

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев
«04» августа 2021г.

Согласовано с :

Директор МБОУ Школа № 77
г.о.Самара

С.В.Воронцов
«04» августа 2021г.



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

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
209	Яйцо вареное	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	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81
		С 12-18 лет	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	200	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
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	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,006	0	17,1	58,5	11,7	1,08
	Итого:	С 7-11 лет	510	17,56	27,25	65,02	576	0,229	2,26	219,81	0	293,08	359,02	62,57	2,78
	Итого:	С 12-18 лет	550	20,08	28,49	82,48	667,2	0,273	2,26	219,81	0	300,68	385,02	67,77	3,26
Обед															
63	Салат из моркови с курагой	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	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9
		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
ттк335	Капуста тушеная с цыплятами 40/150, 50/250	С 7-11 лет	190	12,68	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7
		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
ттк349/4	Компот из смеси 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
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	40	2,68	0,4	18,12	86,8	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	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого:	С 7-11 лет	740	22,94	15,21	102,53	651,08	0,3064	34,21	0,0006	0	191,85	357,41	134,63	6,25
	Итого:	С 12-18 лет	900	41,8	34,23	103,23	779,6	0,372	45,2	0,0018	0	227,78	466,61	180,13	8,2
Полдник															
ттк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	7,6	28,6	72,9	512	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
		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
ттк195	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	200	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	28,62	84,9	560,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337
	Итого:	С 12-18 лет	300	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	1550	48,17	71,08	252,45	1787,58	0,6074	36,5	272,11	0	519,68	788,43	210,45	10,367
	Итого за день:	С 12-18 лет	1750	69,55	91,34	270,61	2007,3	0,717	47,49	272,11	0	563,21	923,63	261,15	12,797

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
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130/30	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03
327		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
ттк195	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	200	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	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	560	22,02	15,63	74,69	530,66	0,17	17,16	104,005	0	217,06	205,34	39,37	5,21
	Итого :	С 12-18 лет	570	22,66	15,94	78,99	553,46	0,181	17,16	104,006	0	218,96	211,84	40,67	5,33
	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 томатным 60/30, 80/30	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03
348		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
ттк349/1	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
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	795	23,19	20,876	109,06	719,44	0,404	18,26	22,2006	0	120,14	374	126,5	5,86
	Итого :	С 12-18 лет	980	30,97	26,766	138,28	928,1	0,536	26,77	26,2018	0	152,15	494,56	163,78	7,84
	Полдник														
Ттк27/2	«Коржик молочный»	С 7-11 лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,45
		С 12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,89
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	250	9,7	16,75	38,5	343,5	0,13	1,435	79,4	0	255,05	216,45	33,55	0,65
	Итого :	С 12-18 лет	300	13,6	28,5	69	587	0,181	1,47	118,8	0	270,1	252,9	39,11	1,09
	Итого за день :	С 7-11 лет	1605	54,91	53,256	222,25	1593,6	0,704	36,855	205,61	0	592,25	795,79	199,42	11,72
	Итого за день :	С 12-18 лет	1850	67,23	71,206	286,27	2068,56	0,898	45,4	249,01	0	641,21	959,3	243,56	14,26

Примерное цикличное меню

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

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0	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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	С 7-11 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82
		С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82
125	Картофель отварной	С 7-11 лет	155	2,98	5,84	20,65	155	0,16	20,6	20	0	20,16	82,35	30	1,21
		С 12-18 лет	185	3,5	8,67	24,67	190,7	0,19	26,1	20	0	22,04	96,3	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	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	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	525	20,66	18,26	59,55	499,5	0,265	27,3	77,825	0	258,93	381,44	94,43	3,19
	Итого :	С 12-18 лет	575	24,14	24,35	67,87	594	0,316	32,87	103,826	0	350,71	451,89	105,23	3,63
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, фрикадельками	С 7-11 лет	220	8,2	6,22	13,36	152,72	0,194	4,86	3,6	0	37,26	106,96	34,04	1,92
121		С 12-18 лет	270	9,29	7,27	16,69	182,37	0,244	6,02	3,6	0	45,79	124,58	41,15	2,33
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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	825	33,93	23,721	113,64	817,1	0,477	108,83	70,6706	0	161,18	386,44	108,19	7,25
	Итого :	С 12-18 лет	985	39,89	26,5	148,64	1009,37	0,613	111,68	76,3018	0	200,99	487,44	144,33	9,37
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
тк393	Кисель	С 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого :	С 7-11 лет	275	5,68	9,401	73,21	400,5	0,091	0,144	3	0	26,9	63,27	23,42	1,65
	Итого :	С 12-18 лет	300	7,5	12,531	86,69	490	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	136,274	151,50	0	447,01	831,15	226,04	12,09
	Итого за день :	С 12-18 лет	1860	71,53	63,381	303,2	2093,37	1,05	144,694	184,13	0	583,55	1020,1	279,83	14,97

Примерное цикличное 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.	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	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Завтрак	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Фрукт	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6
		С 12-18 лет	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	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	200	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	620	13,92	23,79	91,88	637,7	0,22	19,04	124,205	0	318,77	334,04	77,85	5,21
	Итого :	С 12-18 лет	630	14,56	24,1	96,18	660,5	0,231	19,04	124,206	0	320,67	340,54	79,15	5,33
	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
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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	775	33,44	36,489	117,48	935,7	0,624	19,59	28,9706	0	137,55	625,45	236,63	10,31
	Итого :	С 12-18 лет	950	43,29	47,169	149,38	1194,3	0,812	25,73	36,0018	0	169,71	813,08	303,96	13,63
	Полдник														
Ттк37/2	«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	1645	56,51	79,579	242,96	1893,9	1,004	41,68	204,18	0	719,32	1212	347,48	16,35
	Итого за день :	С 12-18 лет	1880	70,35	104,869	303,16	2388,8	1,283	48,27	222,21	0	776,38	1478,6	421,11	20,42

Примерное цикличное 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 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0	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
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	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	207	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24	1,12
ттк195	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	200	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	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	505	20,15	17,94	69,33	541,91	0,14	1,59	125,58	0	258,67	217,69	32,11	2,27
	Итого :	С 12-18 лет	577	24,99	23,19	84,14	668,24	0,181	1,66	161,44	0	352,76	287,15	39,72	2,77
	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	150	4,6	8,8	36,7	244	0,08	0	0,03	0	31,1	208,5	25,96	1,2
		С 12-18 лет	180	5,52	10,56	44,04	292,8	0,096	0	0,036	0	37,32	250,2	31,15	1,44
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	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	805	25,36	35,393	119,04	902,11	0,35	23,1	57,631	0	173,5	476,35	101,54	6,14
	Итого :	С 12-18 лет	970	30,2	43,393	147,65	1110,6	0,459	30,11	57,638	0	217,05	596,95	133,16	8,01
	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	1665	63,654	63,749	248,3	1850,46	0,6464	31,18	228,19	0	540,87	804,56	162,27	9,406
	Итого за день :	С 12-18 лет	1902	73,334	76,999	291,72	2185,28	0,7964	38,26	264,05	0	678,51	994,62	201,5	11,776

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
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
15	Масло сливочное	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
	Кондитерское изделие (печенье)	С 7-11 лет	30	2,1	5,31	19,53	135,6								
		С 12-18 лет	70	4,9	12,4	45,57	316,4								
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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	200	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	200	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	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	510	13,07	22,88	76,59	699,8	0,191	2,75	122,405	0	298,17	278,29	48,14	1,59
	Итого :	С 12-18 лет	560	13,71	23,19	80,89	903,4	0,202	2,75	122,406	0	300,07	284,79	49,44	1,71
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
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
		С 12-18 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 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
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	800	26,21	20,53	115,02	744	0,517	163,5	0,0006	0	119,12	474,44	109,71	7,46
	Итого :	С 12-18 лет	930	30,55	24,04	143,28	907,15	0,618	177,75	0,0018	0	147,09	555,99	135,89	9,44
	Итого за день :	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
	Итого за день :	С 12-18 лет	1490	44,26	47,23	224,17	1810,55	0,82	180,5	122,408	0	447,16	840,78	185,33	11,15

Примерное цикличное 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	с7-11лет	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
ттк8	Омлет с натуральным	с7-11лет	135	12,11	25,15	2,35	284	0,078	0,13	281,3	0	90,54	197,2	14	2,3
		с 12-18 лет	135	12,11	25,15	2,35	284	0,078	0,13	281,3	0	90,54	197,2	14	2,3
ттк343	Кофейный напиток с молоком	с7-11лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
		с 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ттк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		с 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	555	23,55	35,86	48,18	613,5	0,229	18,07	353,35	0	425,82	436,2	55	6,53
	Итого	с 12-18 лет	575	26,51	39,12	52,48	672,3	0,243	18,14	379,306	0	515,72	492,7	59,8	6,75
	Обед														
25	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с7-11лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54
		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
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с7-11лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		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
278	Тефтели мясные в соусе (I вар)	с7-11лет	90	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79
331	60/30, 60/50	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
171	Каша рассыпчатая гречневая	с7-11лет	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
Ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	с7-11лет	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
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		с 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		с 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого	с7-11лет	805	24,95	22,679	118,97	782,19	0,46	6,16	79,04	0	115,32	458,65	217,5	9,09
	Итого	с 12-18 лет	990	33,083	35,209	159,52	1099,25	0,657	9,863	109,44	0	203,03	633,47	295,52	12,77
	Полдник														
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	50	5,55	13,95	66,4	280,5	0,04	0,2	58,7	0	40,85	72,4	20,3	0,45
		с 12-18 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9
591	Кисель	с7-11лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
		с 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого	с7-11лет	250	5,77	13,961	99,17	412,5	0,041	0,344	58,7	0	52,9	83,17	23,17	1,12
	Итого	с 12-18 лет	300	11,32	27,911	99,17	693	0,081	0,544	117,4	0	93,75	155,57	43,47	1,57
	Итого за день	с7-11лет	1610	54,27	72,5	266,32	1808,19	0,73	24,574	491,09	0	594,04	978,02	295,67	16,74
	Итого за день	с 12-18 лет	1865	70,913	102,24	311,17	2464,55	0,981	28,547	606,146	0	812,5	1281,74	398,79	21,09

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
570	Маринад овощной	с7-11лет	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	22	0	23,26	30,46	16,12	0,5
		С 12-18 лет	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	22	0	23,26	30,46	16,12	0,5
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет	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	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		С 12-18 лет	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	с7-11лет	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	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Ттк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
	Итого	с7-11лет	510	14,4	18,901	67,62	504,6	0,258	22,87	99,75	0	123,29	267,54	72,19	4
	Итого	С 12-18 лет	550	14,99	20,891	75,22	548,9	0,299	26,13	103,706	0	132,83	289,96	78,51	4,31
	Обед														
ттк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	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	с7-11лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87
		С 12-18 лет	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	с7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86
		С 12-18 лет	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	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого	с7-11лет	755	27,65	18,043	119,83	763,78	0,423	24,98	28	0	131,22	397,18	73,64	6,01
	Итого	С 12-18 лет	940	35,87	23,743	151	982,8	0,549	34,01	35	0	168,67	516,24	168,08	8,03
	Полдник														
Ттк125/3	Корж «Сластена»	с7-11лет	50	3,7	14,5	28,5	259	0,085	0	0,055	0	25,77	103,5	14,49	0,61
		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	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	Итого	с7-11лет	250	9,5	19,5	36,5	359	0,165	23	0	0	265,77	283,5	42,49	0,81
	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	с7-11лет	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	С 12-18 лет	1790	64,06	78,63	291,22	2149,7	1,098	83,14	138,71	0	593,04	1193,23	303,57	13,76

Примерное цикличное 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	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак														
268	Котлета рубленая	С 7-11 лет	50	7,44	5,62	7,74	110	0,04	0	12,5	0	8,83	72,92	14,5	0,74
		С 12-18 лет	50	7,44	5,62	7,74	110	0,04	0	12,5	0	8,83	72,92	14,5	0,74
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
ттк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	200	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	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	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	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого :	С 7-11 лет	605	16,98	13,78	89,06	550,56	0,2	19,33	42,075	0	69,1	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	0	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	0,057	11,22	0	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	0	18,85	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	0	25,08	65,64	20,12	0,58
288		С 12-18 лет	265	5,13	4,77	14,58	121,75	0,1	8,25	6	0	28,9	85,95	25,65	1,15
256	Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	125,7	0,1	0	37,8	0	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	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	0	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	0	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	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	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	805	26,58	27,84	95,24	743,5	0,466	136,28	109,7	0	184,88	464,41	125,4	6,29
	Итого :	С 12-18 лет	980	33,68	35,3	123,71	954,19	0,635	149,47	130,8	0	224,37	590,07	162,32	8,67
	Полдник														
ттк126	«Ушко»	С 7-11 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	0	1,35	59,55	12	1
		С 12-18 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	0	1,35	59,55	12	1
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	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	0	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	0	15,35	73,55	20	3,8
	Итого за день :	С 7-11 лет	1710	53,88	60,82	269,15	1847,46	0,788	159,61	151,793	0	269,33	703,17	190,73	15,93
	Итого за день :	С 12-18 лет	1925	62,8	69,89	308,77	2124,39	0,977	172,8	178,524	0	312,78	842,54	230,88	18,62

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				
	Завтрак																	
209	Яйцо вареное	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	Масло сливочное	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			
185	Каша вязкая молочная пшеничная	С 7-11 лет	210	4,48	8,24	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	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44			
ттк195	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	200	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	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08			
	Итого :	С 7-11 лет	510	12,87	21,66	59,01	483,4	0,129	0,99	194,805	0	140	232,1	39,7	2,34			
	Итого :	С 12-18 лет	550	15,39	22,9	76,47	574,6	0,173	0,99	194,809	0	147,6	258,1	44,9	2,82			
	Обед																	
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	31,4	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42			
		С 12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66			
108	Суп картофельный с клецками, фрикадельками	С 7-11 лет	210	4,75	4,68	15,1	161,5	0,091	4,7	18,64	0	28,28	76,02	23,07	1,08			
121		С 12-18 лет	270	7,35	6,61	18,95	236,45	0,114	5,95	24,65	0	36,52	108,7	30,93	1,45			
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом 60/30, 75/30	С 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	216,8	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03			
355		С 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46			
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62			
		С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63			
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	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77			
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8			
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7			
	Итого :	С 7-11 лет	805	35,54	27,409	131,18	960,15	0,819	9,32	102,98	0	232,86	500,78	164,25	10,18			
	Итого :	С 12-18 лет	990	46,88	36,263	167,36	1289,15	1,066	11,21	139,25	0	291,54	671,58	219,38	13,35			
	Полдник																	
ттк37	Кекс	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	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	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	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	7,85	7,8	42,8	274	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83			
	Итого :	С 12-18 лет	300	9,9	10,6	76	441	0,24	3,5	62	0	286	325	38	1,46			
	Итого за день :	С 7-11 лет	1565	56,26	56,869	232,99	1717,55	1,108	13,36	348,785	0	635,86	985,38	236,95	13,35			
	Итого за день :	С 12-18 лет	1840	72,17	69,763	319,83	2304,75	1,479	15,7	396,059	0	725,14	1254,68	302,28	17,63			

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: с7-11 лет, с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	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	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
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	152,2	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	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	с7-11лет	580	32,56	26,99	82,48	707,27	0,28	18,61	160,205	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	554,18	82,96	6,23
	Обед														
51	Салат из свеклы с курагой	с7-11лет	60	1,11	3,63	10,84	80,4	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	с7-11лет	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
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с7-11лет	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32		26,2	98,2	20,25	0,92
355		С 12-18 лет	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32		26,2	98,2	20,25	0,92
304	Рис отварной	с7-11лет	150	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	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
ттк349/2	Компот из изюма	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	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	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	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	с7-11лет	825	22,46	23,903	129,66	831,9	0,3	16,86	32	0	117,59	359,34	110,09	5,9
	Итого	С 12-18 лет	960	25,38	29,313	148,97	971,99	0,398	22,24	32	0	138,8	431,16	139,31	7,64
	Полдник														
Ттк116/3	Пирожное «Сахаринка»	с7-11лет	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
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	Итого	с7-11лет	300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	269	270	48	2,3
	Итого	С 12-18 лет	300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	269	270	48	2,3
	Итого за день	с7-11лет	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, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тютельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тютельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л. Марчук

Примерное цикличное меню

День: суббота
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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
469	Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65
		С 12-18 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,98
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
174		С 12-18 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
ттк195	Чай с сахаром	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	200	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	65	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	12,35	42,25	8,45	0,78
	Итого :	С 7-11 лет	510	15,18	20,95	98,49	644,5	0,295	0,99	56,805	0	180,12	305,28	92,42	3,26
	Итого :	С 12-18 лет	550	17,64	24,39	116,27	756,8	0,336	0,99	57,806	0	187,92	332,53	101,22	3,77
	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
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		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
ттк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,88	10,35	10,27	177,83	0,068	34,21	54,4	0	55	116,2	23	1,38
		С 12-18 лет	170	12,62	11,83	11,69	203,8	0,078	40	61,74	0	62,84	134,5	26,58	1,6
ттк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого за день :	С 7-11 лет	705	20,71	19,279	86,31	607,35	0,311	44,234	62,96	0	169,7	317,85	104,21	5,67
	Итого за день :	С 12-18 лет	860	26,703	25,079	111,69	792,25	0,45	56,293	72,46	0	202,48	417,77	136,35	7,6
	Итого за день	С 7-11 лет	1215	35,89	40,229	184,8	1251,85	0,606	45,224	119,765	0	349,82	623,13	196,63	8,93
	Итого за день	С 12-18 лет	1410	44,343	49,469	227,96	1549,05	0,786	57,283	130,266	0	390,4	750,3	237,57	11,37