

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания» В.Ю.Воробьев
«04» сентября 2023 г.

Согласовано с:
Директор МБОУ Школа № 67
г.о. Самара

О.В. Волков
«04» / 09 / 2023 г.



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

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																			
	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					
223	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	С 7-11 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	165	30,4	0,95					
327	130/30	С 12-18 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	165	30,4	0,95					
тпк195	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					
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					
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	7	0	0	11,2	7,7	6,3	1,54					
		С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	7	0	0	11,2	7,7	6,3	1,54					
	Итого :	С 7-11 лет	505	19,32	23,83	75,77	596,05	0,162	8,05	102,205	0	200,7	211	44,65	3,61					
	Итого :	С 12-18 лет	505	19,32	23,83	75,77	596,05	0,162	8,05	102,205	0	200,7	211	44,65	3,61					
	Обед																			
75	Икра морковная	С 7-11 лет	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	0	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	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	Быточек 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					
тпк349/1		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18					
	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					
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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77					
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25					
		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	23,18	19,066	108,95	748,9	0,411	8,01	22,2	0	108,46	368,42	122,15	6,03					
	Итого :	С 12-18 лет	925	29,53	22,766	131,64	905,3	0,521	9,71	26,2018	0	131,58	469,32	148,57	7,39					
	Полдник																			
460	«Крепдель 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					
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	9,34	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	1550	51,84	54,466	220,59	1629,95	0,713	17,46	173,41	0	558,86	796,92	207	10,48					
	Итого за день :	С 12-18 лет	1680	58,19	58,166	243,28	1786,35	0,823	19,16	177,41	0	581,98	897,82	233,42	11,84					

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	
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	260	7,53	13,84	41,45	309,5	0,1	1,2	54,8	0	165,1	194,03	46,08	1	
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	565	18,93	22,66	72,86	559,5	0,229	2,5	174,805	0	322,4	393,33	71,38	2,73	
	Обед															
51	Салат из свежых с курагой	С 7-11 лет	70	1,3	4,23	12,64	93,8	0,027	3,87	0	0	3,63	41,52	21,58	1,16	
		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	
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 цыпятами 40/150, 50/200	С 7-11 лет	190	12,65	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	16,1	13,15	18,84	258	0,07	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	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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	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	760	23,96	18,74	109,04	713,8	0,328	36,94	0,0006	0	170,64	360,93	129,63	6,81	
	Итого :	С 12-18 лет	900	42,01	33,67	123,28	828,3	0,402	48,83	0,0018	0	211,57	462,52	166,66	8,86	
	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	1525	45,31	53,06	222,38	1528,3	0,593	39,23	200,96	0	484,25	754,35	199,48	10,16	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1740	66,71	77,8	262,74	1820,3	0,685	51,36	214,01	0	562,8	910,55	248,33	12,66	

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	Y		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	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		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 30/30, 40/40	С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04		79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68		
		С 12-18 лет	80	7,8	3,96	3,04		79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68		
171	Каша рассыпчатая гречневая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86		280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
		С 12-18 лет	160	8,85	9,55	39,86		280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
123/3	Чай с лимоном 200/15/3,5	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		
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	518	22,26	18,03	78		562,5	0,308	5,88	44,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47		
	Итого :	С 12-18 лет	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		
ТТК5	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом 50/50	С 7-11 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		
		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	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	745	25,91	20,21	108,43		732,36	0,433	106,12	56,0706	0	114,31	301,76	83,71	6,23		
	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		
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	5	1,4	43,7		207,3	0,089	4,14	1,7	0	25,6	53,2	23,6	3,53		
	Итого :	С 12-18 лет	250	5	1,4	43,7		207,3	0,089	4,14	1,7	0	25,6	53,2	23,6	3,53		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1513	53,17	39,64	230,13		1502,16	0,83	116,14	102,44	0	309,26	782,01	299,05	16,23		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1633	58,32	42,47	256,91		1658,85	0,949	117,3	108,07	0	330,45	858,64	322,09	17,95		

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			порц.	Б	Ж	У	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Завтрак		3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	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	
тпк342	Какао с молоком 200/15	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	
тпк251/1	Батон	С 12-18 лет	210	4,08	3,54	12,2			294	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6	
		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	
		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	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 :	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	
	Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет																
тпк289	Уха «Золотая рыбка»	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	
		С 7-11 лет	50	0,65	1,63	3,23			30,2	0,01	8,55	0	0	12,48	14,15	7,55	0,23	
284	Запеканка картофельная с мясом	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	
тпк349/4	Компот из смеси сухофруктов	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	
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28			471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4	
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	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	
		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	
		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	
		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	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 :	С 12-18 лет	855	36,31	35,539	127,75			990,3	0,693	27,05	29,1418	0	162,36	670,12	244,08	10,88	
тпк47	Полдник																	
	«Булочка резная»	С 7-11 лет	50	3,95	4,7	27,75			147,5	0,055	0	0,009	0	15,5	44,4	6,5	0,5	
385	Молоко кипяченое	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	
		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	9,75	9,7	37,35			254,5	0,135	2,6	40,009	0	255,5	224,4	34,5	0,7	
	Итого :	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 за день :	С 7-11 лет	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 :	С 12-18 лет	1730	59,9	61,779	256,85			1816,5	1,048	48,69	148,36	0	734,23	1225,6	356,38	16,55	

Примерное циклическое меню

№
п/п
№ рецептуры

№ 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	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
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			
292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	6,63 6,63	4,48 4,48	3,91 3,91	82,5 82,5	0,025 0,025	1,42 1,42	44 44	0 0	49,5 49,5	43,5 43,5	8,78 8,78	0,35 0,35			
348	Соус томатный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 30	0,35 0,35	1,26 1,26	2,4 2,4	22,35 22,35	0,006 0,006	0,71 0,71	7,2 7,2	0 0	4,76 4,76	6,67 6,67	3,46 3,46	0,14 0,14			
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет С 12-18 лет	155 185	5,65 6,83	5,99 7,29	31,52 38,37	202,56 246	0,06 0,069	0 0	29,57 35,2	0 0	12,57 14,63	38,89 46,1	8,43 10,36	0,84 1,03			
195	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			
251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	215 50	0,07 3,16	0,02 1,55	12 21,9	48,5 114	0 0,055	0,03 0,005	0 0	0 0	11,1 9,5	2,8 32,5	1,4 6,5	0,28 0,6			
	Итого :	С 7-11 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0,006	0	0	11,4	39	7,8	0,72			
	Итого :	С 7-11 лет	510	17,83	14,99	69,33	505,91	0,143	1,52	73,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17			
	Итого :	С 12-18 лет	550	19,65	16,6	80,48	572,15	0,163	1,52	79,206	0	174,63	181,4	31,84	2,48			
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет 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	39,2 52	17,7 22,53	0,67 0,84			
265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	11,61 11,61	14,73 14,73	4,24 4,24	194,25 194,25	0,04 0,04	4,25 4,25	57,6 57,6	0 0	36,74 36,74	73,87 73,87	8,46 8,46	0,99 0,99			
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет С 12-18 лет	160 190	4,64 5,51	7,79 9,25	32,91 39,08	220 261,6	0,04 0,047	0 0	40 47,5	0 0	31,72 37,7	161,27 191,5	21,1 25,06	0,96 1,14			
349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,073 0,073	29,5 29,5	120 120	0,021 0,021	0,43 0,43	0 0	0 0	19,92 19,92	18,72 18,72	7,91 7,91	0,44 0,44			
249	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			
250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	70 40	4,69 3,08	0,7 0,56	31,71 15,08	151,9 80,4	0,077 0,08	0 0	0 0,0006	0 0	14 13,2	45,5 77,6	9,8 22,8	0,77 1,8			
	Итого :	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			
	Итого :	С 7-11 лет	755	24,56	28,363	110,88	803,05	0,284	17,32	97,601	0	155,38	403,16	84,97	5,41			
	Итого :	С 12-18 лет	875	28,66	31,293	135,23	945,43	0,365	20,47	105,64	0	181,81	497,99	107,96	6,88			
369	«Булочка «Винни-Пух»	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 60	6,79 6,79	1,74 1,74	33,94 33,94	179 179	0,09 0,09	0,06 0,06	0 0	0 0	91,1 91,1	100,6 100,6	27,8 27,8	0,82 0,82			
10	Напиток лимонный	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,144 0,144	0,016 0,016	24,43 24,43	98,44 98,44	0,0064 0,0064	6,4 6,4	0,32 0,32	0 0	6,4 6,4	3,52 3,52	1,92 1,92	0,096 0,096			
	Итого :	С 7-11 лет	260	6,934	1,756	58,37	277,44	0,0964	6,46	0,32	0	97,5	104,12	29,72	0,916			
	Итого :	С 12-18 лет	260	6,934	1,756	58,37	277,44	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	45,109	238,58	1586,4	0,5234	25,3	171,50	0	423,55	674,97	143,3	8,496			
	Итого за день :	С 12-18 лет	1685	55,244	49,649	274,08	1795,02	0,6244	28,45	185,17	0	453,94	783,51	169,52	10,276			

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		
181	Завтрак	С 7-11 лет С 12-18 лет	40	1,98	8,18	12,23	134,4	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38		
ТТК342	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		
ТТК251/1	Какао с молоком 200/15	С 7-11 лет С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,056	1,58	24,4	0	134,07	118,19	20,3	0,5		
ТТК251/1	Батон	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		
51	Итого : Итого : Обед	С 7-11 лет С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
95	Итого : Итого : Обед	С 7-11 лет С 12-18 лет	505	13,71	23,19	79,89	587	0,202	2,75	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71		
291	Салат из свежкы с изюмом	с7-11лет	205	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1		
388	Рассольник домашний, сметана	с7-11лет	200	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66		
ТТК249	Плов из птицы	С 7-11 лет	200	1,8	4,82	10,15	99,7	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4		
ТТК250	50/150	С 12-18 лет	255	2,22	5,84	12,87	122,5	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88		
ТТК249	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86		
ТТК249	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44		
ТТК250	Итого : Итого : Итого за день : Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет 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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	77,6	22,8	1,8		
ТТК250	Итого : Итого : Итого за день : Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет С 7-11 лет С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25		
ТТК250	Итого : Итого : Итого за день : Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет С 7-11 лет С 12-18 лет	745	27,33	18,62	108,21	714,16	0,382	116,44	28	0	100,18	381,58	122,46	6,13		
ТТК250	Итого : Итого : Итого за день : Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет С 7-11 лет С 12-18 лет	855	29,94	22,3	124,65	832,36	0,446	120,31	28	0	112,17	435,8	145,47	7,83		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет	1250	41,04	41,81	188,1	1301,16	0,584	119,19	150,403	0	400,25	666,37	171,9	7,84		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		
ТТК250	Итого за день : Итого за день :	С 12-18 лет	1360	43,65	45,49	204,54	1419,36	0,648	123,06	150,403	0	412,24	720,59	194,91	9,54		

Примерное циклическое меню

День : понедельник
 Месяц : декабрь
 Сезон : 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	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
15	Сыр порционно	с 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	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	
Ттк8/1	Омлет с натуральным	с 7-11 лет	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	с 7-11 лет	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	с 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
		с 12-18 лет	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 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	555	20,58	29,76	48,03	547,5	0,227	17,97	236,35	0	340,08	339,5	53,1	6,5	
	Итого	с 12-18 лет	555	20,58	29,76	48,03	547,5	0,227	17,97	236,35	0	340,08	339,5	53,1	6,5	
Обед																
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	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 (1 вар)	с 7-11 лет	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	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	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	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	0,055	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	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	с 7-11 лет	745	24,88	23,129	122,17	805,67	0,447	1,184	75,72	0	147,77	463,19	223,92	9,54	
	Итого	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»	с 7-11 лет	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	
Ттк195	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	
		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	
	Итого	с 7-11 лет	265	5,62	13,97	78,4	329	0,04	0,23	58,7	0	51,95	75,2	21,7	0,73	
		с 12-18 лет	300	8,4	20,92	61,8	469,1	0,06	0,33	88	0	72,4	111,4	31,85	0,96	
	Итого за день	с 7-11 лет	1565	51,08	66,859	248,6	1882,17	0,714	19,384	370,77	0	539,8	877,89	298,72	16,77	
	Итого за день	с 12-18 лет	1740	59,2	78,069	259,62	1995	0,852	30,43	403,81	0	591,55	1022,14	356,73	19,31	

Примерное циклическое меню

нь:вторник
деля :вторая
зона: 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	Мg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
570	Завтрак															
	Маринад овощной	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3	
235	Шницель рыбный с маслом	с12-18 лет	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5	
		с7-11лет	50	6,88	5,05	4,5	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37	1,53	
304	Рис отварной	с12-18 лет	50	6,88	5,05	4,5	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37	1,53	
		с7-11лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52	
тк195	Чай с сахаром	с12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63	
	200/15	с7-11лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
к251/1	Батон	с7-11лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		с7-11лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,06	0	11,4	39	7,8	0,72	
	Итого	с12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,06	0	11,4	39	7,8	0,72	
	Итого	с7-11лет	505	15	12,331	85,54	504,36	0,136	3,34	20,06	0	72,31	229,91	54,57	3,35	
	Итого	с12-18 лет	555	16,13	13,431	96,97	564,54	0,15	4,18	20,06	0	81,9	254,29	64,29	3,66	
	Обед															
тк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36	
101	Суп картофельный с пшеном	с12-18 лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36	
		с7-11лет	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	6,6	0	0	19,2	53,36	21,32	0,77	
к112/1	Жаркое из цыплят	с12-18 лет	250	2,22	5,84	12,87	122,5	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88	
	50/200	с7-11лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5	
к349/2	Компот из изюма	с12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5	
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	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	19,92	18,72	7,91	0,44	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	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	14	45,5	9,8	0,77	
	Итого	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8	
386	Напиток кисломолочный	с12-18 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	790	24,41	16,703	115,26	746,9	0,504	45,03	0	0	99,32	460,78	58,23	7,06	
	Полдник	с12-18 лет	880	28,55	22,513	137,58	879,8	0,607	52,68	0	0	124,42	539,97	131,71	8,65	
тк81	Плюшка «Московская»	с7-11лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	8,3	21,1	16,85	0,8	
386	Напиток кисломолочный	с12-18 лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	8,3	21,1	16,85	0,8	
	Итого	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2	
	Итого	с12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2	
	Итого	с7-11лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	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	248,3	201,1	44,85	1	
	Итого за день	с7-11лет	1545	49,11	38,684	237,7	1517,26	0,82	71,37	20,06	0	419,93	891,79	157,65	11,41	
	Итого за день	с12-18 лет	1685	54,38	45,59	271,45	1710,34	0,937	79,86	20,06	0	454,62	995,36	240,85	13,31	

Примерное циклическое меню

ь: среда
 дела : вторая
 он : осенне-зимне-весенний
 крастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ целтуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6				8	9	10	11	12	13	14
Завтрак																
тк108	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
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	185	6,83	7,29	38,37		246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
тк123/3	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
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	503	17,39	20,92	76,82		565,41	0,181	3,64	36,805	0	68,63	220,36	39,89	3,34
	Итого :	С 12-18 лет	533	18,57	22,22	83,67		608,85	0,19	3,64	42,435	0	70,69	227,57	41,82	3,53
Обед																
101	Суп картофельный с рисовой	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	крупой, птицей 10/200,15/250	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	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	соусом сметанным60/30	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	185	3,19	19,78	15,48		255,6	0,108	22,52	82,8	0	66,88	81	29,27	1,08
		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
тк249	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	50	3,25	0,5	22,65		108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	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	775	22,35	28,69	88,81		709,13	0,395	131,21	120,94	0	176,09	386,8	107,21	5,57
	Итого :	С 12-18 лет	850	29,02	33,74	110,93		871,08	0,553	139,46	126,94	0	211,59	508,35	143,86	7,62
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	1528	44,09	54,59	210,23		1515,14	0,656	138,9	159,405	0	268,3	653,82	168,35	12,31
	Итого за день :	С 12-18 лет	1633	51,94	60,94	239,2		1720,53	0,823	147,15	171,035	0	305,86	782,58	206,93	14,55

Примерное цикличное меню

№: четверг
 дека : вторая
 зон : осенне-зимне-весенний

Возрастная категория : с 7-11 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					
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом сливочным	С 7-11 лет	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	8,1	22,5	3,9	0,38						
		С 12-18 лет	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	8,1	22,5	3,9	0,38						
73,174	Каша вязкая молочная пшеничная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	109,2	174,86	47,32	1,29						
		С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	109,2	174,86	47,32	1,29						
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	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	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	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	9,5	32,5	6,5	1,08						
	Итого :	С 7-11 лет	510	12,97	17,39	87,2	556,9	0,27	1,07	58,525	137,9	232,66	59,12	2,55						
	Итого :	С 12-18 лет	510	12,97	17,39	87,2	556,9	0,27	1,07	58,525	137,9	232,66	59,12	3,03						
	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	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	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	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	33,4	72,22	25,35	1,17						
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус томатный 60/30, 75/30	С 7-11 лет	90	9,48	14,54	11,59	215,15	0,066	1,33	62,02	36,64	63,4	15,92	1,05						
355		С 12-18 лет	90	9,48	14,54	11,59	215,15	0,066	1,33	62,02	36,64	63,4	15,92	1,05						
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	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	112,7	254,5	74	5,63						
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	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	31,9	22,97	17,13	0,68						
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	10	32,5	7	0,55						
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	10	32,5	7	0,55						
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	13,2	71,2	22	1,8						
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	13,2	71,2	22	1,8						
	Итого :	С 7-11 лет	785	33,34	26,146	131,35	921,85	0,805	8,33	96,14	224,54	483,89	161,04	9,97						
	Итого :	С 12-18 лет	865	36,97	28,376	142,62	1005,45	0,931	9,48	119,05	250,72	543,14	179,4	11,21						
	Полдник																			
ттк11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0,9	39,7	8	0,8						
		С 12-18 лет	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0,9	39,7	8	0,8						
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2						
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2						
	Итого :	С 7-11 лет	250	10,2	13	44,2	325	0,15	2,6	40,012	240,9	219,7	36	1						
	Итого :	С 12-18 лет	250	10,2	13	44,2	325	0,15	2,6	40,012	240,9	219,7	36	1						
	Итого за день :	С 7-11 лет	1545	56,51	56,536	262,75	1803,75	1,225	12	194,677	603,34	936,25	256,16	13,52						
	Итого за день :	С 12-18 лет	1625	60,14	58,766	274,02	1887,35	1,351	13,15	217,587	629,52	995,5	274,52	15,24						

Примерное циклическое меню

б.: пятница
 еля : вторая
 он: осенне-зимне-весенний
 растная 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	8	7	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
173 174	Каша вязкая молочная яичневая	С 7-11 лет	155	5,48	8,24	29,4	0,09	214,5	0,72	41,1	0	121,53	181,13	27,35	0,7		
		С 12-18 лет	155	5,48	8,24	29,4	0,09	214,5	0,72	41,1	0	121,53	181,13	27,35	0,7		
к179/1	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (327)100/30	С 7-11 лет	130	17,03	12,83	28,78	0,071	298,7	0,49	70,78	0	154,9	212	24,42	0,7		
		С 12-18 лет	130	17,03	12,83	28,78	0,071	298,7	0,49	70,78	0	154,9	212	24,42	0,7		
к342	Какао с молоком 200/15	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	0,056	93,2	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	0,056	93,2	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
к251/1	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	50	3,16	1,55	21,9	0,055	114	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого	с7-11лет	530	28,13	25,36	83,48	0,25	674,8	2,79	136,283	0	434,33	537,23	77,01	2,23		
		С 12-18 лет	550	29,39	25,98	92,28	0,272	720,4	2,79	136,285	0	438,13	550,23	79,61	2,47		
Обед																	
88	Щи из свежей капусты с каргофелем, сметана	с7-11лет	205	1,54	4,71	6,5	0,048	79,9	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67		
		С 12-18 лет	255	1,89	5,7	8,08	0,06	97,08	15,79	0,54	0	53,65	52	22,53	0,84		
288 355 304	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом50/50 60/60	с7-11лет	100	7,9	7,55	7	0,043	127,6	0,39	26,87	0	21,81	81,81	16,88	0,77		
		С 12-18 лет	120	9,49	9,06	8,41	0,052	153	0,47	32	0	26,2	98,2	20,25	0,92		
к349/2	Рис отварной	с7-11лет	150	3,65	5,37	36,68	0,026	209,7	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52		
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	0,031	251,64	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63		
к249	Компот из изюма	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	0,021	120	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	120	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
к250	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	0,04	108,5	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		С 12-18 лет	40	2,68	0,4	18,12	0,044	86,8	0	0	0	8	26	5,6	0,44		
	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	0,09	80,4	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8		
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	0,15	120,6	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7		
	Итого	с7-11лет	745	19,76	18,763	117,41	0,268	726,1	13,46	26,87	0	110,09	307,37	88,22	5,75		
		С 12-18 лет	855	23,4	22,523	130,73	0,358	829,12	16,69	32,54	0	129,21	374,85	108,89	7,63		
Полдник																	
469	«Булочка «Домашняя»	с7-11лет	50	3,64	6,26	26,96	0,06	179	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65		
		С 12-18 лет	50	3,64	6,26	26,96	0,06	179	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65		
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	0,08	100	23	0	0	240	180	28	0,2		
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	0,08	100	23	0	0	240	180	28	0,2		
	Итого	с7-11лет	250	9,44	11,26	34,96	0,14	279	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85		
		С 12-18 лет	250	9,44	11,26	34,96	0,14	279	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85		
	Итого за день	с7-11лет	1525	57,33	55,383	235,85	0,658	1679,9	39,25	165,153	0	794,32	1059,6	206,93	8,83		
		С 12-18 лет	1655	62,23	59,763	257,97	0,77	1828,52	42,48	170,825	0	817,24	1140,08	230,2	10,95		

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

Примерное циклическое меню

Пол: женщина
Возраст: 35 лет
Вес: 65 кг
Высота: 165 см
Уровень активности: средняя
Цель: поддержание веса
Сезон: весна-лето

№ рецептуры	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Прием пищи, наименование блюда														
Завтрак														
ТТК11	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	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8
173	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	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
ТТК251/1	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
	С 12-18 лет	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	505	14,68	22,07	97,33	637,9	0,283	0,99	54,815	0	167,32	296,98	84,12	3,17
	С 12-18 лет	525	15,94	22,69	106,13	683,5	0,305	0,99	54,817	0	171,12	309,98	86,72	3,41
Обед														
ТТК182	С 7-11 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,5	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72
	С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,5	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72
82	С 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	8,56	8,5	0	44,18	43,68	20,9	0,99
	С 12-18 лет	310	2,42	7,4	13,48	140,7	0,063	12,85	10,27	0	62,07	71,52	32,15	1,49
ТТК149/2	С 7-11 лет	190	14,36	13,3	13,11	229,7	0,088	45,6	69,1	0	70,65	152,7	30,16	152,7
	С 12-18 лет	190	14,36	13,3	13,11	229,7	0,088	45,6	69,1	0	70,65	152,7	30,16	152,7
ТТК349/1	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	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	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	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
	С 7-11 лет	795	25,14	24,429	94,48	709,3	0,356	66,74	77,6	0	194,14	381,85	124,5	157,67
	С 12-18 лет	930	28,2	27,489	111,86	822,4	0,448	71,03	79,37	0	219,33	440,49	144,05	158,84
	С 7-11 лет	1300	39,82	46,499	191,81	1347,2	0,639	67,73	132,415	0	361,46	678,83	208,62	160,84
	С 12-18 лет	1455	44,14	50,179	217,99	1505,9	0,753	72,02	134,187	0	390,45	750,47	230,77	162,25

Итого за день :
Итого за день :
Итого за день :
Итого за день :