

Утверждено:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю. Воробьев
В.Ю. Воробьев
2021 г.



Согласовано с:

Директор МБОУ Школа № 67
г.о. Самара

В.И. Ценова
В.И. Ценова

2021 г.



Примерное двенадцатидневное циклическое 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	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Ласса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	В	С	А	Е	Са	Р	Мg
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 цыпятами 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	Y		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
338	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 150	0,6 0,6	0,6 0,6	14,7 14,7	70,5 70,5	0,045 0,045	16,5 16,5	0 0	0 0	24 24	16,5 16,5	13,5 13,5	3,3 3,3	
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130/30	С 7-11 лет С 12-18 лет	160 160	18,19 18,19	13,46 13,46	26,09 26,09	297,66 297,66	0,07 0,07	0,63 0,63	104 104	0 0	172,46 172,46	153,54 153,54	17,97 17,97	1,03 1,03	
327	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,07 0,07	0,02 0,02	12 12	48,5 48,5	0 0	0,03 0,03	0 0	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28	
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 60	3,16 3,8	1,55 1,86	21,9 26,2	114 136,8	0,055 0,066	0 0	0,005 0,006	0 0	9,5 11,4	32,5 39	6,5 7,8	0,6 0,72	
	Итого:	С 7-11 лет	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 С 12-18 лет	60 100	0,78 1,31	1,95 3,25	3,88 6,46	36,24 60,4	0,013 0,02	10,25 17,09	0 0	0 0	14,98 24,97	16,98 28,3	9,05 15,09	0,28 0,46	
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 260	1,74 2,28	4,82 6,59	9,76 12,34	89,4 117,8	0,07 0,09	6,7 8,37	0 0	0 0	23,32 29,15	45,38 56,73	19,34 24,7	0,74 0,93	
268	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30, 80/30	С 7-11 лет С 12-18 лет	90 110	9,28 12,27	8 9,34	11,37 14,04	154,4 195,4	0,056 0,076	0,71 0,71	22,2 26,2	0 0	15,36 18,76	94,17 123,17	20,86 26,56	1,03 1,32	
348	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 180	4,18 5,02	5 6	23,94 28,73	157,5 189	0,114 0,137	0 0	0 0	0 0	10,96 13,15	85,47 102,56	29,89 35,87	0,98 1,18	
ТТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,78 0,78	0,046 0,046	22,38 22,38	93 93	0,016 0,016	0,6 0,6	0 0	0 0	32,32 32,32	21,9 21,9	17,56 17,56	0,48 0,48	
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,35 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,055 0,077	0 0	0 0	0 0	14 13,2	45,5 77,6	9,8 22,8	0,77 1,8	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	40 60	3,08 4,62	0,56 0,84	15,08 22,62	80,4 120,6	0,08 0,12	0 0	0,0006 0,0018	0 0	19,8 116,4	34,2 374	22,8 126,5	2,7 5,86	
	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 С 12-18 лет	50 100	3,9 7,8	11,75 23,5	30,5 61	243,5 487	0,05 0,101	0,035 0,07	39,4 78,8	0 0	15,05 30,1	36,45 72,9	5,55 11,11	0,45 0,89	
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	5,8 5,8	5 5	8 8	100 100	0,08 0,08	1,4 1,4	40 40	0 0	240 240	180 180	28 28	0,2 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 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	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
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	6,67	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							
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	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							
ТТК262	Бифстроганов 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							
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	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							
ТТК393	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 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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Завтрак	С 7-11 лет	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3			
338	Фрукт	С 12-18 лет	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	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24			
		С 12-18 лет	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	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	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	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	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	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	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	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	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 свежлы с изюмом	С 7-11 лет	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	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	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	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	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4			
		С 12-18 лет	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	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	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	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		С 12-18 лет	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	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	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	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	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	3,35	14,3	24	213,5	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63			
		С 12-18 лет	6,7	28,6	48	427	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26			
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
		С 12-18 лет	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
	Итого:	С 7-11 лет	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	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	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	70,35	104,869	303,16	2388,8	1,283	48,27	222,21	0	776,38	1478,6	421,11	20,42			

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	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 за День :	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 циклическое меню

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

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																					
15	Сыр порционно	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 (1 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 «Рагушка»	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,		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																				
570		Маринад овощной	с7-11лет С 12-18 лет	50 50	1 1	0,051 0,051	10,27 10,27	45,6 45,6	0,022 0,022	2,1 2,1	22 22	0 0	23,26 23,26	30,46 30,46	16,12 16,12	0,5 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						
128		Картофельное пюре	с7-11лет С 12-18 лет	155 185	3,25 3,2	9,61 11,29	18,88 22,18	181,5 203	0,15 0,18	18,69 21,95	57,7 61,7	0 0	43,74 51,38	91,38 107,3	28,77 33,79	1,08 1,27						
тТк195		Чай с сахаром	с7-11лет С 12-18 лет	200 200	0,07 0,07	0,02 0,02	12 12	48,5 48,5	0 0	0,03 0,03	0 0	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28						
ТТк251/1		Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6						
		Итого	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	с7-11лет	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						
291		Плов из птицы	с7-11лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1						
		С 12-18 лет	с7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86						
ТТк349/2		Компот из изюма	с7-11лет	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3						
		С 12-18 лет	с7-11лет	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 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						
		С 12-18 лет	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55						
ТТк250		Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77						
		С 12-18 лет	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8						
		Итого	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						
386		Напиток кисломолочный	С 12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207,03	28,98	1,22						
		Итого	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2						
		Итого	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 циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	5	6	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Завтрак	3		4	5	6				8	9	10	11	12	13	14		
268	Котлета рубленая	50	С 7-11 лет	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	155	С 12-18 лет	7,44	5,62	7,74		110	0,04	0	12,5	0	8,83	72,92	14,5	0,74		
ТТК123/3	Чай с лимоном	200	С 7-11 лет	5,65	5,99	31,52		202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
ТТК251/1	Батон	185	С 12-18 лет	6,83	7,29	38,37		246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
338	Фрукт	150	С 7-11 лет	0,13	0,02	13,2		53,5	0	2,83	0	14,2	4,4	4,4	2,4	0,36		
	Итого:	605	С 12-18 лет	16,98	13,78	89,06		550,56	0,2	19,33	42,075	0	69,1	165,21	45,33	5,84		
	Итого:	645	С 7-11 лет	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	60	С 7-11 лет	1,02	2,59	7,62		57,9	0,057	11,22	0	11,31	30,83	12,34		0,5		
101	Суп картофельный с рисовой крупой, птицей 10/200, 15/250	100	С 12-18 лет	1,7	4,32	12,69		96,44	0,095	18,7	0	18,85	51,38	20,56		0,84		
288	Котлета рыбная любительская	210	С 7-11 лет	3,65	3,54	11,66		93,2	0,079	6,6	4	25,08	65,64	20,12		0,58		
256	Рагу из овощей	265	С 12-18 лет	5,13	4,77	14,58		121,75	0,1	8,25	6	28,9	85,95	25,65		1,15		
388	Напиток из плодов шиповника	90	С 7-11 лет	12,3	4,16	9,77		125,7	0,1	0	37,8	49,1	194,4	36,5		1,35		
ТТК249	Хлеб пшеничный	100	С 12-18 лет	13,68	4,62	10,86		139,7	0,112	0	42	54,6	216	40,6		1,5		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	155	С 7-11 лет	2,61	16,22	12,69		209,6	0,088	18,46	67,9	54,85	66,4	24		0,88		
	Итого:	185	С 12-18 лет	3,19	19,78	15,48		255,6	0,108	22,52	82,8	66,88	81	29,27		1,08		
	Итого:	200	С 7-11 лет	0,67	0,27	15,77		68,2	0,012	100	0	21,34	3,44	3,44		0,63		
	Итого:	200	С 12-18 лет	0,67	0,27	15,77		68,2	0,01	100	0	21,34	3,44	3,44		0,63		
	Итого:	50	С 7-11 лет	3,25	0,5	22,65		108,5	0,04	0	0	10	32,5	7		0,55		
	Итого:	70	С 12-18 лет	4,69	0,7	31,71		151,9	0,06	0	0	14	45,5	9,8		0,77		
	Итого:	40	С 7-11 лет	3,08	0,56	15,08		80,4	0,09	0	0	13,2	71,2	22		1,8		
	Итого:	60	С 12-18 лет	4,62	0,84	22,62		120,6	0,15	0	0	19,8	106,8	33		2,7		
	Итого:	805	С 7-11 лет	26,58	27,84	95,24		743,5	0,466	136,28	109,7	184,88	464,41	125,4		6,29		
	Итого:	980	С 12-18 лет	33,68	35,3	123,71		954,19	0,635	149,47	130,8	224,37	590,07	162,32		8,67		
	Полдник																	
ТТК126	«Ушко»	100	С 7-11 лет	9,32	19,2	64,65		468,6	0,1	0	0,018	1,35	59,55	12		1		
389	Сок	100	С 12-18 лет	9,32	19,2	64,65		468,6	0,1	0	0,018	1,35	59,55	12		1		
	Итого:	200	С 7-11 лет	1	0	20,2		84,8	0,022	4	0	14	14	8		2,8		
	Итого:	200	С 12-18 лет	1	0	20,2		84,8	0,022	4	0	14	14	8		2,8		
	Итого за день:	300	С 7-11 лет	10,32	19,2	84,85		563,4	0,122	4	0,018	15,35	73,55	20		3,8		
	Итого за день:	300	С 12-18 лет	10,32	19,2	84,85		563,4	0,122	4	0,018	15,35	73,55	20		3,8		
	Итого за день:	1710	С 7-11 лет	53,88	60,82	269,15		1847,46	0,788	159,61	151,793	269,33	703,17	190,73		15,93		
	Итого за день:	1925	С 12-18 лет	62,8	69,89	308,77		2124,39	0,977	172,8	178,524	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	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (у)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe			
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
1																	
			Прим пищи, наименование блюда														
			Завтрак														
209	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28		0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1			
	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28		0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1			
14	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13		0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13		0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
185	С 7-11 лет	210	4,48	8,24	24,7		0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44			
	С 12-18 лет	210	4,48	8,24	24,7		0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44			
тТк195	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
тТк251/1	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9		0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6			
	С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36		0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08			
	Итого:	510	12,87	21,66	59,01		0,129	0,99	194,805	0	140	232,1	39,7	2,34			
	Итого:	550	15,39	22,9	76,47		0,173	0,99	194,809	0	147,6	258,1	44,9	2,82			
62	Обед																
	С 7-11 лет	60	0,74	0,06	5,8		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		0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66			
108	Суп картофеля с клецками, фрикадельками	210	4,75	4,68	15,1		0,091	4,7	18,64	0	28,28	76,02	23,07	1,08			
121	С 7-11 лет	270	7,35	6,61	18,95		0,114	5,95	24,65	0	36,52	108,7	30,93	1,45			
295	С 12-18 лет	90	9,66	14,78	11,29		0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03			
355	С 7-11 лет	105	11,99	19,88	13,83		0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46			
199	С 12-18 лет	155	13,41	6,74	34,46		0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62			
	С 7-11 лет	185	16,34	8,05	41,97		0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63			
	С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8		0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68			
тТк349/4	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8		0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68			
тТк249	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65		0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
	С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71		0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77			
тТк250	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08		0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8			
	С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62		0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7			
	Итого:	805	35,54	27,409	131,18		0,819	9,32	102,98	0	232,86	500,78	164,25	10,18			
	Итого:	990	46,88	36,263	167,36		1,066	11,21	139,25	0	291,54	671,58	219,38	13,35			
тТк37	Полдник																
	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2		0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63			
	С 12-18 лет	100	4,1	5,6	66,4		0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26			
385	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6		0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
	С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6		0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
	Итого:	250	7,85	7,8	42,8		0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83			
	Итого:	300	9,9	10,6	76		0,24	3,5	62	0	286	325	38	1,46			
	Итого за день:	1565	56,26	56,869	232,99		1,108	13,36	348,785	0	635,86	985,38	236,95	13,35			
	Итого за день:	1840	72,17	69,763	319,83		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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	
338	Фрукт	С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3	
		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	
ТТК342	Какао с молоком	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	
51	Обед		60	1,11	3,63	10,84	80,4	0,023	3,32	0	0	3,11	35,58	18,5	1	
	Салат из свежлы с курагой	с7-11лет	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	
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	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	
355	Рис отварной	с7-11лет	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	98,2	20,25	0,92	
304	Компот из изюма	С 12-18 лет	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	98,2	20,25	0,92	
ТТК349/2	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44	
ТТК250	Итого	С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8	
		с7-11лет	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
	Итого	С 7-11лет	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	
ТТК116/3	Полдник		100	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1	
386	Пирожное «Сахаринка»	С 12-18 лет	100	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1	
	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	С 7-11лет	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 в дошкольных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях-2012, ДеЛи 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					
			А	Б	В	Ж	У	С		Е	Са	Р	Мg	Fe	В	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Прием пищи, наименование блюда																				
469	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 75	3,64 5,46	6,26 9,39	26,96 40,44	179 268,5	0,06 0,09	0 0	2 3	0 0	9,9 14,85	35 52,5	13,7 20,55	0,65 0,98							
173	С 7-11 лет 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							
174	С 7-11 лет 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 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	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 65	3,16 3,8	1,55 1,86	21,9 26,2	114 136,8	0,055 0,066	0 0	0,005 0,006	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
	Чай с сахаром	510	15,18	20,95	98,49	644,5	0,295	0,99	56,805	0	180,12	305,28	92,42	3,26							
	Батон	550	17,64	24,39	116,27	756,8	0,336	0,99	57,806	0	187,92	332,53	101,22	3,77							
	Итого :																				
	Итого :																				
ТТК180	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	1,18 1,96	3,14 5,24	7 12	56,52 103	0,053 0,09	9,4 15,66	0 0	0	15,81 55,2	33,1 23,8	14,27 23,8	0,49 0,82							
82	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 260	1,57 2,063	4,68 6,42	8,93 11,29	91,1 119,95	0,041 0,053	0,044 0,053	8,56 10,72	0	44,18 58,53	43,68 26,13	20,9 1,25	0,99							
ТТК149/2	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 170	10,88 12,62	10,35 11,83	10,27 11,69	177,83 203,8	0,068 0,078	34,21 40	54,4 61,74	0	55 62,84	116,2 134,5	23 26,58	1,38 1,6							
ТТК349/1	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,75 0,75	0,049 0,049	22,38 22,38	93 93	0,019 0,019	0,58 0,58	0 0	0	31,51 31,51	21,17 21,17	17,04 17,04	0,46 0,46							
ТТК249	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,25 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,04 0,06	0 0	0 0	0	10 14	32,5 45,5	7 9,8	0,55 0,77							
ТТК250	С 7-11 лет 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	13,2 19,8	71,2 106,8	22 33	1,8 2,7							
	Хлеб ржано-пшеничный	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 :	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 :	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	1410	44,343	49,469	227,96	1549,05	0,786	57,283	130,266	0	390,4	750,3	237,57	11,37							

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

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