

Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Кировский комбинат школьного питания»

В.Ю.Воробьев

02.09.2024г.

Согласовано

Руководитель

МБОУ Школы №150 г.о.Самара

Л.В.Поспелова

02.09.2024г.



Примерное двенадцатидневное циклическое меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся образовательных учреждений

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
2																				
Завтрак																				
209	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1						
	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1						
14	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02						
	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02						
175	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						
тпк343	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13						
	С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13						
тпк251/1	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36						
	С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96						
	С 7-11 лет	500	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,26	210,80	0	264,08	326,52	57,1	2,29						
	С 12-18 лет	550	18,42	24,05	77,1	599,29	0,252	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,89						
Обед																				
63	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6						
	С 12-18 лет	100	1,7	1,38	16,5	85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1						
103	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13						
	С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13						
тпк335	С 7-11 лет	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23						
	С 12-18 лет	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23						
тпк349/4	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						
тпк249	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						
тпк250	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7						
	С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7						
	С 7-11 лет	870	41,79	33,79	101,16	767,18	0,3794	44,44	0,0018	0	233,22	447,71	163,81	7,91						
	С 12-18 лет	910	42,47	34,33	107,76	801,3	0,383	45,2	0,0018	0	229,78	473,11	181,53	8,31						
Итого :																				
Полдник																				
тпк174	С 7-11 лет	75	5,7	21,45	54,68	384	0,054	0	39,23	0	17,74	51,9	8,89	0,79						
	С 12-18 лет	100	7,6	28,6	72,9	512	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057						
тпк195	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
	С 7-11 лет	287	5,77	21,47	66,68	432,5	0,054	0,03	39,23	0	28,84	54,7	10,29	1,07						
	С 12-18 лет	312	7,67	28,62	84,9	560,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337						
Итого за день :																				
	С 7-11 лет	1657	62,82	77,76	223,04	1684,97	0,6304	46,73	250,03	0	525,14	828,93	231,2	11,27						
Итого за день :																				
	С 12-18 лет	1772	68,56	87	269,76	1961,09	0,707	47,49	263,11	0	538,11	904,13	258,38	12,537						

день: понедельник
 неделя: первая
 сезон: осенне-зимне-весенний
 возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое 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	В	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	Завтрак	С 7-11 лет	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15					
338	Фрукт	С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2					
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130/30	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03					
327	Чай с сахаром	С 12-18 лет	160	18,19	13,46	26,09	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03					
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	Батон	С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,005	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	Итого :	С 7-11 лет	80	5,06	2,48	35	0,088	0	0,008	0	15,2	5,2	10,4	0,6					
	Итого :	С 7-11 лет	522	21,82	15,43	69,79	0,155	10,66	109,005	0	209,06	199,84	34,87	4,11					
	Обед	С 12-18 лет	552	23,72	16,36	82,89	0,188	10,66	109,008	0	214,76	219,34	38,77	4,47					
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28					
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46					
268	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30,80/30	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74					
348	Каша вязкая пшеничная	С 12-18 лет	260	2,28	6,59	12,34	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93					
303	Компот из кураги	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03					
ТТК349/1	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	110	12,27	9,34	14,04	0,076	0,71	26,2	0	18,76	123,17	26,56	1,32					
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98					
ТТК250	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18					
	Итого :	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48					
	Итого :	С 12-18 лет	200	0,78	0,046	22,38	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48					
	Полдник	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55					
	Итого :	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8					
	Итого :	С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8					
ТТК27/2	«Коржик молочный»	С 7-11 лет	795	23,19	20,876	109,06	0,404	18,26	22,2006	0	120,14	374	126,5	5,86					
386	Напиток кисломолочный	С 12-18 лет	940	28,09	26,286	121,68	0,474	26,77	26,2006	0	141,55	442,76	149,58	6,72					
	Итого за день :	С 7-11 лет	50	3,9	11,75	30,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,45					
	Итого за день :	С 12-18 лет	1567	54,71	53,056	217,35	0,689	30,355	210,61	0	584,25	790,29	194,92	10,62					
		С 7-11 лет	1792	65,41	71,146	273,57	0,843	38,9	254,01	0	626,41	915	227,46	12,28					

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность,(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
		С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68		
		С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82		
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
		С 12-18 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
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	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72		
	Итого :	С 7-11 лет	517	22,26	18,03	78	562,5	0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47		
	Итого :	С 12-18 лет	552	26,01	20,81	83,06	629,3	0,326	6,665	84,826	0	223,06	490,94	204,5	6,78		
	Обед																
75	Икра морковная	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	2,53	0	0	27,91	36,55	19,34	0,6		
		С 12-18 лет	100	2,01	0,01	20,55	90,3	0,043	4,22	0	0	46,53	60,92	32,24	1		
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	35,57	1,64		
		С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05		
тк262	Бефстроганов из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91		
		С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого :	С 7-11 лет	775	28,02	21,361	100,65	719,48	0,421	108,63	67,07	0	150,76	312,76	100,62	6,3		
	Итого :	С 12-18 лет	895	31,1	23,66	119,05	828,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45	7,3		
	Полдник																
469	Корж маковый	С 7-11 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	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		
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	275	6,46	9,39	60,64	353,3	0,112	4	3	0	28,85	66,5	28,55	3,78		
	Итого :	С 12-18 лет	300	8,28	12,52	74,12	442,8	0,142	4	4	0	33,8	84	35,4	4,1		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1567	56,74	48,781	239,29	1635,28	0,838	118,51	140,74	0	348,96	806,31	320,91	16,55		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1747	65,39	56,99	276,23	1900,25	0,963	122,145	161,53	0	436,83	936,9	355,35	18,18		

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			порц.	Б	Ж	У	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54			
		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			
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57			
		С 12-18 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57			
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47			
		С 12-18 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	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	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72			
	Итого :	С 7-11 лет	540	12,9	11,95	82,9	486,7	0,188	9,28	78,285	0	278,4	302,74	67,78	3,18			
	Итого :	С 12-18 лет	630	13,86	12,58	95,04	549	0,223	18,78	74,786	0	293,1	318,04	76,28	5,06			
	Обед																	
49	Салат витаминный (III вар)	С 7-11 лет	60	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	154,2	0,056	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,96			
ТТК289	Уха «Золотая рыбка»	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			
		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			
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			
ТТК349/4	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			
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35			
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35			
	Итого :	С 7-11 лет	745	31,79	36,249	105,27	884,6	0,593	35,18	28,97	0	146,28	578,61	220,03	9,22			
	Итого :	С 12-18 лет	880	39,05	46,509	123,89	1067,4	0,725	51,7	36	0	178,52	707,87	268,23	11,14			
	Полдник																	
ТТК372	«Маффин шоколадный»	С 7-11 лет	50	3,35	14,3	24	213,5	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63			
		С 12-18 лет	100	6,7	28,6	48	427	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26			
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	250	9,15	19,3	33,6	320,5	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83			
	Итого :	С 12-18 лет	300	12,5	33,6	57,6	534	0,24	3,5	62	0	286	325	38	1,46			
	Итого за день :	С 7-11 лет	1535	53,84	67,499	221,77	1691,8	0,941	47,51	158,26	0	687,68	1133,9	320,81	13,23			
	Итого за день :	С 12-18 лет	1810	65,41	92,689	276,53	2150,4	1,188	73,98	172,79	0	757,62	1350,9	382,51	17,66			

Примерное-циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
	2		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	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1							
15	Сыр порционнно	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1							
ТТК292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35							
		С 12-18 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35							
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14							
		С 12-18 лет	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	1,19	12	0	7,94	11,12	5,76	0,24							
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84							
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03							
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
	Итого :	С 7-11 лет	507	17,83	14,99	69,33	505,91	0,14	1,52	99,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17							
	Итого :	С 12-18 лет	557	19,01	16,29	76,18	564,25	0,149	1,52	105,21	0	172,73	174,9	30,54	2,36							
	Обед																					
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49							
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82							
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67							
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85							
ТТК265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99							
		С 12-18 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99							
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96							
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14							
ТТК349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44							
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44							
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33							
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33							
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35							
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35							
	Итого :	С 7-11 лет	785	23,29	34,043	102,42	814,61	0,268	23,1	97,6	0	166,82	391,92	87,58	5,23							
	Итого :	С 12-18 лет	910	25,2	41,263	113,26	932,3	0,306	30,11	105,1	0	199,53	449,25	103,77	5,92							
	Полдник																					
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9							
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9							
ТТК10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096							
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096							
	Итого :	С 7-11 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996							
	Итого :	С 12-18 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996							
	Итого за день :	С 7-11 лет	1647	59,264	59,449	231,68	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,81	8,396							
	Итого за день :	С 12-18 лет	1822	62,354	67,969	249,37	1902,99	0,6114	38,12	255,29	0	480,96	734,67	162,93	9,276							

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																	
1	Кондитерское изделие (пряник)	С 7-11 лет	40	2,4	2,48	29,8	151,12	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5			
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47			
ТТК251/1	Батон	С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47			
		С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36			
		С 12-18 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48			
	Итого :	С 7-11 лет	505	14,13	17,49	97,46	603,72	0,202	2,75	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71			
	Итого :	С 12-18 лет	555	17,15	20,28	131,62	777,64	0,213	2,75	162,404	0	310,07	313,79	54,64	2,21			
	Обед																	
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1			
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66			
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4			
241		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88			
ТТК112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5			
388		С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5			
	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			
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63			
		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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8			
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,002	0	16,5	97	28,5	2,25			
	Итого :	С 7-11 лет	800	25,75	20,43	114,4	731,6	0,506	147,91	0,0006	0	103,09	484,08	117,21	7,88			
	Итого :	С 12-18 лет	900	27,69	23,54	126,51	823,45	0,559	151,78	0,002	0	113,08	539,8	139,82	9,47			
	Итого за День :	С 7-11 лет	1305	39,88	37,92	211,86	1335,32	0,708	150,66	122,404	0	403,16	768,87	166,65	9,59			
	Итого за День :	С 12-18 лет	1455	44,84	43,82	258,13	1601,09	0,772	154,53	162,406	0	423,15	853,59	194,46	11,68			

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
15	Сыр порционно	с 7-11лет с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1					
ттк8	Омлет с натуральным	с 7-11лет с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37					
ттк343	Кофейный напиток с молоком	с 7-11лет с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	0,044	1,3	20	0	92,8	150,5	15,6	2,37					
ттк251/1	Батон	с 7-11лет с 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	0,033	0	0,003	0	125,78	90	14	0,13					
338	Фрукт	с 7-11лет с 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,05	0	5,7	19,5	3,9	0,36					
	Итого	с 7-11лет 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 7-11лет с 12-18 лет	535	19,32	29,14	39,23	0,205	17,97	236,373	0	336,28	326,5	50,5	6,26					
	Итого	с 12-18 лет	555	20,58	29,76	48,03	0,227	17,97	236,42	0	340,08	339,5	53,1	6,5					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с 7-11лет	60	1,64	4,23	5,73	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54					
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с 12-18 лет с 7-11лет с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9					
278	Тефтели мясные в соусе (I вар)	с 7-11лет	205	1,57	4,68	8,93	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99					
331	60/30, 60/50	с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25					
171	Каша рассыпчатая гречневая	с 7-11лет	90	7,48	7,75	8,85	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79					
Ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	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					
ттк249	Хлеб пшеничный	с 7-11лет	160	8,85	9,55	39,86	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73					
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6					
	Итого	с 7-11лет 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					
	Итого	с 7-11лет 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					
	Итого	с 7-11лет с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
	Итого	с 7-11лет с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
	Итого	с 7-11лет с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
	Итого	с 7-11лет с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с 7-11лет	75	8,33	20,93	49,8	0,06	0,3	88,05	0	61,28	108,6	30,45	0,68					
ттк195	Чай с сахаром	с 12-18 лет	100	11,1	27,9	66,4	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9					
	Итого	с 7-11лет с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	Итого	с 7-11лет с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	Итого	с 7-11лет с 12-18 лет	287	8,4	20,95	61,8	0,06	0,33	88,05	0	72,38	111,4	31,85	0,96					
	Итого	с 7-11лет с 12-18 лет	300	11,17	27,92	78,4	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18					
	Итого за день	с 7-11лет	1597	50,66	72,429	207,17	0,683	24,46	403,463	0	516,68	865,75	291,55	15,64					
	Итого за день	с 12-18 лет	1775	59,843	92,069	256,52	0,86	28,263	463,26	0	618,01	1041,17	368,52	18,66					

Примерное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Y	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	С 7-11 лет	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	С 7-11 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54							
		С 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54							
128	Картофельное пюре	С 7-11 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							
		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							
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
		С 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84							
	Итого	С 7-11 лет	502	14	18,881	63,51	486,36	0,249	22,03	77,75	0	113,98	255,35	65,74	3,8							
	Итого	С 12-18 лет	552	15,21	21,181	75,54	553,46	0,301	25,29	81,707	0	125,42	284,27	73,36	4,23							
	Обед																					
ТТК181	Салат «Осенний»	С 7-11 лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49							
		С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72							
95	Рассольник домашний, сметана	С 7-11 лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87							
		С 12-18 лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1							
291	Плов из птицы	С 7-11 лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86							
		С 12-18 лет	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3							
ТТК349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44							
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44							
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33							
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33							
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35							
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35							
	Итого	С 7-11 лет	725	25,64	17,703	107	700,28	0,381	24,98	28	0	123,92	366,38	65,34	5,34							
	Итого	С 12-18 лет	870	30,88	23,343	121,57	835,7	0,445	34,01	35	0	150,77	436,84	145,98	6,24							
	Полдник																					
ТТК125/3	Корж «Сластена»	С 7-11 лет	75	5,55	21,75	42,75	388,5	0,128	0	0,083	0	38,66	155,3	21,74	0,92							
		С 12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207,03	28,98	1,22							
386	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	275	11,35	26,75	50,75	486,5	0,208	23	0	0	278,66	335,3	49,74	1,12							
	Итого	С 12-18 лет	300	13,2	34	65	618	0,25	23	0	0	291,54	387,03	56,98	1,42							
	Итого за день	С 7-11 лет	1502	50,99	63,334	221,26	1675,14	0,838	70,01	105,75	0	516,56	957,03	180,82	10,26							
	Итого за день	С 12-18 лет	1722	59,29	78,52	262,11	2007,16	0,996	82,3	116,71	0	567,73	1108,14	276,32	11,89							

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зимне-весенний

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

№ рецептуры

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	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	B1	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			А	Б	Ж	У	С	Е			Ca	P	Mg	Fe				
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	Завтрак																	
ТТК108	Биточки из цыплят	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,06	0,1	0,03	27,6	137,9	19,1	1,4				
		С 12-18 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,06	0,1	0,03	27,6	137,9	19,1	1,4				
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	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	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	12,57	38,89	8,43	0,84				
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	14,63	46,1	10,36	1,03				
ТТК123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	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	14,2	4,4	2,4	0,36				
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	5,7	19,5	3,9	0,36				
		С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	5,7	19,5	3,9	0,36				
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	11,2	7,7	6,3	1,54				
		С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	11,2	7,7	6,3	1,54				
	Итого :	С 7-11 лет	522	16,06	19,32	72,48	528,46	0,174	9,93	33,103	71,27	208,39	40,13	4,5				
	Итого :	С 12-18 лет	552	17,24	20,62	79,33	571,9	0,183	9,93	38,733	73,33	215,6	42,06	4,69				
	Обед																	
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	57,9	0,057	11,22	0	11,31	30,83	12,34	0,5				
		С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	96,44	0,095	18,7	0	18,85	51,38	20,56	0,84				
101	Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	18,44	50,04	18,22	0,4				
288	Котлета рыбная любительская	С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	23,05	62,55	22,8	0,88				
256		С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	125,7	0,1	0	37,8	49,1	194,4	36,5	1,35				
		С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86	139,7	0,112	0	42	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	0,88				
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	66,88	81	29,27	1,08				
388	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				
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	10	32,5	7	0,55				
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	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	9,9	53,4	16,5	1,35				
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
	Итого :	С 7-11 лет	785	23,71	26,34	91,47	702,8	0,433	136,28	105,7	174,94	431,01	118	5,66				
	Итого :	С 12-18 лет	915	26,77	32,64	103,34	819,49	0,52	149,47	124,8	204,62	500,27	140,17	6,83				
	Полдник																	
ТТК126	«Ушко»	С 7-11 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	1,35	59,55	12	1				
		С 12-18 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	1,35	59,55	12	1				
389	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	84,85	553,4	0,122	4	0,018	15,35	73,55	20	3,8				
	Итого :	С 12-18 лет	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	15,35	73,55	20	3,8				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1607	50,09	64,86	248,8	1784,66	0,729	150,21	138,821	261,56	712,95	178,13	13,96				
	Итого за день :	С 12-18 лет	1767	54,33	72,46	267,52	1944,79	0,825	163,4	163,551	293,3	789,42	202,23	15,32				

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14		
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,03	100	0	22	76,8	4,8	1		
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,03	100	0	22	76,8	4,8	1		
		С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
173,174	Каша вязкая молочная пшеничная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	0,182	1,04	0,182	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29		
		С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	0,182	1,04	0,182	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29		
т195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
т251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,055	0	0,005	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	0,099	0	0,099	0	0,009	17,1	58,5	11,7	1,08		
	Итого :	С 7-11 лет	517	16,15	21,06	74,38	0,267	1,07	0,267	158,525	0	154,2	289,96	60,02	3,19		
	Итого :	С 12-18 лет	557	18,67	22,3	91,84	0,311	1,07	0,311	158,529	0	161,8	315,96	65,22	3,67		
62	Салат из моркови с сахаром	с 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89	0,034	2,02	0,034	0	0	15,46	31,66	21,63	0,4		
		С 12-18 лет	100	1,23	0,094	11,48	0,057	3,36	0,057	0	0	25,76	52,77	36,05	0,66		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	0,09	6,6	0,09	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9		
		С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	0,113	8,25	0,113	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13		
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом	С 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	0,068	1,02	0,068	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03		
355	Пюре гороховое с маслом	С 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	0,078	1,18	0,078	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46		
199	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	0,48	0	0,48	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62		
		С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	0,59	0	0,59	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63		
т1349/4	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	0,016	0,72	0,016	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	0,016	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68		
т1249	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
т1250	Итого :	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого :	С 7-11 лет	765	30,93	24,655	118,3	0,781	10,36	0,781	84,34	0	220,46	448	154,45	9,31		
	Итого :	С 12-18 лет	900	37,22	31,673	136,44	0,947	13,51	0,947	114,6	0	266,32	551,12	193,67	11,24		
	Полдник																
т137	Кекс	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2	0,08	0,45	0,08	11	0	23	72,5	5	0,63		
		С 12-18 лет	100	4,1	5,6	66,4	0,16	0,9	0,16	22	0	46	145	10	1,26		
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,08	40	0	240	180	28	0,2		
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,08	40	0	240	180	28	0,2		
	Итого :	С 7-11 лет	250	7,85	7,8	42,8	0,16	3,05	0,16	51	0	263	252,5	33	0,83		
	Итого :	С 12-18 лет	300	9,9	10,6	76	0,24	3,5	0,24	62	0	286	325	38	1,46		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1532	54,93	53,515	235,48	1,208	14,48	1,208	293,865	0	637,66	990,46	247,47	13,33		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1757	65,79	64,573	304,28	1,498	18,08	1,498	335,129	0	714,12	1192,08	296,89	16,37		

Примерное-циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
		С 12-18 лет	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
338	Фрукт	С 7-11 лет	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2		
		С 12-18 лет	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2		
тк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет	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	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44		
тк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
		С 12-18 лет	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	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	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	28,78	23,22	68,78	599,57	0,239	12,04	113,203	0	454,85	429,18	67,56	4,57		
	Итого	С 12-18 лет	31,3	24,46	86,31	690,77	0,283	12,04	113,207	0	462,45	455,18	72,76	5,05		
тк180	Салат «Радуга»	С 7-11 лет	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49		
		С 12-18 лет	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с7-11лет	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	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с7-11лет	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
		С 12-18 лет	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
355	Рис отварной	с7-11лет	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52		
		С 12-18 лет	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63		
тк349/2	Компот из изюма	С 7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	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	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		С 12-18 лет	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого	с7-11лет	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71		
	Итого	С 12-18 лет	22,47	28,493	127,09	863,99	0,346	32,37	32,25	0	139,21	367,15	114,38	5,33		
тк116/3	Полдник															
	Пирожное «Сахаринка»	с7-11лет	1,55	6,15	25,3	161,5	0,04	0	5,5	0	14,5	45	10	1,05		
		С 12-18 лет	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1		
386	Напиток кисломолочный	С 7-11лет	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2		
		С 12-18 лет	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2		
	Итого	с7-11лет	7,35	11,15	33,3	261,5	0,12	23	5,5	0	254,5	225	38	1,25		
	Итого	С 12-18 лет	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	269	270	48	2,3		
	Итого за день	с7-11лет	56,61	57,943	215,09	1610,59	0,65	57,98	150,953	0	834,04	980,24	203,12	10,53		
	Итого за день	С 12-18 лет	62,67	70,253	272	1977,76	0,789	67,41	156,457	0	870,66	1092,33	235,14	12,68		

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

Примерное цикличное меню

День: суббота
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	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	В	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
469	Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 75	3,64 5,46	6,26 9,39	26,96 40,44	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	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 205	7,69 7,69	8,85 8,85	36,62 36,62	0,172 0,172	0,7 0,7	50,3 50,3	0 0	124 124	215,5 215,5	68 68	1,7 1,7							
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	212 212	0,07 0,07	0,02 0,02	12 12	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							
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 60	3,16 3,8	1,55 1,86	21,9 26,2	0,055 0,066	0 0	0,005 0,006	0 0	9,5 11,4	32,5 39	6,5 7,8	0,6 0,72							
	Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	517 552	14,56 17,02	16,68 20,12	97,48 115,26	0,287 0,328	0,73 0,73	52,305 53,306	0 0	154,5 161,35	285,8 309,8	89,6 97,75	3,23 3,68							
	Обед																				
51	Салат из свеклы с курагой	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	1,11 1,85	3,63 6,04	10,84 18,06	0,023 0,039	3,32 5,53	0 0	0 0	3,11 5,19	35,58 59,31	18,5 30,83	1 1,66							
101	Суп картофельный с пшеном	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 250	1,74 2,18	2,27 2,84	11,43 14,29	0,088 0,11	6,6 8,25	0 0	0 0	44,18 24	43,68 66,7	20,9 26,65	0,99 0,96							
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 170	10,88 12,62	10,35 11,83	10,27 11,69	0,068 0,078	34,21 40	54,4 61,74	0 0	55 62,84	116,2 134,5	23 26,58	1,38 1,6							
321	Пюре картофельное	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	2,04 2,04	3,2 3,2	13,62 13,62	0,093 0,093	0,074 0,074	12,1 12,1	0 0	24,65 24,65	57,73 57,73	18,5 18,5	0,67 0,67							
ТТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,75 0,75	0,049 0,049	22,38 22,38	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							
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,25 3,25	0,5 0,5	22,65 22,65	0,04 0,04	0 0	0 0	0 0	10 10	32,5 32,5	7 7	0,55 0,55							
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,85 3,85	0,7 0,7	18,85 18,85	0,1 0,1	0 0	0 0	0 0	16,5 16,5	89 89	27,5 27,5	2,25 2,25							
	Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет	810 920	23,62 26,54	20,699 25,159	110,04 121,54	0,431 0,479	44,784 54,434	66,5 73,84	0 0	184,95 174,69	395,86 460,91	132,44 154,1	7,3 8,15							
	Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет	1327	38,18	37,379	207,52	0,718	45,514	118,805	0	339,45	681,66	222,04	10,53							
	Итого за день	С 12-18 лет	1472	43,56	45,279	236,8	0,807	55,164	127,146	0	336,04	770,71	251,85	11,83							