

Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Кировский комбинат школьного питания»

В.Ю.Воробьев

01.03.2025г.

Согласовано

Руководитель

МБОУ «Школа №150» г.о.Самара

Л.В.Поспелова

01.03.2025г.



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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	8	7	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	0,03	63	0	100	0	22	76,8	4,8	1		
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	0,03	63	0	100	0	22	76,8	4,8	1		
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	0,09	214,89	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78		
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	0,09	214,89	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78		
тпк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	0,044	73	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13		
		С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	0,044	73	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13		
тпк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	0,033	68,4	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	0,088	182,4	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96		
	Итого :	С 7-11 лет	500	15,26	22,5	55,2	0,197	485,29	2,26	210,80	0	264,08	326,52	57,1	2,29		
	Итого :	С 12-18 лет	550	18,42	24,05	77,1	0,252	599,29	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,89		
	Обед																
63	Салат из моркови с курагой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	0,0054	51,18	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6		
		С 12-18 лет	100	1,7	1,38	16,5	0,009	85,3	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84	0,113	118,3	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13		
		С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	0,113	118,3	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13		
тпк335	Капуста тушеная с цыплятами 40/150, 50/250	С 7-11 лет	250	16,04	18,37	0,35	0,07	258	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23		
		С 12-18 лет	250	16,04	18,37	0,35	0,07	258	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23		
тпк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	0,016	110,6	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7		
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	26,8	0,016	110,6	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7		
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	0,055	108,5	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	0,055	108,5	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	0,12	120,6	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7		
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	0,12	120,6	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7		
	Итого :	С 7-11 лет	870	41,79	33,79	101,16	0,3794	767,18	44,44	0,0018	0	233,22	447,71	163,81	7,91		
	Итого :	С 12-18 лет	910	42,47	34,33	107,76	0,383	801,3	45,2	0,0018	0	229,78	473,11	181,53	8,31		
	Полдник																
тпк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	0,072	550	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057		
		С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	0,108	825	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59		
тпк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	0	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,27	29,92	74	0,072	598,5	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337		
	Итого :	С 12-18 лет	362	12,37	44,87	105	0,108	873,5	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1682	65,32	86,21	230,36	0,6484	1850,97	46,73	263,10	0	532,05	846,23	234,16	11,537		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1822	73,26	103,25	289,86	0,743	2274,09	47,49	289,26	0	549,94	938,73	264,31	13,07		

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
338	Завтрак															
	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2	
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2	
223	Залепанка из творога с соусом	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	молочным сладким 130/30	С 12-18 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03	
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96	
	Итого:	С 7-11 лет	522	21,82	15,43	69,79	504,56	0,155	10,66	109,005	0	209,06	199,84	34,87	4,11	
	Итого:	С 12-18 лет	552	23,72	16,36	82,89	572,96	0,188	10,66	109,008	0	214,76	219,34	38,77	4,47	
	Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28	
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46	
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74	
		С 12-18 лет	260	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93	
268	Биточек рубленый с соусом	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	томатный 60/30,80/30	С 12-18 лет	110	12,27	9,34	14,04	195,4	0,076	0,71	26,2	0	18,76	123,17	26,56	1,32	
303	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98	
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18	
тк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
		С 12-18 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7	
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7	
	Итого:	С 7-11 лет	815	24,73	21,156	116,6	759,64	0,444	18,26	22,2018	0	126,74	412,8	137,9	6,76	
	Итого:	С 12-18 лет	960	29,63	26,566	129,22	884,7	0,514	26,77	26,2018	0	148,15	481,56	160,98	7,62	
	Полдник															
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	0,08	1	224	0	93,8	174	19,16	1,78	
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	0,106	1,33	298	0	125	232	25,5	2,37	
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого:	С 7-11 лет	320	14,86	16,74	15,44	271,66	0,16	2,4	264	0	333,8	354	47,16	1,98	
	Итого:	С 12-18 лет	360	17,88	20,65	17,92	328,85	0,186	2,73	338	0	365	412	53,5	2,57	
	Итого за день:	С 7-11 лет	1657	61,41	53,326	201,83	1535,86	0,759	31,32	395,21	0	669,6	966,64	219,93	12,85	
	Итого за день:	С 12-18 лет	1872	71,23	63,576	230,03	1786,51	0,888	40,16	473,21	0	727,91	1112,9	253,25	14,66	

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

[illegible]

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 порц. з	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Завтрак			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		
ТТК342	Какао с молоком	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		
		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	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72		
		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	550	13,54	12,26	87,2	509,5	0,199	9,28	78,286	0	280,3	309,24	69,08	3,3		
	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		
ТТК116/2	Полдник																
	Пирожное «Сахаринка»	С 7-11 лет	100	5,4	24,2	65,08	499,8	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1		
	2/175	С 12-18 лет	150	8,1	36,3	97,62	749,7	0,12	0	16,5	0	43,5	135	30	3,15		
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
	Итого :	С 7-11 лет	300	11,2	29,2	74,68	606,8	0,16	2,6	51	0	269	270	48	2,3		
	Итого :	С 12-18 лет	350	13,9	41,3	107,22	856,7	0,2	2,6	56,5	0	283,5	315	58	3,35		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1595	56,53	77,709	267,15	2000,9	0,952	47,06	188,26	0	695,58	1157,9	337,11	14,82		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1860	66,81	100,389	326,15	2473,1	1,148	73,08	167,29	0	755,12	1340,9	402,51	19,55		

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					
1	2		3	Б	Ж	У	5	7	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
				4		6			8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Завтрак	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0		36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
	Сыр порционно	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0		36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
тк292	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		
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12		48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12		48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9		114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	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 Обед	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		
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		
тк265	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		
тк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5		120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5		120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	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	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 : Полдник	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		
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		
тк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43		98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096		
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43		98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096		
	Итого :	С 7-11 лет	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 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	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																		
1	Кондитерское изделие (пряник)	С 7-11 лет	40	2,4	2,48	29,8	151,12	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 12-18 лет	80	4,8	4,96	59,6	302,24	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76				
		С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5				
		С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5				
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
		С 12-18 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48				
	Итого :	С 7-11 лет	505	14,13	17,49	97,46	603,72	0,202	2,75	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71				
	Итого :	С 12-18 лет	555	17,15	20,28	131,62	777,64	0,213	2,75	162,404	0	310,07	313,79	54,64	2,21				
	Обед																		
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1				
101	Суп картофельный с рисом	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				
		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	Жаркое из цыплят	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		С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5				
388	Напиток из плодов шиповника	С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5				
		С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63				
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63				
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
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				
	Полдник																		
ТТК11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет	100	8,8	16	69,2	456	0,14	0	0	0	1,8	79,4	16	1,6				
ТТК195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	150	13,2	24	103,8	654	0,2	0	0	0	2,7	119	24	3				
		С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,87	16,02	81,2	504,5	0,14	0,03	0	0	12,9	82,2	17,4	1,88				
	Итого :	С 12-18 лет	362	13,27	24,02	115,8	702,5	0,2	0,03	0	0	13,8	121,8	25,4	3,28				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1617	48,75	53,94	293,06	1839,82	0,848	150,69	122,404	0	416,06	851,07	184,05	11,47				
	Итого за день :	С 12-18 лет	1817	58,11	67,84	373,93	2303,59	0,972	154,56	162,406	0	436,95	975,39	219,86	14,96				

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прем 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					
15	Завтрак																			
	Сыр порционно	с 7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1					
		с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1					
тнк8	Омлет с натуральный	с 7-11лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37					
тнк343	Кофейный напиток с молоком	с 7-11лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37					
		с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13					
тнк251/1	Батон	с 7-11лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13					
		с 7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
338	Фрукт	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					
		с 7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
	Итого	с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
	Итого	с 7-11лет	555	20,58	29,76	48,03	547,5	0,227	17,97	236,42	0	340,08	339,5	53,1	6,5					
	Итого	с 12-18 лет	575	21,84	30,38	56,76	593,1	0,249	17,97	236,377	0	343,88	352,5	55,7	6,74					
	Обед																			
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с 7-11лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54					
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9					
		с 7-11лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99					
278	Тфтели мясные в соусе (I вар)	с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25					
331	60/30, 60/50	с 7-11лет	90	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79					
171	Каша рассыпчатая гречневая	с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87					
тнк349/4	Компот из смеси сухофруктов	с 7-11лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73					
		с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6					
тнк249	Хлеб пшеничный	с 7-11лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68					
		с 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68					
тнк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
	Итого	с 7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
	Итого	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					
тнк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с 7-11лет	775	22,94	22,339	106,14	718,69	0,418	6,16	79,04	0	108,02	427,85	209,2	8,42					
тнк195	Чай с сахаром	с 12-18 лет	920	28,093	34,389	130,09	952,15	0,553	9,863	109,44	0	185,13	554,07	273,42	10,98					
		с 7-11лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9					
		с 12-18 лет	150	16,65	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35					
	Итого	с 7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	Итого	с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	Итого	с 7-11лет	312	11,17	27,92	78,4	609,5	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18					
	Итого	с 12-18 лет	362	16,72	41,87	111,6	890	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63					
	Итого за день	с 7-11лет	1642	54,69	80,019	232,57	1875,69	0,725	24,56	432,86	0	540,9	914,95	304,3	16,1					
	Итого за день	с 12-18 лет	1857	66,653	106,639	298,45	2435,25	0,922	28,463	521,917	0	662,66	1126,57	391,42	19,35					

Примерное циклическое меню

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи,		Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	наименование блюда	2			б	ж	у	7		в1	с	а	е	с	с	п	мг	п	с
1				3	4	5	6	7		8	9	10	11		12	13	14	15	
570	Маринад овощной с томатом		c7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36		0,013	1,26	0	0		13,95	18,27	9,67		
235	Шницель рыбный с маслом		c7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	115		0,013	1,26	0	0		13,95	18,27	9,67	0,3	
128	Картофельное пюре		c7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	115		0,031	2,05	20	0		35,69	110,4	19,4	1,54	
тк195	Чай с сахаром		c7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5		0,15	18,69	57,7	0		35,69	110,4	19,4	1,54	
тк251/1	Батон		c7-11лет	185	3,2	11,29	22,18	203		0,18	21,95	61,7	0		43,74	91,38	28,77	1,08	
			c7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5		0	0,03	0	0		51,38	107,3	33,79	1,27	
			c7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5		0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
			c7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114		0,055	0	0,05	0		9,5	32,5	6,5	0,6	
			c7-11лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6		0,077	0	0,007	0		13,3	45,5	9,1	0,84	
	Итого	14	c7-11лет	502	14	18,881	63,51	486,36		0,249	22,03	77,75	0		113,98	255,35	65,74	3,8	
	Обед	15,21	c7-11лет	552	15,21	21,181	75,54	553,46		0,301	25,29	81,707	0		125,42	284,27	73,36	4,23	
тк181	Салат «Осенний»		c7-11лет	60	1,18	3,14	6	56,52		0,04	7,5	0	0		15,81	33,1	14,27	0,49	
95	Рассольник домашний, сметана		c7-11лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6		0,068	12	0	0		21,3	42,8	21,9	0,72	
291	Плов из птицы		c7-11лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7		0,08	10,52	0	0		36,2	52,66	22,46	0,87	
			c7-11лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7		0,083	13,42	0	0		48,55	65,82	28,07	1,1	
тк349/2	Компот из изюма		c7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66		0,147	6,53	28	0		36,09	189	53,9	1,86	
			c7-11лет	250	22,51	11,18	45,56	373		0,18	8,16	35	0		45,1	236,6	67,4	2,3	
тк249	Хлеб пшеничный		c7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120		0,021	0,43	0	0		19,92	18,72	7,91	0,44	
			c7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120		0,021	0,43	0	0		19,92	18,72	7,91	0,44	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный		c7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5		0,04	0	0	0		10	32,5	7	0,55	
			c7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5		0,04	0	0	0		10	32,5	7	0,55	
			c7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3		0,06	0	0	0		9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого	26,88	c7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3		0,06	0	0	0		9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого	32,12	c7-11лет	745	32,12	23,543	116,06	743,68		0,388	24,98	28	0		127,92	379,38	68,14	5,56	
224	Полдник		c7-11лет	890	32,12	23,543	130,63	879,1		0,452	34,01	35	0		154,77	449,84	148,78	6,46	
224	Запеканка из творога с морковью 130/30		c7-11лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65		0,086	1,02	57,2	0		166,5	218	41,7	0,95	
327	Напиток кисломолочный		c7-11лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65		0,086	1,02	57,2	0		166,5	218	41,7	0,95	
386			c7-11лет	200	5,8	5	8	100		0,08	23	0	0		240	180	28	0,2	
	Итого		c7-11лет	200	5,8	5	8	100		0,08	23	0	0		240	180	28	0,2	
	Итого		c7-11лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65		0,166	24,02	0	0		406,5	398	69,7	1,15	
360	Итого за день		c7-11лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65		0,166	24,02	0	0		406,5	398	69,7	1,15	
	Итого за день		c7-11лет	1607	62,41	56,514	222,45	1664,69		0,803	71,03	105,75	0		648,4	1032,73	203,58	10,51	
			c7-11лет	1802	68,86	64,45	249,05	1867,21		0,919	83,32	116,71	0		686,69	1132,11	291,84	11,84	

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2		3	4	5	6				8	9	10	11	12	13	14				
ТТК108	Завтрак	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8	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	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	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	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	0,06	0	29,57				12,57	38,89	8,43	0,84				
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	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	0	2,83	0				14,2	4,4	2,4	0,36				
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	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	0,033	0	0,003				5,7	19,5	3,9	0,36				
		С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	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	0,021	7	3,5				11,2	7,7	6,3	1,54				
		С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86	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	0,174	9,93	33,103				71,27	208,39	40,13	4,5				
		С 12-18 лет	552	17,24	20,62	79,33	0,183	9,93	38,733				73,33	215,6	42,06	4,69				
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	0,057	11,22	0				11,31	30,83	12,34	0,5				
		С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	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	0,076	6,6	0				18,44	50,04	18,22	0,4				
		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	0,095	8,25	0				23,05	62,55	22,8	0,88				
256	Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	0,1	0	37,8				49,1	194,4	36,5	1,35				
		С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86	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	0,088	18,46	67,9				54,85	66,4	24	0,88				
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	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	0,012	100	0				21,34	3,44	3,44	0,63				
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	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	0,04	0	0				10	32,5	7	0,55				
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	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	0,06	0	0				9,9	53,4	16,5	1,35				
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	0,12	0	0,0018				19,8	116,4	34,2	2,7				
	Итого :	С 7-11 лет	785	23,71	26,34	91,47	0,433	136,28	105,7				174,94	431,01	118	5,66				
		С 12-18 лет	945	29,08	33,06	114,65	0,58	149,47	124,8018				214,52	563,27	157,87	8,18				
195	Полдник	С 7-11 лет																		
		С 12-18 лет																		
	Плов с фруктами	С 7-11 лет	150	4,14	10,19	43,2	0,06	0,84	42,15				41,52	106,74	39,92	1,25				
		С 12-18 лет	150	4,14	10,19	43,2	0,06	0,84	42,15				41,52	106,74	39,92	1,25				
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	0,033	0	0,003				5,7	19,5	3,9	0,36				
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,005				9,5	32,5	6,5	0,6				
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	0,022	4	0				14	14	8	2,8				
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	0,022	4	0				14	14	8	2,8				
	Итого :	С 7-11 лет	380	7,04	11,12	76,5	0,115	4,84	42,153				61,22	140,24	51,82	4,41				
		С 12-18 лет	400	8,3	11,74	85,3	0,137	4,84	42,155				65,02	153,24	54,42	4,65				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1687	46,81	56,78	240,45	0,722	151,05	180,956				307,43	779,64	209,95	14,57				
		С 12-18 лет	1897	54,62	65,42	279,28	0,9	164,24	205,6898				352,87	932,11	254,35	17,52				

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			
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14			
209	Завтрак	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1			
14	Яйцо вареное	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1			
	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
173,174	Каша вязкая молочная пшенная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29			
т1к195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29			
		С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
т1к251/1	Батон	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
		С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6			
		С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08			
	Итого :	С 7-11 лет	517	16,15	21,06	74,38	0,267	1,07	158,525	0	154,2	289,96	60,02	3,19			
	Итого :	С 12-18 лет	557	18,67	22,3	91,84	0,311	1,07	158,529	0	161,8	315,96	65,22	3,67			
62	Обед																
	Салат из моркови с сахаром	с 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89	0,034	2,02	0	0	15,46	31,66	21,63	0,4			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 12-18 лет	100	1,23	0,094	11,48	0,057	3,36	0	0	25,76	52,77	36,05	0,66			
		С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9			
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом	С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13			
355		С 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03			
199	Пюре гороховое с маслом	С 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46			
		С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62			
т1к349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63			
т1к249		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			
т1к250	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	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	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	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	114,6	0	266,32	551,12	193,67	11,24			
т1к125/2	Полдник																
	Корж «Сластена»	С 7-11 лет	100	7,6	29,9	50	0,17	0	0,11	0	51,54	207,3	28,98	1,22			
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	150	11,4	44,85	75	0,255	0	0,165	0	77,31	310,95	15	1,89			
		С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
	Итого :	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	300	13,4	34,9	59,6	0,25	2,6	40,11	0	291,54	387,3	56,98	1,42			
		С 12-18 лет	350	17,2	49,85	84,6	0,335	2,6	40,165	0	317,31	490,95	43	2,09			
	Итого за день :	С 7-11 лет	1582	60,48	80,615	252,28	1,298	14,03	282,975	0	666,2	1125,26	271,45	13,92			
	Итого за День :	С 12-18 лет	1807	73,09	103,823	312,88	1,593	17,18	313,294	0	745,43	1358,03	301,89	17			

Примерное циклическое 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
15	Сыр порционно	С 7-11 лет С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1	
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	88	50	3,5	0,1	
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2	
ттк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326) Какао с молоком	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	
		С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47	
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47	
		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	
ттк251/1	Батон	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	515	28,78	23,22	68,78	599,57	0,239	12,04	113,203	0	454,85	429,18	67,56	4,57
			С 12-18 лет	555	31,3	24,46	86,31	690,77	0,283	12,04	113,207	0	462,45	455,18	72,76	5,05
Обед																
ттк180	Салат «Радуга»	С 7-11 лет	60	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49	
		С 12-18 лет	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82	
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67	
С 12-18 лет		260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
с 7-11 лет		120	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		120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52	
355		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63	
304	Рис отварной	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	
ттк349/2		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	
ттк250	Итого	с 7-11 лет	795	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71	
		С 12-18 лет	920	22,47	28,493	127,09	863,99	0,346	32,37	32,25	0	139,21	367,15	114,38	5,33	
Полдник																
ттк350	Омлет «Перышко»	с 7-11 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2	
		С 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2	
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	
ттк195	Итого	с 7-11 лет	352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48	
		С 12-18 лет	352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48	
ттк195	Итого за день	с 7-11 лет	1662	62,18	63,433	203,9	1638,99	0,624	35,64	168,333	0	700,64	968,54	184,84	11,76	
		С 12-18 лет	1827	66,69	69,593	235,51	1844,56	0,723	45,07	168,337	0	722,76	1035,63	206,86	12,86	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, руковод. М.П.Могилюн, В.А.Тутельян

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели принт-584с, руковод. М.П.Могилюн, В.А.Тутельян

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. Крф по торговле-616с, руковод. Ф.Л.Марчуков, В.А.Тутельян

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

Примерное циклическое меню

День: суровота
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	Mg	Fe		
1	Завтрак		З	4	5	6	8	7	9	10	11	12	13	14	15		
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	179 268,5	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	205	7,69	8,85	36,62	0,172	256,9	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7		
174		С 12-18 лет	205	7,69	8,85	36,62	0,172	256,9	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7		
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	0	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ттк251/1		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	114	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	136,8	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72		
	Итого :	С 7-11 лет	517	14,56	16,68	97,48	0,287	598,4	0,73	52,305	0	154,5	285,8	89,6	3,23		
	Итого :	С 12-18 лет	552	17,02	20,12	115,26	0,328	710,7	0,73	53,306	0	161,35	309,8	97,75	3,68		
	Обед																
51	Салат из свеклы с курагой	С 7-11 лет	60	1,11	3,63	10,84	0,023	80,4	3,32	0	0	3,11	35,58	18,5	1		
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	0,039	134	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66		
101	Суп картофельный с пшеном	С 7-11 лет	200	1,74	2,27	11,43	0,088	73,2	6,6	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99		
		С 12-18 лет	250	2,18	2,84	14,29	0,11	91,5	8,25	0	0	24	66,7	26,65	0,96		
ттк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,88	10,35	10,27	0,068	177,83	34,21	54,4	0	55	116,2	23	1,38		
321		С 12-18 лет	170	12,62	11,83	11,69	0,078	203,8	40	61,74	0	62,84	134,5	26,58	1,6		
	Пюре картофельное	С 7-11 лет	100	2,04	3,2	13,62	0,093	91,5	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67		
Ттк349/1	Компот из кураги	С 12-18 лет	100	2,04	3,2	13,62	0,093	91,5	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67		
		С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	0,019	93	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
ттк249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	0,019	93	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
		С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	0,04	108,5	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	0,04	108,5	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	0,1	100,5	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25		
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	0,1	100,5	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25		
	Итого :	С 7-11 лет	810	23,62	20,699	110,04	0,431	724,93	44,784	66,5	0	184,95	395,86	132,44	7,3		
	Итого :	С 12-18 лет	920	26,54	25,159	121,54	0,479	822,8	54,434	73,84	0	174,69	460,91	154,1	8,15		
	Полдник																
460	Крендель Сахарный	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	0,12	370	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28		
		2/75	С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	0,18	555	0	27	0	29,1	112,5	36,6	1,92	
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	107	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	107	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
	Итого :	С 7-11 лет	300	12,88	18,14	65,34	0,2	477	2,6	58	0	259,4	255	52,4	1,48		
	Итого :	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	93,21	0,26	662	2,6	67	0	269,1	292,5	64,6	2,12		
	Итого за день	С 7-11 лет	1627	51,06	55,519	272,86	0,918	1800,33	48,114	176,805	0	598,85	936,66	274,44	12,01		
	Итого за день	С 12-18 лет	1822	59,98	69,989	330,01	1,067	2195,5	57,764	194,146	0	605,14	1063,21	316,45	13,95		