

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат

инструментостроения»

В.Ю.Воробьев

« 06 » октября 2025 г.

Согласовано с
Директор МБОУ «Школа № 64»
г.о.Самара



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	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	
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		
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78		
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78		
тк343	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		
		С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13		
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96		
	Итого :	С 7-11 лет	500	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,26	210,80	0	264,08	326,52	57,1	2,29		
	Итого :	С 12-18 лет	550	18,42	24,05	77,1	599,29	0,252	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,89		
	Обед																
63	Салат из моркови с курагой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	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	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13		
		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		
тк335	Капуста тушеная с цыпятами	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84	258	0,07	0,145	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23		
		С 12-18 лет	280	16,38	13,54	21,04	271,5	0,079	0,165	0	0	130,72	179,78	56,38	2,43		
тк349/4	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		
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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7		
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7		
	Итого :	С 7-11 лет	870	41,85	28,57	119,65	767,18	0,3794	10,265	0,0018	0	233,22	447,71	163,81	7,91		
	Итого :	С 12-18 лет	950	43,48	29,6	132,98	836,5	0,403	11,045	0,0018	0	245,6	489,59	188,01	8,62		
	Полдник																
тк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	550	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057		
		С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	825	0,108	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59		
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,27	29,92	74	598,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337		
	Итого :	С 12-18 лет	362	12,37	44,87	105	873,5	0,108	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1682	65,38	80,99	248,85	1850,97	0,6484	12,555	263,10	0	532,05	846,23	234,16	11,537		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1862	74,27	98,52	315,08	2309,29	0,763	13,335	289,26	0	565,76	955,21	270,79	13,38		

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

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-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.П.Марчук

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
338	Завтрак	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
	Фрукт	С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
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, 150/50	С 12-18 лет	200	21,29	16,23	32,15	359,8	0,084	0,772	123,9	0	209,06	184,68	22,09	1,21
тпк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тпк251/1	Батон	С 7-11 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48
		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	512	21,18	15,12	65,35	481,76	0,144	10,66	109,004	0	207,16	193,34	33,57	3,99
	Итого :	С 12-18 лет	562	24,92	18,2	75,85	566,7	0,169	10,802	128,905	0	245,66	230,98	38,99	4,29
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74
		С 12-18 лет	260	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93
268	Биточек рубленый с соусом	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03
348	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
тпк349/1	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
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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	815	24,73	21,156	116,6	759,64	0,444	18,26	22,2018	0	126,74	412,8	137,9	6,76
	Итого :	С 12-18 лет	960	29,63	26,566	129,22	884,7	0,514	26,77	26,2018	0	148,15	481,56	160,98	7,62
	Полдник														
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	0,08	1	224	0	93,8	174	19,16	1,78
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	0,106	1,33	298	0	125	232	25,5	2,37
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
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	350	16,87	17,04	29,03	336,76	0,193	2,4	264	0	339,8	373,5	51,36	2,31
	Итого :	С 12-18 лет	390	19,89	20,95	31,51	393,95	0,219	2,73	338	0	371	431,5	57,7	2,57
	Итого за день :	С 7-11 лет	1677	62,78	53,316	210,98	1578,16	0,781	31,32	395,21	0	673,7	979,64	222,83	13,06
	Итого за день :	С 12-18 лет	1912	74,44	65,716	236,58	1845,35	0,902	40,302	493,11	0	764,81	1144,04	257,67	14,48

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛи принт-544с. редактор М.П.Могилюк, В.А.Тугельян

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. ДеЛи принт-584с. редактор М.П.Могилюк, В.А.Тугельян

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-бизнесу, редактор Ф.Л.Марчук

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	Мg	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	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15			
		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			
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	182,19	48,53	0,82			
		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			
123/3	Чай с лимоном	С 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	47,5	0	31,3	250	167	5,6			
		С 7-11 лет	217	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 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36			
		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			
	Итого : 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			
		С 7-11 лет	517	22,26	18,03	78	562,5	0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47			
	Итого : Обед	С 12-18 лет	582	27,66	22,6	90,5	681,8	0,366	6,665	92,326	0	227,97	530,59	230,98	7,65			
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			
102	Суп картофельный с горохом	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			
		С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	35,57	1,64			
тк262	Бефстроганов из птицы 50/50	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			
		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			
202	Макаронные изделия отварные с маслом	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			
		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			
388	Напиток из плодов шиповника	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			
		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			
тк249	Хлеб пшеничный	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			
		С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
		С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
	Итого : Итого :	С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35			
		С 7-11 лет	775	28,02	21,361	100,65	719,48	0,421	108,63	67,07	0	150,76	312,76	100,62	6,3			
	Полдник	С 12-18 лет	895	31,1	23,66	119,05	828,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45	7,3			
236,351	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным сладким130/30	С 7-11 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85			
		С 12-18 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85			
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 : Итого :	С 7-11 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65			
		С 12-18 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65			
	Итого за день : Итого за день :	С 7-11 лет	1652	70,86	53,741	228	1690,78	0,796	118,72	223,535	0	509,61	998,51	329,36	16,42			
		С 12-18 лет	1837	79,34	60,61	258,9	1918,75	0,931	122,355	250,826	0	597,44	1151,25	383,43	18,6			
1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛпи принт-544с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тугельян																		
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛпи принт-584с, руковод Ф.П.Могильный, В.А.Тугельян																		
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-6116с, руковод Ф.П.Марчук																		

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, Дели принт-544с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-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

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
338	Фрукт	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54				
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	24	16,5	13,5	3,3				
		С 7-11 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57			
		С 12-18 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57			
тпк342	Какао с молоком	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		60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
тпк251/1	Батон	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
	Итого :	С 7-11 лет	550	13,54	12,26	87,2	509,5	0,199	9,28	78,286	0	280,3	309,24	69,08	3,3			
С 12-18 лет		630	13,86	12,58	95,04	549	0,223	18,78	74,786	0	293,1	318,04	76,28	5,06				
	Обед																	
49		Салат витаминный (III вар)	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			
тпк289		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			
	С 12-18 лет	270	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1				
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4			
		С 12-18 лет	250	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72			
тпк349/4	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	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	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
	Итого :	С 7-11 лет	745	31,79	36,249	105,27	884,6	0,593	35,18	28,97	0	146,28	578,61	220,03	9,22			
	Итого :	С 12-18 лет	880	39,05	46,509	123,89	1067,4	0,725	51,7	36	0	178,52	707,87	268,23	11,14			
	Полдник																	
Тпк116/2	Пирожное «Сахаринка»	С 7-11 лет	100	5,4	24,2	65,08	499,8	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1			
		С 12-18 лет	150	8,1	36,3	97,62	749,7	0,12	0	16,5	0	43,5	135	30	3,15			
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
		С 7-11 лет	300	11,2	29,2	74,68	606,8	0,16	2,6	51	0	269	270	48	2,3			
	Итого :	С 12-18 лет	350	13,9	41,3	107,22	856,7	0,2	2,6	56,5	0	283,5	315	58	3,35			
	Итого за день :	С 7-11 лет	1595	56,53	77,709	267,15	2000,9	0,952	47,06	188,26	0	695,58	1157,9	337,11	14,82			
	Итого за день :	С 12-18 лет	1860	66,81	100,389	326,15	2473,1	1,148	73,08	167,29	0	755,12	1340,9	402,51	19,55			
1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян																		
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-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																		

- 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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Сыр порционнно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36		0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36		0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
ттк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5		0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35		
		С 12-18 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5		0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35		
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35		0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14		
		С 12-18 лет	50	0,58	2,1	4	37,25		0,01	1,19	12	0	7,94	11,12	5,76	0,24		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56		0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246		0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
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	507	17,83	14,99	69,33	505,91		0,14	1,52	99,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17		
	Итого :	С 12-18 лет	557	19,01	16,29	76,18	564,25		0,149	1,52	105,21	0	172,73	174,9	30,54	2,36		
	Обед																	
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	75,06		0,026	5,78	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49		
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	125,1		0,044	9,62	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9		0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67		
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95		0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
ттк265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25		0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99		
		С 12-18 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25		0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99		
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220		0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96		
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6		0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14		
Ттк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120		0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120		0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1		0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1		0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3		0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3		0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого :	С 7-11 лет	785	23,29	34,043	102,42	814,61		0,268	23,1	97,6	0	166,82	391,92	87,58	5,23		
	Итого :	С 12-18 лет	910	25,2	41,263	113,26	932,3		0,306	30,11	105,1	0	199,53	449,25	103,77	5,92		
	Полдник																	
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308		0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9		
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308		0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9		
ттк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44		0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096		
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44		0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096		
	Итого :	С 7-11 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44		0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996		
	Итого :	С 12-18 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44		0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1647	59,264	59,449	231,68	1726,96		0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,81	8,396		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1822	62,354	67,969	249,37	1902,99		0,6114	38,12	255,29	0	480,96	734,67	162,93	9,276		

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-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.И.Марчук

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							
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																					
1	Кондитерское изделие (пряник)	С 7-11 лет	40	2,4	2,48	29,8	151,12	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 12-18 лет	80	4,8	4,96	59,6	302,24	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76							
		С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5							
тТк342	Какао с молоком	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							
		С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47							
Ттк251/1	Батон	С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47							
		С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36							
		С 12-18 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48							
	Итого :	С 7-11 лет	505	14,13	17,49	97,46	603,72	0,202	2,75	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71							
	Итого :	С 12-18 лет	555	17,15	20,28	131,62	777,64	0,213	2,75	162,404	0	310,07	313,79	54,64	2,21							
	Обед																					
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1							
101	Суп картофельный с рисом	С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66							
		С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4							
241	Жаркое из цыплят	С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88							
		С 7-11 лет	250	1,6	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	37	285	47,25	3,5								
тТк112/1	Напиток из плодов шиповника	С 12-18 лет	280	16,55	13,47	40,78	350,55	0,285	41,98	0	0	40,58	299,76	53,25	3,72							
		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	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63							
		С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	10	32,5	7	0,55								
тТк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	10	32,5	7	0,55								
		С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8							
тТк251	Итого :	С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0006	0	16,5	97	28,5	2,25							
		С 7-11 лет	800	25,75	20,43	114,4	731,6	0,506	147,91	0,0006	0	103,09	484,08	117,21	7,88							
	Итого :	С 12-18 лет	930	28,24	23,71	130,69	852,5	0,584	155,76	0,002	0	116,66	554,56	145,82	9,69							
	Полдник																					
тТк11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет	100	8,8	16	69,2	456	0,14	0	0	0	1,8	79,4	16	1,6							
		С 12-18 лет	150	13,2	24	103,8	654	0,2	0	0	0	2,7	119	24	3							
тТк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,87	16,02	81,2	504,5	0,14	0,03	0	0	12,9	82,2	17,4	1,88							
		С 12-18 лет	362	13,27	24,02	115,8	702,5	0,2	0,03	0	0	13,8	121,8	25,4	3,28							
	Итого за день :	С 7-11 лет	1617	48,75	53,94	293,06	1839,82	0,848	150,69	122,404	0	416,06	851,07	184,05	11,47							
	Итого за день :	С 12-18 лет	1847	58,66	68,01	378,11	2332,64	0,997	158,54	162,406	0	440,53	990,15	225,86	15,18							

1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в учреждениях-2011г, Дебри принт-544с, руковод М.П. Могильный, В.А. Могильный

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

Примерное циклическое меню

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

Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 лет															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
15	Сыр порционно	с7-11лет	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 натуральный	с7-11лет	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	1,12	200,92	0	141,7	211,8	20,44	1,84
		с 12-18 лет	200	14,77	19,03	6,04	254,5	0,109	1,495	259,3	0	187,5	276,3	26,9	2,37
Ттк343	Кофейный напиток с молоком	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	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
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	575	20,76	23,56	50,36	500,38	0,23	18,99	220,97	0	388,98	400,8	57,94	5,97
	Итого	с 12-18 лет	645	25,15	27,41	60,6	593,6	0,278	19,365	279,307	0	438,58	478,3	67	6,74
Обед															
40	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	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого	с7-11лет	775	22,94	22,339	106,14	718,69	0,418	6,16	79,04	0	108,02	427,85	209,2	8,42
	Итого	с 12-18 лет	920	28,093	34,389	130,09	952,15	0,553	9,863	109,44	0	185,13	554,07	273,42	10,98
Полдник															
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9
		с 12-18 лет	150	16,65	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35
Ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	312	11,17	27,92	78,4	609,5	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18
	Итого	с 12-18 лет	362	16,72	41,87	111,6	890	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63
	Итого за день	с7-11лет	1662	54,87	73,819	234,9	1828,57	0,728	25,58	417,41	0	589,8	976,25	309,14	15,57
	Итого за день	с 12-18 лет	1927	69,963	103,669	302,29	2435,75	0,951	29,858	564,847	0	757,36	1252,37	402,72	19,35

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛи принт-544с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов олоуд и кулинарных изделия для питания детей в дошкольных организациях-2012г. ДеЛи принт-56с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов олоуд и кулинарных изделия для предприятия общественного питания-1994г. КГ-Ф по торговле-010с, руковод Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
570	Маринад овощной с томатом	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3
		С 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54
		С 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		С 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
тпк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Тпк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	Итого	с7-11лет	502	14	18,881	63,51	486,36	0,249	0,249	22,03	77,75	0	113,98	255,35	65,74	3,8
	Итого	С 12-18 лет	552	15,21	21,181	75,54	553,46	0,301	0,301	25,29	81,707	0	125,42	284,27	73,36	4,23
Обед																
тпк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49
		С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	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	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87
		С 12-18 лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1
291	Плов из птицы	с7-11лет	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3
		С 12-18 лет	280	23,2	11,51	52,87	407,9	0,376	0,376	8,53	35,2	0	49	251,67	72,27	2,48
Тпк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
тпк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого	с7-11лет	775	30,15	19,933	116,11	774,62	0,414	0,414	26,61	35	0	132,93	413,98	65,34	5,78
	Итого	С 12-18 лет	900	31,57	23,673	128,88	870,6	0,641	0,641	34,38	35,2	0	154,67	451,91	150,85	6,4
Полдник																
224	Запеканка из творога с морковью 130/30	с7-11лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95
327	Напиток кисломолочный	С 12-18 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95
386		с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	Итого	с7-11лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15
	Итого	С 12-18 лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15
	Итого за день	с7-11лет	1637	65,68	58,544	222,5	1695,63	0,829	0,829	72,66	112,75	0	653,41	1067,33	200,78	10,73
	Итого за день	С 12-18 лет	1812	68,31	64,58	247,3	1858,71	1,108	1,108	83,69	116,91	0	686,59	1134,18	293,91	11,78

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	С	А	Е		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
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
ТТК123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	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	217	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	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	30	1,9	0,93	13,1				68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86				31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54
		С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86				31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54
		С 7-11 лет	522	16,06	19,32	72,48				528,46	0,174	9,93	33,103	0	71,27	208,39	40,13	4,5
		С 12-18 лет	552	17,24	20,62	79,33				571,9	0,183	9,93	38,733	0	73,33	215,6	42,06	4,69
Обед																		
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62				57,9	0,057	11,22	0	0	11,31	30,83	12,34	0,5
		С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69				96,44	0,095	18,7	0	0	18,85	51,38	20,56	0,84
101	Суп картофельный с рисовой крупой	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
288		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
256	Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77				125,7	0,1	0	37,8	0	49,1	194,4	36,5	1,35
		С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86				139,7	0,112	0	42	0	54,6	216	40,6	1,5
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69				209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48				255,6	0,108	22,52	82,8	0	66,88	81	29,27	1,08
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77				68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77				68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65				108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65				108,5	0,04	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	71,2	22	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 7-11 лет	795	24,48	26,48	95,24				722,9	0,453	136,28	105,7	0	178,24	448,81	123,5	6,11
		С 12-18 лет	945	29,08	33,06	114,65				879,79	0,58	149,47	124,8018	0	214,52	563,27	157,87	8,18
Полдник																		
195	Плов с фруктами	С 7-11 лет	150	4,14	10,19	43,2				283,5	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
		С 12-18 лет	150	4,14	10,19	43,2				283,5	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1				68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
389	Сок	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	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
		С 7-11 лет	380	7,04	11,12	76,5				436,7	0,115	4,84	42,153	0	61,22	140,24	51,82	4,41
		С 12-18 лет	400	8,3	11,74	85,3				482,3	0,137	4,84	42,155	0	65,02	153,24	54,42	4,65
		С 7-11 лет	1697	47,58	56,92	244,22				1688,06	0,742	151,05	180,956	0	310,73	797,44	215,45	15,02
		С 12-18 лет	1897	54,62	65,42	279,28				1933,99	0,9	164,24	205,6898	0	352,87	932,11	254,35	17,52

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дефи принт-544с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дефи 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.П.Марчук

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Завтрак		3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	0,03	63	0	100	0	22	76,8	4,8	1	
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	0,03	63	0	100	0	22	76,8	4,8	1	
		С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	0	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
173,174	Каша вязкая молочная пшеничная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	0,182	260	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29	
ттк195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	0,182	260	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29	
		С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	0	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ттк251/1	Батон	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	114	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	0,099	205,2	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08	
	Итого :	С 7-11 лет	517	16,15	21,06	74,38	0,267	551,5	1,07	158,525	0	154,2	289,96	60,02	3,19	
	Итого :	С 12-18 лет	557	18,67	22,3	91,84	0,311	642,7	1,07	158,529	0	161,8	315,96	65,22	3,67	
	Обед															
62	Салат из моркови с сахаром	с 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89	0,034	49	2,02	0	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
		С 12-18 лет	100	1,23	0,094	11,48	0,057	81,7	3,36	0	0	25,76	52,77	36,05	0,66	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	0,09	94,6	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9	
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом	С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	0,113	118,3	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13	
355		С 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	0,068	216,8	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03	
199	Пюре гороховое с маслом	С 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	0,078	282,2	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46	
		С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	0,48	250,95	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62	
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	0,59	305,7	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63	
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	65,1	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68	
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	65,1	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68	
		С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	60,3	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	60,3	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого :	С 7-11 лет	765	30,93	24,655	118,3	0,781	847,35	10,36	84,34	0	220,46	448	154,45	9,31	
	Итого :	С 12-18 лет	900	37,22	31,673	136,44	0,947	1023,9	13,51	114,6	0	286,32	551,12	193,67	11,24	
	Полдник															
Ттк125/2	Корж «Сластена»	С 7-11 лет	100	7,6	29,9	50	0,17	499,5	0	0,11	0	51,54	207,3	28,98	1,22	
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	150	11,4	44,85	75	0,255	749,25	0	0,165	0	77,31	310,95	15	1,89	
		С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	107	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	107	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого :	С 7-11 лет	300	13,4	34,9	59,6	0,25	606,5	2,6	40,11	0	291,54	387,3	56,98	1,42	
	Итого :	С 12-18 лет	350	17,2	49,85	84,6	0,335	856,25	2,6	40,165	0	317,31	490,95	43	2,09	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1582	60,48	80,615	252,28	1,298	2005,35	14,03	282,975	0	666,2	1125,26	271,45	13,92	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1807	73,09	103,823	312,88	1,593	2522,85	17,18	313,294	0	745,43	1358,03	301,89	17	

- 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.П.Марчук

Примерное циклическое меню

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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	Завтрак		3	4	5	6	8	7	9	10	11	12	13	14	15	
15	Сыр порционно	С 7-11 лет С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	0,003	36	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1	
338	Фрукт	С 7-11 лет С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	0,03	44,4	10	5	0	16	11	9	2,2	
Ттк179/1	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким (327)	С 7-11 лет С 12-18 лет	160	21,97	16,27	36,22	0,09	379,2	0,61	89,76	0	195,8	271,3	30,95	0,9	
Ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	200	25,64	19,48	43,85	0,106	453,3	0,747	107,43	0	235,56	320,5	37,07	1,06	
Ттк251/1	Батон	С 7-11 лет 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	
	Итого	С 7-11 лет С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	0,033	68,4	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36	
	Итого	с7-11 лет	515	30,31	23,91	71,32	0,212	621,2	12,26	119,163	0	457,7	476,4	68,69	4,03	
	Обед	С 12-18 лет	555	33,98	27,12	78,95	0,228	695,3	12,397	136,833	0	497,46	525,6	74,81	4,19	
Ттк180	Салат «Радуга»	С 7-11 лет С 12-18 лет	60	1,18	3,14	7	0,053	56,52	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49	
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с7-11 лет С 12-18 лет	100	1,96	5,24	12	0,09	103	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82	
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	С 7-11 лет С 12-18 лет	205	1,54	4,71	6,5	0,048	79,9	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67	
355	Рис отварной	С 7-11 лет С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	0,05	105,95	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85	
304	Компот из изюма	С 7-11 лет С 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	0,05	158	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91	
Ттк349/2	Хлеб пшеничный	с7-11 лет С 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	0,05	158	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91	
Ттк249	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11 лет С 12-18 лет	150	3,65	5,37	36,68	0,026	209,7	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52	
Ттк250	Итого	с7-11 лет 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	
	Итого	с7-11 лет 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	
	Полдник	с7-11 лет 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	
Ттк350	Омлет «Перышко»	с7-11 лет С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	65,1	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
Ттк195	Чай с сахаром	с7-11 лет С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	60,3	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого	с7-11 лет С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	0,08	80,2	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8	
	Итого за день	с7-11 лет С 12-18 лет	795	20,48	23,573	113,01	0,291	749,52	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71	
	Итого за день	с7-11 лет С 12-18 лет	930	23,24	28,633	130,86	0,366	883,89	32,37	32,25	0	142,51	384,95	119,88	5,78	
Ттк350	Омлет «Перышко»	с7-11 лет С 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	0,094	241,4	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2	
Ттк195	Чай с сахаром	с7-11 лет С 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	0,094	241,4	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2	
	Итого	с7-11 лет С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого	с7-11 лет С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	48,5	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого	с7-11 лет С 12-18 лет	352	12,92	16,64	22,11	0,094	289,9	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48	
	Итого	с7-11 лет С 12-18 лет	352	12,92	16,64	22,11	0,094	289,9	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48	
	Итого за день	с7-11 лет С 12-18 лет	1662	63,71	64,123	206,44	0,597	1660,62	35,86	174,293	0	703,49	1015,76	185,97	11,22	
	Итого за день	с7-11 лет С 12-18 лет	1837	70,14	72,393	231,92	0,688	1869,09	45,427	191,963	0	761,07	1123,85	214,41	12,45	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛи принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-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

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

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

[illegible]