

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат

школьного питания»

В.Ю.Воробьев

«01» сентября 2022 г.



Согласовано с:

Директор МБОУ Школа №

г.о.Самара

/

« »

2022 г.

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

Примерное циклическое меню

День недели

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	Мg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
209	Завтрак															
	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	
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	
тпк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
	200/15	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	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	515	17,48	20	64,89	510	0,229	2,26	174,805	0	290,68	356,02	62,52	2,54	
	Итого :	С 12-18 лет	515	17,48	20	64,89	510	0,229	2,26	174,805	0	290,68	356,02	62,52	2,54	
	Обед															
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	
тпк335	Капуста тушеная с цыплятами 40/150	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	190	12,68	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7	
тпк349/4	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	
тпк249	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	
тпк250	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	680	21,92	14,37	92,63	599,9	0,301	33,07	0,0006	0	167,01	319,41	108,05	5,65	
	Итого :	С 12-18 лет	740	36,74	25,43	100,52	642,1	0,353	34,72	0,0018	0	177,45	365,22	123,5	6,67	
	Полдник															
тпк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	50	3,8	14,3	36,45	256	0,036	0	26,15	0	11,83	34,6	5,93	0,53	
		С 12-18 лет	75	5,7	21,45	54,6	384	0,054	0	39,2	0	17,73	51,9	8,89	0,79	
тпк195	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	250	3,87	14,32	48,45	304,5	0,036	0,03	26,15	0	22,93	37,4	7,33	0,81	
	Итого :	С 12-18 лет	275	5,77	21,47	66,6	432,5	0,054	0,03	39,2	0	28,83	54,7	10,29	1,07	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1445	43,27	48,69	205,97	1414,4	0,566	35,36	200,96	0	480,62	712,83	177,9	9	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1530	59,99	66,9	232,01	1584,6	0,636	37,01	214,01	0	496,96	775,94	196,31	10,28	

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Завтрак	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24		
	Масло сливочное	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24		
223	Запеканка из творога с соусом	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 200/15	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
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	435	21,5	22,28	60,12	526,16	0,125	0,66	149,005	0	195,46	191,84	25,92	2,15		
	Итого:	С 12-18 лет	435	21,5	22,28	60,12	526,16	0,125	0,66	149,005	0	195,46	191,84	25,92	2,15		
	Обед																
75	Икра морковная	С 7-11 лет	50	1	0,005	10,28	45,15	0,021	2,11	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5		
		С 12-18 лет	50	1	0,005	10,28	45,15	0,021	2,11	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5		
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74		
		С 12-18 лет	255	2,15	5,84	12,16	109,8	0,095	8,4	0	0	33,55	59,79	24,58	0,94		
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	томатным 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 пшенная	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	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	785	22,41	18,926	105,18	683,2	0,391	8,01	22,2006	0	105,16	357,02	117,45	5,58		
	Итого:	С 12-18 лет	925	29,53	22,766	131,64	859,7	0,521	9,71	26,2018	0	131,58	469,32	148,57	7,39		
460	Полдник																
	«Крендель Сахарный»	С 7-11 лет	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64		
		С 12-18 лет	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64		
1386	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	9,34	11,57	35,87	285	0,14	1,4	49	0	249,7	217,5	40,2	0,84		
	Итого:	С 12-18 лет	250	9,34	11,57	35,87	285	0,14	1,4	49	0	249,7	217,5	40,2	0,84		
	Итого за день:	С 7-11 лет	1470	53,25	52,776	201,17	1494,36	0,656	10,07	220,21	0	550,32	766,36	183,57	8,57		

Примерное циклическое 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		С 7-11 лет	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						
		С 7-11 лет	60	5,85	2,97	2,28	59,3	0,03	2,24	3,49	0	23,44	97,31	29,12	0,51						
229		С 12-18 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68						
171		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		С 7-11 лет	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36						
		С 12-18 лет	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36						
тк251/1		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 :	498	20,31	17,04	77,24	542,8	0,298	5,14	43,495	0	161,53	394,56	182,04	6,3						
		Итого :	518	22,26	18,03	78	562,5	0,308	5,88	44,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47						
Обед																					
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	28,66	1,64						
121		С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05						
тк5		С 7-11 лет	70	6,83	6,45	7,47	115,3	0,036	1,04	17,82	0	15,52	60,16	9,73	0,57						
	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом 40/30, 50/50	С 12-18 лет	100	8,76	8,69	10,21	154,1	0,046	1,46	26,5	0	23,06	78,85	13,38	0,77						
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		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						
	Напиток из плодов шиповника	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	14	45,5	9,8	0,77							
тк250		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						
	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7						
	Итого :	С 7-11 лет	715	23,98	17,97	105,69	693,56	0,423	105,7	47,3906	0	106,77	283,07	80,06	6,03						
	Итого :	С 12-18 лет	865	31,06	23,04	135,21	889,05	0,552	107,28	61,7018	0	135,5	378,39	106,75	7,95						
Полдник																					
431	«Булочка «Розовая»	С 7-11 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73						
		С 12-18 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73						
тк393		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						
	Кисель	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	250	4,22	1,411	56,27	254,5	0,068	0,284	1,7	0	23,65	49,97	18,47	1,4						
		С 12-18 лет	250	4,22	1,411	56,27	254,5	0,068	0,284	1,7	0	23,65	49,97	18,47	1,4						
	Итого за день :	С 7-11 лет	1463	48,51	36,421	239,2	1490,86	0,789	111,124	92,59	0	291,95	727,6	280,57	13,73						
	Итого за день :	С 12-18 лет	1633	57,54	42,481	269,48	1706,05	0,928	113,444	108,07	0	328,5	855,41	316,96	15,82						

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	Завтрак				150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
338	Фрукт				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				210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6
	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
ТТК342	Какао с молоком 200/15				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	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
	Батон				50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	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				625	13,84	16,54	91,75	571,7	0,22	19,04	79,205	0	316,37	331,04	77,8	4,97
	Итого :				625	13,84	16,54	91,75	571,7	0,22	19,04	79,205	0	316,37	331,04	77,8	4,97
	Обед																
45	Салат из белокочанной капусты				50	0,65	1,63	3,23	30,2	0,01	8,55	0	0	12,48	14,15	7,55	0,23
	С 12-18 лет				50	0,65	1,63	3,23	30,2	0,01	8,55	0	0	12,48	14,15	7,55	0,23
ТТК289	Уха «Золотая рыбка»				220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88
284	С 7-11 лет				270	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1
	С 12-18 лет				205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4
ТТК349/4	Запеканка картофельная с мясом				205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4
	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
	Компот из смеси сухофруктов				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				50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ТТК249	Хлеб пшеничный				70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ТТК250	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
	С 12-18 лет				765	32,34	32,869	104,84	855,3	0,601	16,28	28,9706	0	134,44	589,95	218,13	9,31
	Итого :				855	36,31	35,539	127,75	990,3	0,693	27,05	29,1418	0	162,36	670,12	244,08	10,88
ТТК47	Полдник																
	«Булочка резная»				50	3,95	4,7	27,75	147,5	0,055	0	0,009	0	15,5	44,4	6,5	0,5
385	С 12-18 лет				50	3,95	4,7	27,75	147,5	0,055	0	0,009	0	15,5	44,4	6,5	0,5
	Молоко кипяченое				200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	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				250	9,75	9,7	37,35	254,5	0,135	2,6	40,009	0	255,5	224,4	34,5	0,7
	Итого :				250	9,75	9,7	37,35	254,5	0,135	2,6	40,009	0	255,5	224,4	34,5	0,7
	С 12-18 лет																
	Итого :																
	Итого за день :				1640	55,93	59,109	233,94	1681,5	0,956	37,92	148,18	0	706,31	1145,4	330,43	14,98
	Итого за день :				1730	59,9	61,779	256,85	1816,5	1,048	48,69	148,36	0	734,23	1225,6	356,38	16,55

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			
		2		3	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
					4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15		
1		Завтрак	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
15		Сыр порционно	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
тпк292		Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	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	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	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	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	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
			С 12-18 лет	155	5,65	5,99	31,52	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
тпк195		Чай с сахаром 200/15	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
			С 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
Тпк251/1		Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	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	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6			
		Итого :	С 7-11 лет	510	17,83	14,99	69,33	0,143	1,52	73,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17		
		Итого :	С 12-18 лет	510	17,83	14,99	69,33	0,143	1,52	73,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17		
		Обед															
88		Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67		
	С 12-18 лет		255	1,89	5,7	8,08	0,06	15,79	0,54	0	53,65	52	22,53	0,84			
тпк265		Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	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	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	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96		
			С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14		
Тпк349/2		Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	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			
тпк249		Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
	С 12-18 лет		70	4,69	0,7	31,71	0,077	0	0	0,0006	0	14	45,5	9,8	0,77		
тпк250		Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	0,08	0	0,0018	0	13,2	77,6	22,8	1,8		
	С 12-18 лет		60	4,62	0,84	22,62	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7			
		Итого :	С 7-11 лет	755	24,56	28,363	110,88	0,284	17,32	97,601	0	155,38	403,16	84,97	5,41		
	С 12-18 лет		875	28,66	31,293	135,23	0,365	20,47	105,64	0	181,81	497,99	107,96	6,88			
369		Полдник «Булочка «Винни-Пух»	С 7-11 лет	60	6,79	1,74	33,94	0,09	0,06	0	0	91,1	100,6	27,8	0,82		
	С 12-18 лет		60	6,79	1,74	33,94	0,09	0,06	0	91,1	100,6	27,8	0,82				
тпк10		Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	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	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096			
		Итого :	С 7-11 лет	260	6,934	1,756	58,37	0,0964	6,46	0,32	0	97,5	104,12	29,72	0,916		
	С 12-18 лет		260	6,934	1,756	58,37	0,0964	6,46	0,32	0	97,5	104,12	29,72	0,916			
		Итого за день :	С 7-11 лет	1525	49,324	45,709	238,58	0,5234	25,3	171,50	0	423,55	674,97	143,3	8,496		
		Итого за день :	С 12-18 лет	1645	53,424	48,039	262,93	0,6044	28,45	179,54	0	449,98	769,8	166,29	9,966		

Примерное циклическое меню

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

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
15	Масло сливочное	С 7-11 лет С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 7-11 лет 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 200/15	С 7-11 лет 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 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 С 12-18 лет	495	13,07	22,88	76,59	564,2	0,191	2,75	122,405	0	298,17	278,29	48,14	1,59	
	Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	495	13,07	22,88	76,59	564,2	0,191	2,75	122,405	0	298,17	278,29	48,14	1,59	
	Обед															
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет С 12-18 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 7-11 лет 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	50/150	С 7-11 лет С 12-18 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8	
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63	
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 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 7-11 лет С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77	
	Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8	
	Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	590	21,45	14,11	94,46	586,9	0,423	136,6	0,0006	0	92,98	391,58	89,26	6,18	
	Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет	780	34,52	36,99	171,05	688,65	0,502	138,25	0,0018	0	108,19	455,89	108,04	7,78	
	Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет	1185	37,82	38,02	190,57	1151,1	0,614	139,35	122,406	0	391,15	669,87	137,4	7,77	
			1275				1252,85	0,693	141	122,407	0	406,36	734,18	156,18	9,37	

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		
																4	5
1	2		3				7										
ТТк8/1	Завтрак Омлет с натуральный	с7-11лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,3	0	92,8	150,5	15,6	2,37		
		с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,3	0	92,8	150,5	15,6	2,37		
ТТк343	Кофейный напиток с молоком 200/15	с7-11лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
		с 12-18 лет	215	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	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
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	545	18,26	26,81	48,03	511,5	0,224	17,9	236,35	0	252,08	289,5	49,6	6,4		
		с 12-18 лет	545	18,26	26,81	48,03	511,5	0,224	17,9	236,35	0	252,08	289,5	49,6	6,4		
	Обед																
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	255	1,93	5,67	11,11	111,8	0,052	10,69	0,54	0	54,12	57,6	26,52	1,23		
278	Тефтели мясные в соусе (I вар) 60/30, 60/50	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		
		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		
331	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	745	24,88	23,129	122,17	805,67	0,447	1,184	75,72	0	147,77	463,19	223,92	9,54		
		с 12-18 лет	885	30,22	27,389	149,79	978,4	0,565	12,13	79,46	0	179,07	571,24	271,78	11,85		
	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	75	8,33	20,9	49,8	420,6	0,06	0,3	88	0	61,3	108,6	30,45	0,68		
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		
		с 12-18 лет	300	8,55	20,911	82,57	552,6	0,061	0,444	88	0	73,35	119,37	33,32	1,35		
	Итого за день	с7-11лет	1540	48,91	63,9	269,37	1729,67	0,712	19,428	370,77	0	452,75	835,86	296,69	17,06		
		с 12-18 лет	1730	57,03	75,11	280,39	2042,5	0,85	30,474	403,81	0	504,5	980,11	354,7	19,6		

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	Е		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
570	Маринад овощной	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3		
		с12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3		
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет	40	5,5	3,24	3,6	65,6	0,024	1,64	16	0	0	27,6	87	15,5	1,22		
		с12-18 лет	40	5,5	3,24	3,6	65,6	0,024	1,64	16	0	0	27,6	87	15,5	1,22		
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	0	43,74	91,38	28,77	1,08		
		с12-18 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	0	43,74	91,38	28,77	1,08		
ТТК195	Чай с сахаром	с7-11лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	200/15	с12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	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	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		с12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого	с7-11лет	490	12,58	14,451	62,54	436,96	0,242	21,62	73,75	0	0	105,89	231,95	61,84	3,48		
	Итого	с12-18 лет	490	12,58	14,451	62,54	436,96	0,242	21,62	73,75	0	0	105,89	231,95	61,84	3,48		
	Обед																	
ТТК181	Салат «Осенний»	с7-11лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36		
		с12-18 лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36		
95	Рассольник домашний, сметана	с7-11лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87		
		с12-18 лет	255	2,22	5,84	12,87	122,5	0,082	13,14	0,54	0	0	44,15	68,82	28,48	1,09		
291	Плов из птицы	с7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	0	36,09	189	53,9	1,86		
		с12-18 лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	0	36,09	189	53,9	1,86		
ТТК349/2	Компот из изюма	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
		с12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	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	0	10	32,5	7	0,55		
		с12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	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	0	13,2	71,2	22	1,8		
		с12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7		
	Итого	с7-11лет	745	26,47	14,903	113,83	707,26	0,383	17,48	28	0	0	115,41	364,08	59,37	5,52		
	Итого	с12-18 лет	835	30,55	18,163	137,43	856,96	0,481	26,1	28,54	0	0	144,61	450,24	144,04	7,22		
	Полдник																	
ТТК81	Плюшка «Московская»	с7-11лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	0	8,3	21,1	16,85	0,8		
		с12-18 лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	0	8,3	21,1	16,85	0,8		
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	0	240	180	28	0,2		
		с12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	0	240	180	28	0,2		
	Итого	с7-11лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0	0	0	248,3	201,1	44,85	1		
	Итого	с12-18 лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0	0	0	248,3	201,1	44,85	1		
	Итого за день	с7-11лет	1485	48,75	39,004	213,27	1410,22	0,805	62,1	101,75	0	0	469,6	797,13	166,06	10		
	Итого за день	с12-18 лет	1575	52,83	42,26	236,87	1559,92	0,903	70,72	102,29	0	0	498,8	883,29	250,73	11,7		

День:вторник

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

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															
ТТК108	Биточки из цыплят	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,06	0,1	0,03	0	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	0	27,6	137,9	19,1	1,4
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
ТТК123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	200/15/3,5	С 12-18 лет	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	473	17,04	19,66	74,42	543,06	0,175	2,93	29,605	0	63,87	213,69	36,43	3,2
	Итого :	С 12-18 лет	473	17,04	19,66	74,42	543,06	0,175	2,93	29,605	0	63,87	213,69	36,43	3,2
Обед															
101	Суп картофельный с рисовой крупой, птицей 10/200, 15/250	С 7-11 лет	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 соусом сметанным 60/30	С 7-11 лет	90	8,51	4,04	8,17	103,23	0,066	2,09	34,14	0	39,59	133,02	25,38	0,93
330		С 12-18 лет	90	8,51	4,04	8,17	103,23	0,066	2,09	34,14	0	39,59	133,02	25,38	0,93
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	745	21,77	25,13	86,02	663,13	0,375	127,15	108,04	0	164,06	372,2	101,94	5,37
	Итого :	С 12-18 лет	1080	30,46	33,94	119,99	914,48	0,573	139,46	126,94	0	215,59	521,35	146,66	7,84
Полдник															
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет	50	3,35	4,98	24,4	155,8	0,058	0,05	1,66	0	9,58	32,66	13,25	0,6
		С 12-18 лет	50	3,35	4,98	24,4	155,8	0,058	0,05	1,66	0	9,58	32,66	13,25	0,6
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого :	С 7-11 лет	250	4,35	4,98	44,6	240,6	0,08	4,05	1,66	0	23,58	46,66	21,25	3,4
	Итого :	С 12-18 лет	250	4,35	4,98	44,6	240,6	0,08	4,05	1,66	0	23,58	46,66	21,25	3,4
	Итого за день :	С 7-11 лет	1468	43,16	49,77	205,04	1446,79	0,63	134,13	137,305	0	251,51	632,55	159,62	11,97
	Итого за день :	С 12-18 лет	1803	51,85	58,58	239,01	1698,14	0,828	146,44	158,205	0	303,04	781,7	204,34	14,44

Примерное циклическое меню

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

Возрастная категория: 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	В	Г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Завтрак	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13		66		0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13		66		0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
173,174	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
тпк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12		48,5		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	200/15	С 12-18 лет	215	0,07	0,02	12		48,5		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тпк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9		114		0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9		114		0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	485	7,79	17,06	58,73		420,4		0,099	0,99	94,805	0	118	155,3	34,9	1,34
	Итого :	С 12-18 лет	485	7,79	17,06	58,73		420,4		0,099	0,99	94,805	0	118	155,3	34,9	1,82
	Обед																
62	Салат из моркови с сахаром	С 7-11 лет	50	0,62	0,047	5,74		40,85		0,029	1,68	0	0	12,88	26,35	18	0,33
		С 12-18 лет	50	0,62	0,047	5,74		40,85		0,029	1,68	0	0	12,88	26,35	18	0,33
108	Суп картофельный с клецками	С 7-11 лет	200	2,85	3,67	15,03		115,4		0,084	4,6	4,6	0	26,72	57,78	20,28	0,94
121		С 12-18 лет	250	3,55	4,59	18,79		144,25		0,1	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17
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
тпк349/4	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
тпк249	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
тпк250	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	785	32,9	26,339	125,31		882,65		0,778	6,34	88,94	0	215,66	450,86	139,58	9,62
	Итого :	С 12-18 лет	920	42,46	34,196	161,46		1156,1		1,023	9,33	135,65	0	275,54	608,75	195,8	12,74
	Полдник																
тпк11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет	50	4,4	8	34,6		218		0,07	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	50	4,4	8	34,6		218		0,07	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6		107		0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		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	250	10,2	13	44,2		325		0,15	2,6	40,012	0	240,9	219,7	36	1
	Итого :	С 7-11 лет	250	10,2	13	44,2		325		0,15	2,6	40,012	0	240,9	219,7	36	1
	Итого :	С 12-18 лет	250	10,2	13	44,2		325		0,15	2,6	40,012	0	240,9	219,7	36	1
	Итого за день :	С 7-11 лет	1520	50,89	56,399	228,24		1628,05		1,027	9,93	223,757	0	574,56	825,86	210,48	11,96
	Итого за день :	С 12-18 лет	1655	60,45	64,256	264,39		1901,5		1,272	12,92	270,467	0	634,44	983,75	266,7	15,56

Примерное циклическое меню

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1				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 10	2,32 2,32	2,95 2,95	0 0	36 36	0,003 0,003	0,07 0,07	0 0	0 0	88 88	50 50	3,5 3,5	0,1 0,1		
ттк179		Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет С 12-18 лет	160 160	20,44 20,44	15,58 15,58	33,68 33,68	357,57 357,57	0,117 0,117	0,39 0,39	83,8 83,8	0 0	192,95 192,95	224,08 224,08	29,82 29,82	1,44 1,44		
ттк342		Какао с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	215 215	3,72 3,72	3,36 3,36	12,2 12,2	93,2 93,2	0,056 0,056	1,58 1,58	24,4 24,4	0 0	152,2 152,2	124,6 124,6	21,34 21,34	0,47 0,47		
ттк251/1		Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,16 3,16	1,55 1,55	21,9 21,9	114 114	0,055 0,055	0 0	0,005 0,005	0 0	9,5 9,5	32,5 32,5	6,5 6,5	0,6 0,6		
		Итого	с7-11лет	435	29,64	23,44	67,78	600,77	0,231	2,04	108,205	0	442,65	431,18	61,16	2,61		
		Итого	С 12-18 лет	435	29,64	23,44	67,78	600,77	0,231	2,04	108,205	0	442,65	431,18	61,16	2,61		
		Обед														1		
																1,66		
88		Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с7-11лет С 12-18 лет	205 255	1,54 1,89	4,71 5,7	6,5 8,08	79,9 97,08	0,048 0,06	12,64 15,79	0 0,54	0 0	43,8 53,65	42,2 52	18,1 22,53	0,67 0,84		
288		Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с7-11лет С 12-18 лет	120 120	9,49 9,49	9,06 9,06	8,41 8,41	153 153	0,052 0,052	0,47 0,47	32 32	0 0	26,2 26,2	98,2 98,2	20,25 20,25	0,92 0,92		
355		Рис отварной	с7-11лет С 12-18 лет	150 180	3,65 4,38	5,37 6,45	36,68 44	209,7 251,64	0,026 0,031	0 0	0 0	0 0	1,36 1,64	60,94 73,13	16,33 19,6	0,52 0,63		
ттк349/2		Компот из изюма	с7-11лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,073 0,073	29,5 29,5	120 120	0,021 0,021	0,43 0,43	0 0	0 0	19,92 19,92	18,72 18,72	7,91 7,91	0,44 0,44		
ттк249		Хлеб пшеничный	с7-11лет С 12-18 лет	50 40	3,25 2,68	0,5 0,4	22,65 18,12	108,5 86,8	0,04 0,044	0 0	0 0	0 0	10 8	32,5 26	7 5,6	0,55 0,44		
ттк250		Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет С 12-18 лет	40 60	3,08 4,62	0,56 0,84	15,08 22,62	80,4 120,6	0,09 0,15	0 0	0 0	0 0	13,2 19,8	71,2 106,8	22 33	1,8 2,7		
		Итого	с7-11лет	765	21,35	20,273	118,82	751,5	0,277	13,54	32	0	114,48	323,76	91,59	5,9		
		Итого	С 12-18 лет	855	23,4	22,523	130,73	829,12	0,358	16,69	32,54	0	129,21	374,85	108,89	7,63		
		Полдник																
469		«Булочка «Домашняя»	с7-11лет С 12-18 лет	50 50	3,64 3,64	6,26 6,26	26,96 26,96	179 179	0,06 0,06	0 0	2 2	0 0	9,9 9,9	35 35	13,7 13,7	0,65 0,65		
386		Напиток кисломолочный	с7-11лет С 12-18 лет	200 200	5,8 5,8	5 5	8 8	100 100	0,08 0,08	23 23	0 0	0 0	240 240	180 180	28 28	0,2 0,2		
1		Итого	с7-11лет	250	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85		
		Итого	С 12-18 лет	250	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85		
		Итого за день	с7-11лет	1450	60,43	54,973	221,56	1631,27	0,648	38,58	142,205	0	807,03	969,94	194,45	9,36		
		Итого за день	С 12-18 лет	1540	62,48	57,223	233,47	1708,89	0,729	41,73	142,745	0	821,76	1021,03	211,75	11,09		
1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛи принт-544с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян																		
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян																		
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод.Ф.Л.Марчук																		

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 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.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Е		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	наименование блюда		4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Прием пищи, 2																
14	Завтрак																
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
		10	0,08	7,25	0,13	66		0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	210	8,31	13,12	37,63	303		0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73		
174		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	215	0,07	0,02	12	48,5		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	200/15	215	0,07	0,02	12	48,5		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ТТК251/1	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114		0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		50	3,16	1,55	21,9	114		0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого :	485	11,62	21,94	71,66	531,5		0,235	0,99	94,805	0	172,62	273,28	78,72	2,63		
	Итого :	485	11,62	21,94	71,66	531,5		0,235	0,99	94,805	0	172,62	273,28	78,72	2,63		
	Обед																
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	205	1,57	4,68	8,93	91,1		0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99		
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	255	1,93	5,67	11,11	111,8		0,052	10,69	0,54	0	54,12	57,6	26,52	1,23		
ТТК349/1	Компот из кураги	150	10,88	10,35	10,27	177,83		0,068	34,21	54,4	0	55	116,2	23	1,38		
		170	12,62	11,83	11,59	203,8		0,078	40	61,74	0	62,84	134,5	26,58	1,6		
		200	0,75	0,049	22,38	93		0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
		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	50	3,25	0,5	22,65	108,5		0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		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	40	3,08	0,56	15,08	80,4		0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8		
		60	4,62	0,84	22,62	120,6		0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7		
	Итого за день :	645	19,53	16,139	79,31	550,83		0,258	34,834	62,96	0	153,89	284,75	89,94	5,18		
	Итого за день :	755	24,61	19,089	99,51	681,1		0,359	51,27	62,28	0	182,27	365,57	112,94	6,76		
	Итого за день :	1130	31,15	38,079	150,97	1082,33		0,493	35,824	157,765	0	326,51	558,03	168,66	7,81		
	Итого за день :	1240	36,23	41,029	171,17	1212,6		0,594	52,26	157,085	0	354,89	638,85	191,66	9,39		

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