					
51	Салат из свежлы с изюмом	С 12-18 лет	100	1,85	6,04	15,06	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66					
174, 269	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	220	1,76	2,22	12,31	0,1	8,65	0,67	0	19,34	56,26	21,2	0,88					
		С 12-18 лет	270	2,2	2,78	15,39	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1					
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	26	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4					
		С 12-18 лет	250	29,28	36,72	34,8	0,44	8,4	36,16	0	74,64	497,6	166,6	6,72					
174, 349, 4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,689	26,8	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68					
		С 12-18 лет	200	0,65	0,689	26,8	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68					
174, 249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	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	14	45,5	9,6	0,77						
174, 250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,53	15,06	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,8	22,8	1,9					
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7					
	Итого :	С 7-11 лет	775	33,44	36,489	117,48	0,624	19,59	28,9706	0	137,56	625,45	236,63	10,31					
	Итого :	С 12-18 лет	950	43,29	47,169	149,38	0,812	25,73	36,0018	0	169,71	613,08	303,96	13,53					
174, 372	Полдник «Марфин шоколадный»	С 7-11 лет	50	3,56	14,3	24	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63					
		С 12-18 лет	100	6,7	28,6	48	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26					
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2					
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2					
	Итого :	С 7-11 лет	250	9,15	19,3	33,6	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83					
	Итого :	С 12-18 лет	300	12,5	33,6	57,6	0,24	3,5	62	0	296	325	38	1,46					
	Итого за день :	С 7-11 лет	1645	56,51	79,579	242,96	1,004	41,68	204,18	0	719,32	1212	347,48	16,35					
	Итого за день :	С 12-18 лет	1690	70,33	104,669	303,16	1,263	48,27	222,21	0	776,38	1478,6	421,11	20,42					

Примерное цикличное меню

№ 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	Са	Р	Мо	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
15	Завтрак Сыр порционно	С 7-11 лет С 12-18 лет	20 30	4,64 6,96	5,9 8,85	0 0	72 108	0 0,01	52 78	0 0	176 254	100 150	7 10,5	0,2 0,3	
ТК252	Котлета рубленая из птицы «Кралыш»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	6,63 6,63	4,46 4,46	3,91 3,91	62,5 62,5	0,025 0,025	44 44	0 0	49,5 49,5	43,5 43,5	8,78 8,78	0,35 0,35	
348	Соус томатный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 30	0,35 0,35	1,25 1,25	2,4 2,4	22,35 22,35	0,006 0,006	7,2 7,2	0 0	4,76 4,76	6,67 6,67	3,46 3,46	0,14 0,14	
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет С 12-18 лет	156 207	5,65 7,53	5,99 7,98	31,52 42,03	202,56 270,09	0,06 0,08	29,57 39,43	0 0	12,57 16,76	38,89 51,65	6,43 11,24	0,64 1,12	
ТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,07 0,07	0,02 0,02	12 12	48,5 48,5	0 0	0,03 0,03	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28	
ТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 60	3,16 3,8	1,65 1,85	21,9 26,2	114 136,8	0,035 0,036	0 0	0,035 0,036	9,5 11,4	32,5 39	6,5 7,8	0,6 0,72	
67	Обед Винегрет овощной	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	0,84 1,4	6,02 10,04	4,37 7,28	75,06 125,1	0,026 0,044	5,78 9,52	0 0	18,74 31,22	25,95 43,26	11,71 19,52	0,49 0,82	
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 260	1,54 2,02	4,71 6,45	6,5 8,28	79,9 105,95	0,048 0,061	12,64 15,81	0 0	43,8 58,05	39,2 49	17,7 22,12	0,67 0,85	
ТК265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	11,61 11,61	14,73 14,73	4,24 4,24	194,25 194,25	0,04 0,04	57,6 57,6	0 0	36,74 36,74	73,87 73,87	8,46 8,46	0,99 0,99	
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 180	4,6 5,52	8,8 10,56	36,7 44,04	244 292,8	0,08 0,096	0,03 0,036	0 0	31,1 37,32	20,5, 2 25,2	25,96 31,15	1,2 1,44	
ТК349/2	Компот из яблок	С 7-11 лет 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	19,92 19,92	18,72 18,72	7,91 7,91	0,44 0,44	
ТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,35 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,055 0,077	0 0	0 0	10 14	32,5 45,5	7 9,8	0,55 0,77	
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	40 80	3,08 4,52	0,56 0,84	15,08 22,62	80,4 120,6	0,08 0,12	0 0	0,008 0,008	13,2 19,8	27,8 41,6	2,8 3,4	1,6 2,7	
395	Полдник Вареники с творогом	С 7-11 лет С 12-18 лет	165 155	63,854 73,334	63,749 76,909	248,3 291,72	1850,46 2185,78	0,6294 6,7954	31,18 38,26	228,19 284,95	0 0	540,87 678,51	304,56 394,62	162,27 201,5	9,406 11,776
ТК10	Напиток лимонный	С 7-11 лет С 12-18 лет	355 355	18,144 18,144	10,416 10,416	59,93 59,93	406,44 406,44	0,1584 0,1584	6,49 6,49	44,98 44,98	0 0	108,7 108,7	110,52 110,52	28,62 28,62	0,986 0,986
	Итого за день:	С 7-11 лет	1665	63,854	63,749	248,3	1850,46	0,6294	31,18	228,19	0	540,87	304,56	162,27	9,406
	Итого за день:	С 12-18 лет	1902	73,334	76,909	291,72	2185,78	6,7954	38,26	284,95	0	678,51	394,62	201,5	11,776

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

Примерное цикличное меню

Дата рождения	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na	
15	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		
	С 7-11 лет	30	2,1	5,31	0,53	135,6										
	С 12-18 лет	70	4,9	12,4	45,57	316,4										
181	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	С 7-11 лет	200	3,72	3,35	12,2	93,2	0,056	1,68	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
	С 12-18 лет	200	3,72	3,35	12,2	93,2	0,056	1,68	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
ТТК251/1	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	8,5	32,5	6,5	0,6		
	С 12-18 лет	50	3,5	1,66	26,2	136,8	0,065	0	0,005	0	11,4	39	7,5	0,72		
	С 7-11 лет	510	13,07	22,88	76,59	699,8	0,191	2,75	122,406	0	298,17	278,29	48,14	1,59		
	С 12-18 лет	560	13,71	23,19	89,89	903,4	0,202	2,75	122,406	0	300,07	284,79	49,44	1,71		
49	С 7-11 лет	50	1,56	3,72	13,26	92,8	0,034	18,9	0	0	19,14	25,86	11	0,58		
	С 12-18 лет	100	2,6	6,2	22	184,2	0,056	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,95		
101	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		
	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		
ТТК12/1	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		
368	С 7-11 лет	200	0,87	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
	С 12-18 лет	200	0,87	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
ТТК249	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	103,5	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	8,8	0,77		
ТТК250	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,06	0	0,0006	0	13,2	7,6	22,8	1,8		
	С 12-18 лет	50	4,62	0,84	22,62	120,3	0,12	0	0,0018	0	19,8	11,64	34,2	2,7		
	С 7-11 лет	300	26,21	20,53	115,02	744	0,517	163,5	0,0006	0	119,12	474,44	109,71	7,46		
	С 12-18 лет	330	30,55	24,04	143,28	907,15	0,618	177,75	0,0018	0	147,09	555,99	135,89	9,44		
	С 7-11 лет	1310	39,28	43,41	191,61	1443,8	0,708	166,25	122,406	0	417,29	752,73	157,85	9,05		
	С 12-18 лет	1490	44,26	47,23	224,17	1810,55	0,82	180,5	122,406	0	447,16	840,76	183,33	11,15		

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осень-зима-весенний

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

Примерное циклическое меню

День: понедельник
 Наделяет: автор
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет до 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые элементы (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества, мг				
				к	ж	б	у	с		а	е	с	п	ка	п	ка	п	ка	п
15	Запеканка Сыр порцидно	с 7-11 лет с 12-18 лет	20 30	4,54 6,96	5,9 8,66	0 0	0 0	72 103	0,14 0,21	52 78	0 0	176 264	100 150	7 10,5	0,2 0,3				
116	Омлет с натуральным	с 7-11 лет	136	12,11	25,15	2,35	2,35	284	0,13	281,3	0	90,54	197,2	14	2,3				
117	Кофейный напиток с молоком	с 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	0,44	73	0,078	281,3	0	90,54	197,2	14	2,3				
118	Батон	с 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	0,44	73	0,078	281,3	0	90,54	197,2	14	2,3				
119	Батон	с 7-11 лет	50	3,16	1,53	2,19	0,44	114	0,044	20	0	125,78	90	14	0,13				
120	Батон	с 7-11 лет	50	3,16	1,53	2,19	0,44	114	0,044	20	0	125,78	90	14	0,13				
338	Фрукт	с 12-18 лет	80	3,8	1,86	26,2	0,006	136,8	0,055	0	0,05	9,5	32,5	6,5	0,6				
339	Фрукт	с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	70,5	0,056	0	11,4	39	7,8	0,72					
340	Фрукт	с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	70,5	0,056	0	11,4	39	7,8	0,72					
Итого		с 7-11 лет	555	23,66	35,86	48,18	0,229	613,5	0,229	363,35	0	425,82	436,2	55	6,53				
Итого		с 12-18 лет	575	26,51	39,12	52,48	0,243	672,3	0,243	379,306	0	515,72	492,7	59,8	6,76				
Обед																			
25	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с 7-11 лет	60	1,64	4,23	5,73	0,054	67,62	0,054	11,68	0	11,75	39,14	14,48	0,54				
82	Борщ с капустой и картофелем сметане	с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	0,091	112,7	0,091	19,8	0	19,59	65,23	24,13	0,9				
278	Борщ с капустой и картофелем сметане	с 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	0,041	91,1	0,041	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99				
331	Тяфтели мясные в соусе (1 пар) 60/30, 60/60	с 12-18 лет	250	2,053	6,42	11,29	0,053	119,95	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25				
171	Тяфтели мясные в соусе (1 пар) 60/30, 60/60	с 7-11 лет	90	7,48	7,75	8,85	0,045	135,07	0,045	27,16	0	22,1	62,49	16,37	0,79				
172	Каша рассыпчатая гречневая	с 12-18 лет	180	7,93	9,75	10,23	0,05	151	0,05	33,92	0	27,95	85,37	18,33	0,87				
173	Компот из смеси сухофруктов	с 7-11 лет	160	8,65	9,55	39,86	0,21	280	0,21	40	0	25,39	210,35	140,52	4,73				
174	Хлеб пшеничный	с 12-18 лет	50	10,5	11,34	47,3	0,25	332,5	0,25	45	0	31,3	250	167	5,6				
175	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	200	0,65	0,89	26,8	0,016	110,6	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68				
176	Хлеб пшеничный	с 12-18 лет	200	0,65	0,89	26,8	0,016	110,6	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68				
177	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,55	0,055	108,5	0,055	0	0	10	32,5	7	0,55				
178	Хлеб пшеничный	с 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	0,077	151,9	0,077	0	0	14	45,5	9,8	0,77				
179	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	40	3,08	0,66	15,08	0,08	80,4	0,08	0	0	12,2	71,2	22	1,8				
180	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,52	0,12	120,6	0,12	0	0	19,8	105,6	33	2,7				
Итого		с 7-11 лет	805	24,95	22,679	118,97	0,46	762,19	0,46	79,04	0	515,32	458,65	217,5	9,09				
Итого		с 12-18 лет	950	33,083	35,209	159,52	0,557	1089,25	0,557	109,44	0	263,03	633,47	295,52	12,77				
Полдник																			
351	Печенье творожное «Ранушка»	с 7-11 лет	50	5,55	13,95	66,4	0,04	280,6	0,04	58,7	0	40,65	72,4	30,3	0,45				
591	Кисель	с 12-18 лет	190	11,1	27,9	66,4	0,06	561	0,06	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9				
Итого		с 7-11 лет	290	0,22	0,011	32,77	0,001	132	0,001	0,144	0	12,05	10,77	2,87	0,67				
Итого		с 12-18 лет	250	5,77	13,961	99,17	0,041	412,6	0,041	58,7	0	52,9	83,17	23,17	1,12				
Итого за день		с 12-18 лет	300	11,32	27,911	99,17	0,061	693	0,061	117,4	0	93,75	155,57	43,47	1,57				
Итого за день		с 7-11 лет	1610	64,27	72,5	266,32	0,73	1808,19	0,73	24,574	0	584,04	978,02	295,57	16,74				
Итого за день		с 12-18 лет	1865	70,913	102,24	311,17	0,981	2464,55	0,981	28,547	0	812,5	1281,74	398,79	21,09				

Примерное циклическое меню

Деликатесы Номер заказа Сезон: осенне-зимне-весенний Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет № документа	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	С	А		К	Е	Р	Са	К	Мg	К	Са	Р	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
570	с 7-11 лет с 12-18 лет	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	22	0	23,28	30,48	16,12	0,5				
235	с 7-11 лет	55	6,02	7,67	4,67	115	0,031	2,05	20	0	35,89	110,4	19,4	1,54				
	с 12-18 лет	55	6,02	7,87	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,89	110,4	19,4	1,54				
126	с 7-11 лет	155	3,25	9,81	18,08	181,5	0,15	18,99	67,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08				
ТТК185	с 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,16	21,96	61,7	0	51,36	107,3	33,79	1,27				
	с 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
ТТК25/1	с 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	с 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
ТТК161	с 7-11 лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	39,1	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				
	с 7-11 лет	205	1,8	4,82	10,16	99,7	0,08	10,62	0	0	36,2	52,66	22,46	0,67				
95	с 12-18 лет	280	2,35	6,59	13,05	130,7	0,093	13,42	0	0	48,65	85,82	28,07	1,1				
291	с 7-11 лет	200	18	8,95	38,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,66				
	с 12-18 лет	250	22,51	11,18	45,58	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,5	67,4	2,3				
ТТК349/2	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	с 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	109,5	0,053	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
ТТК250	с 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	161,9	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	0	13,2	71,2	22	1,8				
	с 12-18 лет	80	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	103,8	33	2,7				
Итого	с 7-11 лет	755	27,65	18,043	119,83	763,78	0,423	24,98	28	0	131,22	397,18	75,54	6,01				
	с 12-18 лет	940	36,87	23,743	151	982,8	0,549	34,01	35	0	168,97	516,24	168,08	8,03				
ТТК125/3	с 7-11 лет	50	3,7	14,5	28,5	269	0,046	3	0,055	0	25,77	103,5	14,49	0,61				
	с 12-18 лет	100	7,4	29	518	0,17	6	0,11	0	51,54	207,03	28,98	1,22					
	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
386	с 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
	с 7-11 лет	250	9,5	19,5	36,5	359	0,155	23	0	0	265,77	283,5	42,49	0,81				
Итого	с 12-18 лет	300	13,2	34	65	618	0,26	23	0	0	291,54	387,03	55,98	1,42				
	с 7-11 лет	1515	51,55	56,444	223,95	1627,38	0,846	70,85	127,75	0	520,28	948,22	188,32	10,82				
Итого за день		1790	64,08	78,53	291,22	2149,7	1,098	81,14	138,71	0	593,04	1193,23	303,57	13,76				
Итого за день		1790	64,08	78,53	291,22	2149,7	1,098	81,14	138,71	0	593,04	1193,23	303,57	13,76				

Примерное циклическое меню

день: среда
 неделя: вторая
 сезон: осенне-зимне-весенний
 возраст(лет): категория: Р: 7-11 лет, С: 12-18 лет

№ рецептуры	наименование блюда	пункт меню	Масса изделия, г	Пшеничные изделия (г)				Углеводы, г	Витамины, мг			Макроэлементы вещества, мг			
				Б	Ж	С	У		С	А	Б	Са	Р	Кг	Кл
1	Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
268	Котлета рубленая	С 7-11 лет	50	7,44	5,62	7,74	110	0	12,5	0	8,63	72,92	14,5	0,74	
		С 12-18 лет	50	7,44	5,62	7,74	110	0	12,5	0	8,63	72,92	14,5	0,74	
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,58	0	29,57	0	12,57	39,89	8,43	0,84	
		С 12-18 лет	155	5,63	7,29	33,37	246	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03	
ПК1233	Чай с лимоном	С 7-11 лет	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
		С 12-18 лет	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПК2517	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,35	21,9	174	0	0,055	0	9,5	32,3	6,5	0,8	
		С 12-18 лет	50	3,8	1,86	26,2	136,8	0	0,066	0	11,4	39	7,8	0,72	
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	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	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого :	С 7-11 лет	605	16,98	13,78	85,06	550,58	0,2	19,33	42,075	89,1	165,21	45,33	5,84	
	Итого :	С 12-18 лет	645	18,8	15,39	100,21	616,8	0,22	19,33	47,706	73,06	178,92	48,56	6,15	
	Обед														
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	57,9	0,037	1,22	0	11,31	30,83	12,34	0,5	
		С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	96,44	0,056	1,7	0	15,85	51,38	20,56	0,84	
101	Суп картофельный с рисовой крупой, птицей 10/200, 15/250	С 7-11 лет	210	3,65	3,54	11,66	93,2	0,079	6,6	4	25,08	65,64	20,12	0,59	
266	Котлета рыбная любительская	С 12-18 лет	265	5,13	4,77	14,58	121,75	0,1	8,26	6	28,9	85,95	25,65	1,15	
266	Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	125,7	0,1	37,6	0	49,1	194,4	36,5	1,35	
		С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86	139,7	0,112	42	0	54,6	216	40,6	1,5	
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	54,85	66,4	24	0,86	
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	65,83	81	29,27	1,08	
368	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	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	21,34	3,44	3,44	0,63	
ПК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,26	0,5	27,65	168,5	0,04	0	0	10	32,3	7	0,55	
		С 12-18 лет	70	4,59	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	14	45,5	9,8	0,77	
ПК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,06	0	0	13,2	71,2	22	1,6	
		С 12-18 лет	60	4,82	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
	Итого :	С 7-11 лет	805	26,58	27,84	95,24	743,5	0,486	136,26	109,7	184,88	464,41	125,4	6,29	
	Итого :	С 12-18 лет	980	33,68	35,3	123,71	954,19	0,635	148,47	130,8	224,37	560,07	162,32	8,67	
	Полдник														
ПК126	«Шулов»	С 7-11 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,016	1,36	59,55	12	1	
		С 12-18 лет	200	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,016	1,36	59,55	12	1	
369	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8	
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8	
	Итого :	С 7-11 лет	300	10,32	19,2	84,83	553,4	0,122	4	0,016	15,39	73,55	20	3,6	
	Итого :	С 12-18 лет	300	10,32	19,2	84,83	553,4	0,122	4	0,016	15,39	73,55	20	3,6	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1710	53,88	60,82	269,15	1847,86	0,785	169,81	151,732	289,33	703,17	190,73	15,93	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1925	62,9	69,59	308,77	2124,39	0,977	172,8	176,534	312,78	842,64	230,88	18,62	

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Имя рецептуры	Возрастная категория	Масса порции, гр	Гранулы вытесто (г)					У	Энергетическая ценность, ккал	Б1	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Гр
				В	Ж	С	У	Б				С	А	Р	К	Са	К	
1	Запеканка	С 7-11 лет	40	5,08	4,5	0,28	0,28	0,28	63	0,03	0	100	0	72	76,8	4,8	1	
209	Яблоко вареное	С 12-18 лет	40	5,08	4,5	0,28	0,28	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1	
14	Молоко сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	0,13	0,13	86	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	0,13	0,13	86	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
185	Каша вязкая молочная пшеничная	С 7-11 лет	210	4,48	8,24	24,7	24,7	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44	
		С 12-18 лет	210	4,48	8,24	24,7	24,7	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44	
11к185	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	12	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	12	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
12к25/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	21,9	21,9	114	0,055	0	0,095	0	8,5	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	90	5,68	2,78	39,36	39,36	39,36	215,2	0,099	0	0,090	0	17,1	58,5	11,7	1,08	
Итого:	Итого:	С 7-11 лет	810	12,87	21,65	59,01	59,01	59,01	483,4	0,129	0,99	194,805	0	140	232,1	39,7	2,34	
		С 12-18 лет	550	15,39	22,9	76,47	76,47	76,47	574,5	0,173	0,99	194,808	0	147,6	288,1	44,9	2,82	
Итого:	Обед	С 7-11 лет	60	0,74	0,05	5,8	5,8	5,8	31,4	0,034	2,88	0	0	15,54	31,88	21,88	0,42	
		С 12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	11,48	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,75	52,7	36	0,66	
108	Суп картофельный с овощами, фрикадельками	С 7-11 лет	210	4,75	4,98	15,1	15,1	15,1	161,5	0,091	4,7	10,54	0	28,28	79,02	23,07	1,08	
		С 12-18 лет	210	7,35	6,91	18,95	18,95	18,95	236,45	0,114	5,95	24,65	0	36,52	108,7	30,93	1,45	
266	Котлета рулетная из бройлер-цыпленка, соус сметанный с томатом	С 7-11 лет	90	9,68	14,78	11,29	11,29	11,29	218,8	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03	
		С 12-18 лет	105	11,99	19,68	13,83	13,83	13,83	282,2	0,078	1,18	78,82	0	50,80	80,41	18,52	1,46	
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	185	13,41	6,74	34,45	34,45	34,45	250,95	0,48	0	29,52	0	89,2	209,69	60,71	4,62	
		С 12-18 лет	185	15,34	8,05	41,97	41,97	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63	
11к349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	26,8	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	26,8	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68	
11к249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	22,65	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,35	
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,7	31,7	31,7	151,9	0,056	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77	
11к250	Хлеб ржанно-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	15,08	15,08	80,4	0,03	0	0	0	13,2	71,2	22	1,6	
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	22,62	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
Итого:	Итого:	С 7-11 лет	805	35,54	27,489	131,18	131,18	131,18	968,15	0,819	9,32	102,98	0	332,86	500,78	164,25	10,18	
		С 12-18 лет	890	45,88	36,263	187,36	187,36	187,36	1389,15	1,056	11,21	139,25	0	291,54	871,58	219,36	13,35	
11к37	Кекс	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2	33,2	33,2	167	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63	
		С 12-18 лет	100	4,1	5,6	66,4	66,4	66,4	334	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26	
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	9,6	9,6	107	0,08	2,8	40	0	240	180	28	0,2	
		С 12-18 лет	250	5,8	5	9,6	9,6	9,6	107	0,08	2,8	40	0	240	180	28	0,2	
Итого:	Итого:	С 7-11 лет	250	7,85	7,8	42,8	42,8	42,8	274	0,16	3,05	51	0	286	232,5	38	0,83	
		С 12-18 лет	300	9,9	10,5	76	76	76	441	0,24	3,5	62	0	356	325	58	1,46	
Итого за день:	Итого за день:	С 7-11 лет	1565	58,26	56,988	232,99	232,99	232,99	1717,55	1,108	13,36	348,785	0	635,06	866,38	235,95	13,35	
		С 12-18 лет	1840	72,17	69,763	319,83	319,83	319,83	2394,75	1,479	15,7	396,959	0	725,14	1254,58	302,28	17,63	

Примерное цикличное меню

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г/д	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У	С	А	Е		Сa	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
1	Практик. пища		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Зеленый салат																		
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2				
		С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3				
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,5	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	12,5	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				
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	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	182,2	124,6	21,34	0,47				
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	182,2	124,6	21,34	0,47				
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	135,8	0,066	0	0,005	0	11,4	39	7,8	0,72				
	Итого	С 7-11 лет	580	32,56	28,99	82,48	787,27	0,28	18,61	150,205	0	554,65	497,68	78,16	6,01				
	Итого	С 12-18 лет	600	35,52	30,25	86,78	766,07	0,294	18,68	186,206	0	644,55	554,19	82,96	6,23				
51	Обед																		
	Салат из свеклы с курагой	С 7-11 лет	60	1,11	3,63	10,84	60,4	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				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	206	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	0,89				
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	С 7-11 лет	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	96,2	20,25	0,92				
		С 12-18 лет	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	96,2	20,25	0,92				
355	Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,036	0	0	0	1,36	60,94	16,39	0,52				
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	261,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63				
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	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
		С 12-18 лет	40	2,68	0,4	18,12	85,6	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44				
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	825	22,46	23,903	129,66	631,9	0,3	16,86	32	0	117,59	359,34	110,09	5,9				
	Итого	С 12-18 лет	950	25,38	29,313	148,97	971,99	0,399	22,24	32	0	138,8	431,16	139,31	7,64				
ТТК176/3	Полдник																		
	Пирожное «Сахаринка»	С 7-11 лет	100	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1				
		С 12-18 лет	100	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1				
383	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	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	С 7-11 лет	300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	259	270	48	2,3				
	Итого	С 12-18 лет	300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	259	270	48	2,3				
	Итого за день	С 7-11 лет	1705	63,92	68,193	270,74	1962,17	0,74	58,47	203,205	0	941,24	1127,02	236,25	14,21				
	Итого за день	С 12-18 лет	1860	69,8	76,863	294,35	2161,06	0,852	63,92	229,206	0	1052,35	1255,34	270,27	16,17				

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛия принт-544С, руковод. М.П. Мосильный, В.А. Тутельян
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. ДеЛия принт-584С, руковод. М.П. Мосильный, 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

№ рецептуры	Возрастная категория	Класса питания	Витаминные вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
			А	В	С	Е	Са	Р		Мг	К	Мг	К		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
459	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 75	3,54 5,48	6,26 9,39	26,96 40,44	178 288,5	0,06 0,09	0 0	2 3	0 0	9,9 14,85	35 52,5	13,7 20,55	0,65 0,98	
173	С 7-11 лет С 12-18 лет	210 210	8,31 8,31	13,12 13,12	37,63 37,63	303 303	0,18 0,18	0,95 0,95	54,6 54,6	0 0	149,62 149,62	234,98 234,98	70,82 70,92	1,73 1,73	
174	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,07 0,07	0,02 0,02	12 12	48,5 48,5	0 0	0,03 0,03	0 0	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28	
175	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 65	3,15 3,8	1,55 1,86	21,9 26,2	114 136,8	0,065 0,066	0 0	0,005 0,006	0 0	9,5 12,35	32,5 42,25	6,5 8,45	0,5 0,78	
176	С 7-11 лет С 12-18 лет	510 550	15,18 17,64	20,95 24,39	98,49 116,27	644,5 756,8	0,295 0,335	0,99 0,99	56,805 57,606	0 0	180,12 187,92	305,28 332,63	92,42 101,22	3,25 3,77	
177	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	1,18 1,96	3,14 5,24	7 12	56,52 103	0,053 0,09	9,4 15,66	0 0	0 0	15,81 15,8	33,1 55,2	14,27 23,6	0,49 0,82	
82	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 260	1,57 2,053	4,68 6,42	8,93 11,29	91,1 119,95	0,041 0,053	0,044 0,053	8,56 10,72	0 0	44,18 53,53	43,65 54,8	20,9 28,13	0,99 1,25	
178	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 170	10,88 12,52	10,35 11,53	10,27 11,99	177,83 203,8	0,068 0,078	34,21 49	54,4 61,74	0 0	55 62,81	116,2 134,5	23 26,66	1,38 1,6	
179	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,75 0,75	0,66 0,66	22,38 22,38	93 93	0,019 0,019	0,58 0,58	0 0	0 0	31,51 31,51	21,17 21,17	17,04 17,04	0,46 0,46	
180	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,25 4,69	0,5 0,7	22,55 31,71	108,5 151,9	0,04 0,06	0 0	0 0	0 0	10 14	32,5 45,5	7 9,5	0,55 0,77	
181	С 7-11 лет С 12-18 лет	40 60	3,08 4,62	0,58 0,84	15,06 22,62	80,4 120,6	0,09 0,15	0 0	0 0	0 0	13,2 19,8	7,2 10,68	22 33	1,8 2,7	
182	С 7-11 лет С 12-18 лет	705 860	20,71 26,703	19,279 25,079	66,31 111,69	607,35 792,25	0,311 0,45	44,234 58,293	62,96 72,46	0 0	169,7 202,48	317,85 417,77	104,21 136,35	5,67 7,6	
183	С 7-11 лет С 12-18 лет	1215 1410	35,89 44,343	40,229 49,459	184,8 227,96	1251,85 1549,05	0,506 0,786	45,224 57,283	113,765 130,266	0 0	349,82 380,4	623,13 750,3	196,63 237,57	8,93 11,37	

Цель: сбалансированное питание
 Категория: 1-2 классы
 Возраст: 7-11 лет, с 12-18 лет
 Прием пищи: завтрак, обед, ужин
 наименование блюда