

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»
В.Ю. Воробьев В.Ю. Воробьев
2020г.



Согласовано с:
Директор МБОУ Школа № 67
г. Самара
А.А. Мельникова А.А. Мельникова
2020 г.



Примерное двенадцатидневное цикличное меню завтраков, обедов, полдников

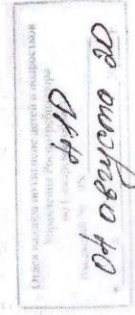
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Согласовано с: Отделом гигиены и эпидемиологии в
Советском районе города Самара Самарской области
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Самарской области»

Экспертное заключение
от «*4*» августа 2020г. №

Рассмотрено:
Председатель общественного
Надзирательского комитета *Дедушева Л.В. Дед*
Трава Е.В. - председатель 5" Б класса Т
Дедосова Е.В. - председатель 4" Б кл. Дед

ЛАВНА СПЕЦИАЛИСТ-ЭКСПЕРТ
ОТДЕЛА НАДЗОРА ПО ГИГИЕНЕ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ УПРАВЛЕНИЕ
ПОТРЕБИТЕЛЯ ПО САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ *Павкина А.А. Павч.*



11.10.2020
 10.10.2020
 09.10.2020

Примерное циклическое меню

| № рецептуры | Возрастная категория | Ассортимент порций | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мкг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------|----------------------|-------|--------|---------|--------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|-------|---|--------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В | К | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| 209 | 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 | 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 | 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 | | | | | | | |
| 379 | С 7-11 лет | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,044 | 1,3 | 20 | 0 | 125,8 | 90 | 14 | 0,13 | | | | | | | |
| | С 12-18 лет | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,044 | 1,3 | 20 | 0 | 125,8 | 90 | 14 | 0,13 | | | | | | | |
| Т1265/11 | 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 : | 510 | 17,56 | 27,25 | 71,73 | 603,6 | 0,229 | 2,26 | 219,81 | 0 | 293,08 | 359,02 | 62,57 | 2,78 | | | | | | | |
| | Итого : | 520 | 18,2 | 27,56 | 76,03 | 626,4 | 0,24 | 2,26 | 219,81 | 0 | 294,98 | 365,52 | 63,87 | 2,9 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | С 7-11 лет | 60 | 1,02 | 0,84 | 9,9 | 51,18 | 0,0054 | 1,14 | 0 | 0 | 24,64 | 38 | 26,56 | 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 | С 7-11 лет | 15/200 | 6,36 | 2,84 | 14,04 | 116,85 | 0,11 | 6,68 | 0 | 0 | 25,29 | 86,44 | 25,98 | 1,4 | | | | | | | |
| | С 12-18 лет | 15/250 | 6,9 | 3,41 | 17,54 | 140,55 | 0,133 | 8,33 | 0 | 0 | 31,13 | 101,95 | 31,43 | 1,63 | | | | | | | |
| 241 | С 7-11 лет | 80 | 11,03 | 12,63 | 0,24 | 157 | 0,03 | 2,35 | 45,6 | 0 | 28,8 | 62,75 | 2,7 | 0,75 | | | | | | | |
| | С 12-18 лет | 105 | 16,04 | 18,37 | 0,35 | 228,36 | 0,043 | 3,41 | 62,18 | 0 | 41,9 | 91,27 | 3,92 | 1,09 | | | | | | | |
| 143 | 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 | 180 | 3,03 | 18,83 | 14,73 | 286,8 | 0,1 | 21,43 | 76,85 | 0 | 63,7 | 77,14 | 27,87 | 1,03 | | | | | | | |
| 349 | С 7-11 лет | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,45 | 0,7 | | | | | | | |
| | С 12-18 лет | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,45 | 0,7 | | | | | | | |
| Т1249 | 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 | | | | | | | |
| Т1250 | С 7-11 лет | 40 | 3,68 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0,12 | 0 | 0,0006 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 | | | | | | | |
| | С 12-18 лет | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,9 | 0,12 | 0 | 0,0018 | 0 | 19,8 | 116,4 | 34,2 | 2,7 | | | | | | | |
| | Итого : | 800 | 28,11 | 33,68 | 106,6 | 856,33 | 0,3844 | 29,36 | 113,50 | 0 | 189,46 | 389,13 | 126,52 | 6,68 | | | | | | | |
| | Итого : | 980 | 37,64 | 43,62 | 135,45 | 1156,31 | 0,498 | 35,8 | 141,03 | 0 | 224,41 | 519,1 | 169,98 | 8,92 | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Т1171 | С 7-11 лет | 100 | 8,2 | 30 | 70 | 583 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 26 | 84 | 30 | 1,4 | | | | | | | |
| | С 12-18 лет | 100 | 8,2 | 30 | 70 | 583 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 26 | 84 | 30 | 1,4 | | | | | | | |
| 376 | С 7-11 лет | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,003 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | | | | |
| | С 12-18 лет | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,003 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | | | | |
| | Итого : | 300 | 8,27 | 30,02 | 85 | 643 | 0,13 | 0,03 | 0 | 0 | 37,1 | 86,8 | 31,4 | 1,68 | | | | | | | |
| | Итого : | 300 | 8,27 | 30,02 | 85 | 643 | 0,13 | 0,03 | 0 | 0 | 37,1 | 86,8 | 31,4 | 1,68 | | | | | | | |
| | Итого за день : | 1610 | 53,94 | 90,95 | 263,33 | 2102,93 | 0,7434 | 31,65 | 333,31 | 0 | 519,64 | 834,95 | 220,49 | 11,14 | | | | | | | |
| | Итого за день : | 1800 | 64,11 | 101,2 | 296,48 | 2425,71 | 0,868 | 38,09 | 360,84 | 0 | 556,49 | 971,42 | 264,25 | 13,5 | | | | | | | |

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет
 Прием пищи: завтрак
 наименование блюда

Примерное цикличное меню

День вторник
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18

| № рецепту | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----------|--|----------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|---------|-------|-------|-------------------------------|---------------|--------|---------|--------|--------------------------|---|----|----|--|
| | | | | Б | Ж | У | С | А | Е | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 15 | Завтрак | С 7-11 лет | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 0 | 0,14 | 52 | 0 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | | | |
| | Сыр порционно | С 12-18 лет | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | С 7-11 лет | 150/30 | 20,4 | 14,97 | 29,49 | 333,66 | 0,078 | 0,73 | 118,86 | 0 | 191,98 | 174,9 | 20,33 | 1,17 | | | | |
| 327 | | С 12-18 лет | 150/30 | 20,4 | 14,97 | 29,49 | 333,66 | 0,078 | 0,73 | 118,86 | 0 | 191,98 | 174,9 | 20,33 | 1,17 | | | | |
| 378 | Чай с молоком | С 7-11 лет | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | | | | |
| | Батон | 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 | 60 | 3,8 | 1,86 | 26,2 | 136,8 | 0,066 | 0 | 0,006 | 0 | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 450 | 29,72 | 23,77 | 67,29 | 600,66 | 0,173 | 2,2 | 180,865 | 0 | 504,08 | 400,2 | 49,23 | 2,38 | | | | |
| | Обед | С 12-18 лет | 470 | 32,68 | 27,03 | 71,59 | 659,46 | 0,194 | 2,27 | 206,866 | 0 | 593,98 | 456,7 | 54,03 | 2,6 | | | | |
| 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 | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский с мясом, сметана | 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 | | | | |
| 241 | | С 7-11 лет | 10/200/5 | 1,74 | 4,82 | 9,76 | 93,9 | 0,07 | 6,7 | 0 | 0 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 | | | | |
| 268 | Биточек рубленый | С 12-18 лет | 15/250/10 | 2,28 | 6,59 | 12,34 | 123,45 | 0,09 | 8,37 | 0 | 0 | 29,15 | 56,73 | 24,17 | 0,93 | | | | |
| | | С 7-11 лет | 80 | 11,92 | 8,08 | 11,64 | 173 | 0,07 | 0 | 19 | 0 | 14 | 116,5 | 23,1 | 1,18 | | | | |
| 303 | Каша вязкая пшенная | С 12-18 лет | 100 | 14,88 | 11,24 | 14,94 | 220 | 0,08 | 0 | 25 | 0 | 17,66 | 145,84 | 29 | 1,48 | | | | |
| | | С 7-11 лет | 180 | 5,02 | 6 | 28,73 | 189 | 0,137 | 0 | 0 | 0 | 13,15 | 102,56 | 35,87 | 1,18 | | | | |
| 348 | Компот из кураги | С 12-18 лет | 200 | 5,57 | 6,67 | 31,92 | 210 | 0,23 | 0 | 0 | 0 | 22,18 | 179,2 | 63,12 | 2,07 | | | | |
| | | С 7-11 лет | 200 | 0,78 | 0,046 | 27,63 | 114,8 | 0,016 | 0,6 | 0 | 0 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,78 | 0,046 | 27,63 | 114,8 | 0,016 | 0,6 | 0 | 0 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 | | | | |
| ттк249 | Хлеб пшеничный | С 7-11 лет | 50 | 3,35 | 0,5 | 22,65 | 108,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 70 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 151,9 | 0,077 | 0 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | | | | |
| ттк250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 7-11 лет | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0,0006 | 0 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 0,12 | 0 | 0,0018 | 0 | 19,8 | 116,4 | 34,2 | 2,7 | | | | |
| | Итого : | С 7-11 лет | 825 | 21,65 | 15,956 | 90,64 | 795,84 | 0,304 | 17,55 | 19,0006 | 0 | 107,82 | 310,86 | 98,85 | 5,03 | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 1005 | 19,25 | 18,096 | 132,68 | 1001,15 | 0,553 | 26,06 | 0,0018 | 0 | 142,42 | 448,03 | 163,94 | 7,41 | | | | |
| 478 | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка Осенняя | С 7-11 лет | 100 | 6,71 | 9,96 | 48,83 | 311,6 | 0,12 | 0,1 | 3,3 | 0 | 19,1 | 65,3 | 26,5 | 0,36 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 100 | 6,71 | 9,96 | 48,83 | 311,6 | 0,12 | 0,1 | 3,3 | 0 | 19,1 | 65,3 | 26,5 | 0,36 | | | | |
| 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 | 300 | 12,51 | 14,96 | 56,83 | 411,6 | 0,2 | 1,5 | 43,3 | 0 | 259,1 | 245,3 | 54,5 | 0,56 | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 300 | 12,51 | 14,96 | 56,83 | 411,6 | 0,2 | 1,5 | 43,3 | 0 | 259,1 | 245,3 | 54,5 | 0,56 | | | | |
| | Итого за день : | С 7-11 лет | 1575 | 63,88 | 54,886 | 214,76 | 1808,1 | 0,677 | 21,25 | 243,17 | 0 | 871 | 956,36 | 202,58 | 7,97 | | | | |
| | Итого за день : | С 12-18 лет | 1775 | 64,44 | 60,086 | 261,1 | 2072,21 | 0,947 | 29,83 | 250,17 | 0 | 995,5 | 1180,03 | 272,47 | 10,57 | | | | |

Примерное циклическое меню

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

| № рецептур вы. | Применяемое 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 | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт | С 7-11 лет | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 0,06 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 0,06 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | | | | | | | |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | С 7-11 лет | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 0 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,82 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 75/50 | 12,18 | 6,18 | 4,75 | 0,062 | 4,66 | 7,27 | 0 | 48,83 | 202,7 | 60,66 | 1,03 | | | | | | | |
| 125 | Картофель отварной | С 7-11 лет | 150 | 2,98 | 5,84 | 20,65 | 0,16 | 20,6 | 29,52 | 0 | 20,16 | 82,35 | 30 | 1,21 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 180 | 3,55 | 6,97 | 24,64 | 0,19 | 24,72 | 35,23 | 0 | 24,06 | 98,28 | 35,8 | 1,44 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | С 7-11 лет | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | | | | |
| Тп2511 | Батон | С 7-11 лет | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 0,055 | 0 | 0,005 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 60 | 3,8 | 1,86 | 26,2 | 0,066 | 0 | 0,006 | 0 | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | | | | | | | |
| | Итого: | С 7-11 лет | 700 | 16,76 | 13,16 | 80,85 | 0,325 | 44,36 | 35,345 | 0 | 111,83 | 301,84 | 104,43 | 7,31 | | | | | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 765 | 20,4 | 15,83 | 90,19 | 0,378 | 49,41 | 42,506 | 0 | 127,39 | 364,78 | 123,66 | 7,87 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Икра морковная | С 7-11 лет | 50 | 1 | 0,051 | 10,27 | 0,022 | 2,1 | 0 | 0 | 23,26 | 30,46 | 16,12 | 0,5 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 60 | 1,2 | 0,061 | 12,33 | 0,026 | 2,53 | 0 | 0 | 27,91 | 36,55 | 19,34 | 0,6 | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, с фрикадельками | С 7-11 лет | 20/200 | 8,2 | 6,22 | 13,36 | 0,194 | 4,86 | 3,6 | 0 | 37,26 | 106,96 | 34,04 | 1,92 | | | | | | | |
| 121 | | С 12-18 лет | 20/250 | 9,29 | 7,27 | 16,69 | 0,244 | 6,02 | 3,6 | 0 | 45,79 | 124,58 | 41,15 | 2,33 | | | | | | | |
| 255 | Печень по-строгановски | С 7-11 лет | 50/50 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 0,2 | 8,45 | 5,78,2 | 0 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 75/50 | 16,37 | 14,03 | 4,4 | 0,25 | 10,56 | 7,22,7 | 0 | 41,55 | 299,12 | 21,84 | 6,25 | | | | | | | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | С 7-11 лет | 155 | 5,65 | 5,99 | 31,52 | 0,06 | 0 | 29,57 | 0 | 12,57 | 38,89 | 8,43 | 0,84 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 207 | 7,53 | 7,98 | 42,03 | 0,08 | 0 | 39,43 | 0 | 16,76 | 51,85 | 11,24 | 1,12 | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | С 7-11 лет | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,76 | 0,012 | 100 | 0 | 0 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,76 | 0,012 | 100 | 0 | 0 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | | | | | | | |
| Тп249 | Хлеб пшеничный | С 7-11 лет | 50 | 3,35 | 0,5 | 22,65 | 0,055 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,95 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 70 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 0,077 | 0 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | | | | | | | |
| Тп250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 7-11 лет | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 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 | 0,12 | 0,0018 | 0 | 19,8 | 116,4 | 34,2 | 2,7 | 2,7 | | | | | | | |
| | Итого: | С 7-11 лет | 810 | 35,21 | 24,821 | 117,16 | 0,623 | 115,41 | 611,3706 | 0 | 150,87 | 529,17 | 109,3 | 11,24 | | | | | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 965 | 44,57 | 31,151 | 150,54 | 0,807 | 119,11 | 765,7318 | 0 | 187,15 | 677,44 | 141,01 | 14,4 | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тп291 | Корж маковый | С 7-11 лет | 85 | 7,4 | 16,3 | 55,6 | 0,039 | 0,136 | 0,034 | 0 | 112,9 | 120,2 | 32,66 | 1,9 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 85 | 7,4 | 16,3 | 55,6 | 0,039 | 0,136 | 0,034 | 0 | 112,9 | 120,2 | 32,66 | 1,9 | | | | | | | |
| ТпК10 | Напиток лимонный | С 7-11 лет | 200 | 0,16 | 0,001 | 22 | 0,04 | 5,1 | 0,9 | 0 | 0,7 | 5,5 | 0,6 | 0,7 | | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,16 | 0,001 | 22 | 0,04 | 5,1 | 0,9 | 0 | 0,7 | 5,5 | 0,6 | 0,7 | | | | | | | |
| 285 | Хлеб пшеничный | С 7-11 лет | 285 | 7,56 | 16,301 | 77,6 | 0,079 | 5,236 | 0,934 | 0 | 113,6 | 125,7 | 33,26 | 2,6 | | | | | | | |
| | Итого: | С 7-11 лет | 285 | 7,56 | 16,301 | 77,6 | 0,079 | 5,236 | 0,934 | 0 | 113,6 | 125,7 | 33,26 | 2,6 | | | | | | | |
| | Итого за день: | С 7-11 лет | 1795 | 59,53 | 54,282 | 275,71 | 1,027 | 165,006 | 647,55 | 0 | 376,3 | 956,71 | 246,99 | 21,15 | | | | | | | |
| | Итого за день: | С 12-18 лет | 2015 | 72,53 | 63,282 | 318,33 | 1,264 | 173,756 | 809,17 | 0 | 428,14 | 1167,92 | 297,93 | 24,87 | | | | | | | |

Примерное циклическое меню

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Масса порц. | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------|--------------------------------|---------------------------|------------------|----------------------|--------|--------|--------|---|--------|--------------------------------|--------------|---------|---|--------|---------|--------|--------------------------|----|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | 4 | 5 | 6 | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 338 | Завтрак Фрукт | С 7-11 лет С 12-18 лет | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | | | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | | | | |
| 243 | Колбасные изделия отварные | С 7-11 лет С 12-18 лет | 200 50/5 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | | | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | | | | |
| 303 | Каша гречневая вязкая | С 7-11 лет С 12-18 лет | 150 180 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | | 164 | 0,09 | 0 | 20 | 0 | 18,50 | 81,00 | 10 | 0,9 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | С 7-11 лет С 12-18 лет | 200 200 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | | 164 | 0,09 | 0 | 20 | 0 | 18,50 | 81,00 | 10 | 0,9 | | | | |
| Тпк251/1 | Батон | С 7-11 лет С 12-18 лет | 50 60 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,5 | | 145,5 | 0,12 | 0 | 19,35 | 0 | 8,45 | 108,87 | 72,03 | 2,42 | | | | |
| | Итого: | | 655 | 5,43 | 5,64 | 24,32 | 169,6 | | 169,6 | 0,14 | 0 | 23,22 | 0 | 10,68 | 128,9 | 85,36 | 2,88 | | | | |
| | Обед | | 695 | 4,08 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | | 118,6 | 0,06 | 1,58 | 24,4 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,47 | | | | |
| 51 | Салат из свежлы с изюмом | С 7-11 лет С 12-18 лет | 60 100 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 114 | | 114 | 0,055 | 0 | 0,005 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | |
| Тпк289 | Уха «Золотая рыбка» | С 7-11 лет С 12-18 лет | 20/200 20/250 | 3,8 | 1,86 | 26,2 | 136,8 | | 136,8 | 0,086 | 0 | 0,006 | 0 | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | | | | |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | С 7-11 лет С 12-18 лет | 200/5 245/5 | 18,17 | 26,45 | 79,84 | 636,1 | | 636,1 | 0,381 | 21,58 | 63,755 | 0 | 220,65 | 368,97 | 127,87 | 8,79 | | | | |
| 348 | Компот из изюма | С 7-11 лет С 12-18 лет | 200 200 | 19,66 | 27,39 | 87,94 | 683 | | 683 | 0,412 | 21,58 | 67,626 | 0 | 224,78 | 395,5 | 142,5 | 9,37 | | | | |
| Тпк249 | Хлеб пшеничный | С 7-11 лет С 12-18 лет | 50 70 | 1,1 | 3,62 | 12,64 | 80,4 | | 80,4 | 0,023 | 3,31 | 0 | 0 | 3,11 | 35,5 | 18,5 | 1 | | | | |
| Тпк250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 7-11 лет С 12-18 лет | 40 60 | 1,85 | 6,04 | 18,06 | 134 | | 134 | 0,039 | 5,53 | 0 | 0 | 5,19 | 59,31 | 30,83 | 1,66 | | | | |
| | Итого: | | 950 | 1,76 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | | 84,8 | 0,1 | 8,86 | 0,67 | 0 | 19,34 | 56,88 | 21,2 | 0,88 | | | | |
| Тпк37 | Маффин шоколадный | С 7-11 лет С 12-18 лет | 70 70 | 2,2 | 2,78 | 15,39 | 106 | | 106 | 0,12 | 11,08 | 0,84 | 0 | 24,18 | 71,1 | 25,4 | 1,1 | | | | |
| 385 | Молоко кипяченое | С 7-11 лет С 12-18 лет | 200 200 | 29,5 | 29,5 | 28 | 471 | | 471 | 0,35 | 6,7 | 28,3 | 0 | 60 | 400 | 150 | 5,4 | | | | |
| | Итого: | | 1700 | 29,28 | 36,72 | 34,8 | 571,2 | | 571,2 | 0,44 | 8,4 | 35,16 | 0 | 74,64 | 497,8 | 186,6 | 6,72 | | | | |
| | Итого за день: | | 1915 | 0,35 | 0,076 | 29,85 | 122,2 | | 122,2 | 0,022 | 0,46 | 0 | 0 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 0,35 | 0,5 | 22,65 | 108,5 | | 108,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 151,9 | | 151,9 | 0,077 | 0 | 0 | 0 | 14 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | | 80,4 | 0,08 | 0 | 0,0006 | 0 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 33,14 | 36,476 | 120,53 | 947,3 | | 947,3 | 0,63 | 19,33 | 28,9706 | 0 | 125,97 | 621,84 | 227,62 | 10,08 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 42,99 | 47,156 | 152,43 | 1205,9 | | 1205,9 | 0,818 | 25,47 | 36,0018 | 0 | 158,13 | 809,47 | 294,95 | 13,4 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 2,87 | 3,9 | 46,48 | 233,8 | | 233,8 | 0,112 | 0,63 | 15,4 | 0 | 32,2 | 101,5 | 7 | 0,88 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 2,87 | 3,9 | 46,48 | 233,8 | | 233,8 | 0,112 | 0,63 | 15,4 | 0 | 32,2 | 101,5 | 7 | 0,88 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | | 107 | 0,08 | 2,6 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | | 107 | 0,08 | 2,6 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 8,67 | 8,9 | 56,08 | 340,8 | | 340,8 | 0,192 | 3,23 | 55,4 | 0 | 272,2 | 281,5 | 35 | 1,08 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 8,67 | 8,9 | 56,08 | 340,8 | | 340,8 | 0,192 | 3,23 | 55,4 | 0 | 272,2 | 281,5 | 35 | 1,08 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 59,98 | 71,826 | 256,45 | 1924,2 | | 1924,2 | 1,203 | 44,14 | 148,13 | 0 | 618,82 | 1272,31 | 390,49 | 19,95 | | | | |
| | Итого за День: | | 1915 | 71,32 | 83,446 | 296,45 | 2229,7 | | 2229,7 | 1,422 | 50,28 | 159,03 | 0 | 655,11 | 1486,47 | 472,45 | 23,85 | | | | |

Примерное цикличное меню

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

| № рецептуры | Возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|-------|-------|--------------------------------|--------------|--------|---------|--------------------------|-------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | З | С | А | | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 1 | Прием пищи, наименование блюда | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 15 | Завтрак | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 0 | 0,14 | 52 | 0 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | | |
| | Сыр порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | | | |
| ТТК148 | Шницель Особый | 70 | 7,23 | 11,4 | 18,3 | 273 | 0,03 | 4,6 | 0,1 | 0 | 3,98 | 101,9 | 2 | 1,03 | | | |
| | С 12-18 лет | 70 | 7,23 | 11,4 | 18,3 | 273 | 0,03 | 4,6 | 0,1 | 0 | 3,98 | 101,9 | 2 | 1,03 | | | |
| 348 | Соус томатный | 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 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 | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,88 | 209,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 1,36 | 60,94 | 16,33 | 0,53 | | | |
| | С 7-11 лет | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,88 | 209,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 1,36 | 60,94 | 16,33 | 0,53 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,02 | 251,64 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 1,64 | 73,13 | 19,6 | 0,63 | | | |
| | С 7-11 лет | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | |
| | С 12-18 лет | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | |
| ТТК251/1 | Батон | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 114 | 0,055 | 0 | 0,005 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | 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 : | 520 | 18,75 | 24,24 | 91,88 | 751,05 | 0,105 | 4,77 | 52,105 | 0 | 201,94 | 298,14 | 33,23 | 2,64 | | | |
| | Итого : | 570 | 22,44 | 28,58 | 103,52 | 851,79 | 0,136 | 4,84 | 78,106 | 0 | 292,12 | 366,83 | 41,3 | 2,96 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 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 | 9,52 | 0 | 0 | 31,22 | 43,26 | 19,52 | 0,82 | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметана ** | 200/75 | 1,54 | 4,71 | 6,5 | 79,9 | 0,048 | 12,64 | 0 | 0 | 43,8 | 39,2 | 17,7 | 0,67 | | | |
| | С 7-11 лет | 200/75 | 1,54 | 4,71 | 6,5 | 79,9 | 0,048 | 12,64 | 0 | 0 | 43,8 | 39,2 | 17,7 | 0,67 | | | |
| 260 | Гуляш | 250/10 | 2,02 | 6,45 | 8,26 | 105,95 | 0,061 | 15,81 | 0 | 0 | 58,05 | 49 | 22,12 | 0,85 | | | |
| | С 7-11 лет | 50/50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | 0,92 | 0 | 0 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 | | | |
| | С 12-18 лет | 75/50 | 21,56 | 17,74 | 3,02 | 258,09 | 0,05 | 1,05 | 0 | 0 | 25,02 | 211,45 | 28,88 | 3,65 | | | |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,6 | 8,8 | 36,7 | 244 | 0,098 | 0 | 0,03 | 0 | 31,1 | 208,5 | 25,96 | 1,2 | | | |
| | С 7-11 лет | 180 | 5,52 | 10,56 | 44,04 | 292,8 | 0,096 | 0 | 0,036 | 0 | 37,32 | 250,2 | 31,15 | 1,44 | | | |
| | С 12-18 лет | 200 | 0,35 | 0,1 | 23,6 | 98,4 | 0,004 | 0,45 | 0 | 0 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 | | | |
| 348 | Компот из чернослива | 200 | 0,35 | 0,1 | 23,6 | 98,4 | 0,004 | 0,45 | 0 | 0 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 | | | |
| ТТК249 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,35 | 0,5 | 22,65 | 108,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | |
| | С 7-11 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 | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0,0006 | 0 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 | | | |
| | 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 | 805 | 28,31 | 37,48 | 111,79 | 907,26 | 0,323 | 19,79 | 0,0306 | 0 | 158,97 | 550,41 | 124,32 | 8,22 | | | |
| | Итого : | 995 | 40,16 | 46,43 | 140,53 | 1152,84 | 0,452 | 26,93 | 0,0378 | 0 | 205,73 | 728,31 | 162,79 | 10,68 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Вареники с творогом | 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 | 205 | 23,9 | 13,75 | 47 | 407 | 0,2 | 0,12 | 59 | 0 | 135,4 | 141,5 | 35,32 | 1,2 | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,31 | 21,9 | 17,56 | 0,48 | | | |
| | С 7-11 лет | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,31 | 21,9 | 17,56 | 0,48 | | | |
| 355 | Итого : | 355 | 18,78 | 10,45 | 63,13 | 422,8 | 0,17 | 0,69 | 44,66 | 0 | 134,61 | 128,9 | 44,26 | 1,38 | | | |
| | Итого : | 405 | 24,68 | 13,8 | 74,63 | 521,8 | 0,22 | 0,72 | 59 | 0 | 167,71 | 163,4 | 52,88 | 1,68 | | | |
| | Итого за день : | 1680 | 65,84 | 72,17 | 266,8 | 2081,11 | 0,598 | 25,25 | 96,80 | 0 | 495,52 | 977,45 | 201,81 | 12,24 | | | |
| | Итого за день : | 1970 | 87,28 | 88,81 | 318,68 | 2526,43 | 0,808 | 32,49 | 137,14 | 0 | 665,56 | 1258,54 | 256,97 | 15,32 | | | |

Примерное циклическое меню

День : понедельник
 Неделя : вторая
 Вид питания : стандартный
 Возрастная категория: С 7-11лет, С12-13

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|------------|--|--------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---|----|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | 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 | | | | | | | |
| 15 | Завтрак Сыр порционно | с7-11лет с12 и старше | 20 30 | 4,64 6,96 | 5,9 8,85 | 0 0 | 72 108 | 0,007 0,01 | 52 78 | 0 0 | 176 264 | 100 150 | 7 10,5 | 0,2 0,3 | | | | | | | |
| тк8 | Омлет с натуральным | с7-11лет | 130/5 | 12,08 | 21,51 | 2,29 | 251 | 0,078 | 281,3 | 0 | 89,33 | 195,7 | 13,98 | 2,29 | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | с7-11лет | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,044 | 20 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 | | | | | | | |
| Тк251/1 | Батон | с7-11лет | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 114 | 0,055 | 0 | 0,005 | 0 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | | | | |
| 338 | Фрукт | с7-11лет | 200 | 0,8 | 1,86 | 26,2 | 136,8 | 0,066 | 0 | 0,006 | 0 | 11,4 | 39 | 7,8 | | | | | | | |
| | | с7-11лет | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,5 | 94 | 0,06 | 0 | 0 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | | | | | | | |
| | | с12 и старше | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,5 | 94 | 0,06 | 0 | 0 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | | | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 605 | 23,84 | 32,43 | 59,63 | 631,6 | 0,244 | 353,35 | 0 | 432,61 | 440,2 | 59,48 | 7,62 | | | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 525 | 26,8 | 35,69 | 63,93 | 690,4 | 0,258 | 21,64 | 0 | 522,51 | 496,7 | 64,28 | 7,84 | | | | | | | |
| 25 | Обед Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | с7-11лет | 60 | 1,64 | 4,23 | 5,73 | 67,62 | 0,054 | 11,88 | 0 | 11,73 | 39,14 | 14,48 | 0,54 | | | | | | | |
| | | с12 и старше | 100 | 2,73 | 7,07 | 9,55 | 112,7 | 0,091 | 19,8 | 0 | 19,55 | 65,23 | 24,13 | 0,9 | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем, сметана | с7-11лет | 200/5 | 1,57 | 4,68 | 8,93 | 91,1 | 0,041 | 0,044 | 0 | 44,18 | 43,68 | 20,9 | 0,99 | | | | | | | |
| | | с12 и старше | 250/10 | 2,063 | 6,42 | 11,29 | 119,95 | 0,053 | 19,72 | 0 | 58,53 | 54,6 | 26,13 | 1,25 | | | | | | | |
| 278 | Тефтели мясные в соусе (вар) | с7-11лет | 60/50 | 7,48 | 7,75 | 8,85 | 135,07 | 0,045 | 27,16 | 0 | 22,1 | 82,49 | 16,37 | 0,79 | | | | | | | |
| 331 | | с12 и старше | 80/60 | 9,96 | 11,13 | 13,05 | 192 | 0,06 | 43,17 | 0 | 35,57 | 112,5 | 23,33 | 1,1 | | | | | | | |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | с7-11лет | 160 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 | 0,21 | 40 | 0 | 26,39 | 210,35 | 140,52 | 4,73 | | | | | | | |
| | | с12 и старше | 190 | 10,5 | 11,34 | 47,3 | 332,5 | 0,25 | 45 | 0 | 31,3 | 250 | 167 | 5,6 | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | с7-11лет | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 | | | | | | | |
| тк249 | Хлеб пшеничный | с7-11лет | 50 | 3,25 | 0,5 | 22,65 | 108,5 | 0,055 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | | | | | |
| | | с12 и старше | 70 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 151,9 | 0,077 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | | | | | | | |
| тк250 | Хлеб ржано-пшеничный | с7-11лет | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 13,2 | 71,2 | 22 | 1,8 | | | | | | | |
| | | с12 и старше | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 0,12 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | | | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 825 | 24,96 | 22,68 | 124,17 | 804,39 | 0,46 | 79,04 | 0 | 115,9 | 459,12 | 217,83 | 9,11 | | | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 1020 | 35,223 | 37,59 | 167,52 | 1162,45 | 0,667 | 10,073 | 0 | 211,23 | 658,07 | 300,85 | 13,02 | | | | | | | |
| Тк 387/1 | Печенье творожное «Ракушка» | с7-11лет | 50 | 4,75 | 11,5 | 27,8 | 234,5 | 0,04 | 58,7 | 0 | 40,85 | 72,4 | 20,3 | 0,45 | | | | | | | |
| | | с12 и старше | 75 | 7,13 | 17,25 | 41,7 | 351,5 | 0,06 | 88,05 | 0 | 61,3 | 108,6 | 30,45 | 0,68 | | | | | | | |
| 591 | Кисель | с7-11лет | 200 | 0,22 | 0,011 | 35,26 | 141 | 0,001 | 0,144 | 0,9 | 12,05 | 10,77 | 2,87 | 0,67 | | | | | | | |
| | | с12 и старше | 200 | 0,22 | 0,011 | 35,26 | 141 | 0,001 | 0,144 | 0,9 | 12,05 | 10,77 | 2,87 | 0,67 | | | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 250 | 4,97 | 11,511 | 63,06 | 375,5 | 0,041 | 0,344 | 0,9 | 52,9 | 83,17 | 23,17 | 1,12 | | | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 275 | 7,35 | 17,261 | 76,96 | 492,75 | 0,061 | 0,444 | 0,9 | 73,35 | 119,37 | 33,32 | 1,35 | | | | | | | |
| | Итого за день | с7-11лет | 1680 | 53,77 | 66,621 | 246,86 | 1811,49 | 0,745 | 28,084 | 0,9 | 601,41 | 982,49 | 300,48 | 17,85 | | | | | | | |
| | Итого за день | с12 и старше | 1920 | 69,373 | 90,541 | 308,41 | 2345,6 | 0,986 | 32,157 | 0,9 | 807,09 | 1274,14 | 398,45 | 22,21 | | | | | | | |

Примерное циклическое меню

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

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

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мкг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------|------------------|--------------------|----------------|-------------------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|---------------|----|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | Y | | 81 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 1 | З | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| 570 | Завтрак Маринад овощной | с7-11лет с12 и старше | 50 50 | 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 30,46 | 16,12 16,12 | 0,5 0,5 | | | | | | | |
| 235 | Шницель рыбный с маслом | с7-11лет с12 и старше | 70/5 100/5 | 6,92 10,45 | 7,67 6,23 | 115 156,8 | 0,031 0,042 | 2,05 2,8 | 27,4 37,36 | 0 0 | 35,69 48,66 | 110,39 150,53 | 19,39 26,44 | 1,54 2,1 | | | | | | |
| 128 | Пюре картофельное | с7-11лет с12 и старше | 150/5 180/5 | 9,61 3,2 | 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 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | с7-11лет с7-11лет | 200 50 | 0,07 3,16 | 15 21,9 | 60 114 | 0 0,055 | 0,03 0 | 0 0,05 | 0 0 | 11,1 9,5 | 2,8 32,5 | 1,4 6,5 | 0,28 0,6 | | | | | | |
| ТТК251/1 | Батон | с7-11лет с12 и старше | 60 3,8 | 1,86 1,86 | 26,2 26,2 | 136,8 136,8 | 0,056 0,056 | 0 0 | 0,006 0 | 0 0 | 11,4 39 | 7,8 7,8 | 0,72 0,72 | | | | | | | |
| ТТК181 | Салат Осенний | с7-11лет с12 и старше | 60 100 | 3,14 1,36 | 6 8,56 | 56,52 86,6 | 0,04 0,068 | 7,5 12 | 0 0 | 15,81 21,3 | 33,1 42,8 | 14,27 21,9 | 0,49 0,72 | | | | | | | |
| 95 | Рассольник домашний, | с7-11лет с12 и старше | 20/250/10 20/250/10 | 8,61 8,61 | 13,21 13,21 | 164,82 164,82 | 0,097 0,097 | 13,62 13,62 | 3,6 3,6 | 0 0 | 51,67 102,3 | 33,65 33,65 | 1,38 1,38 | | | | | | | |
| 121 | Фрикадельки, сметана | с7-11лет с12 и старше | 200 250 | 8,95 11,18 | 36,45 45,56 | 298,66 373 | 0,147 0,147 | 6,53 8,16 | 28 35 | 0 0 | 36,09 45,1 | 189 236,6 | 53,9 67,4 | 1,86 2,3 | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | с7-11лет с12 и старше | 200 200 | 0,076 0,076 | 29,85 29,85 | 122,2 122,2 | 0,022 0,022 | 0,46 0,46 | 0 0 | 20,32 20,32 | 19,36 19,36 | 8,12 8,12 | 0,45 0,45 | | | | | | | |
| 348 | Компот из яблома | с7-11лет с7-11лет | 50 70 | 0,5 0,7 | 22,65 31,71 | 108,5 151,9 | 0,055 0,077 | 0 0 | 0 0 | 10 14 | 37,5 45,5 | 7 9,8 | 0,55 0,77 | | | | | | | |
| ТТК249 | Хлеб пшеничный | с7-11лет с12 и старше | 40 3,08 | 0,56 0,84 | 15,08 22,62 | 80,4 120,6 | 0,08 0,12 | 0 0 | 0 0 | 13,2 13,2 | 71,2 106,8 | 22 33 | 1,8 2,7 | | | | | | | |
| ТТК250 | Хлеб ржано-пшеничный | с7-11лет с12 и старше | 60 830 | 21,836 21,836 | 123,24 123,24 | 831,1 831,1 | 0,441 0,441 | 28,11 28,11 | 31,6 31,6 | 0 0 | 147,09 147,09 | 85,04 85,04 | 6,53 6,53 | | | | | | | |
| | Итого | с7-11лет с12 и старше | 960 39,68 | 25,766 25,766 | 151,51 151,51 | 1019,12 1019,12 | 0,564 0,564 | 34,24 34,24 | 38,6 38,6 | 0 0 | 172,19 172,19 | 553,36 553,36 | 173,87 173,87 | 8,32 8,32 | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК125 | Корж «Сладкая» | с7-11лет с12 и старше | 75 75 | 22,9 4,6 | 48,5 48,5 | 419 419 | 0,128 0,128 | 0 0 | 0,083 0,083 | 0 0 | 38,65 155,27 | 21,73 21,73 | 0,91 0,91 | | | | | | | |
| 386 | Напиток кисломолочный | с7-11лет с12 и старше | 200 200 | 5 5 | 8 8 | 100 100 | 0,08 0,08 | 23 23 | 0 0 | 240 240 | 180 180 | 28 28 | 0,2 0,2 | | | | | | | |
| | Итого | с7-11лет с12 и старше | 275 10,4 | 27,9 56,5 | 519 519 | 0,208 0,208 | 23 23 | 0 0 | 0 0 | 278,65 278,65 | 335,27 335,27 | 49,73 49,73 | 1,11 1,11 | | | | | | | |
| | Итого за день | с7-11лет с12 и старше | 1635 1835 | 68,637 77,34 | 250,36 287,89 | 1866,2 2140,32 | 0,907 1,082 | 73,98 84,12 | 138,75 159,67 | 0 0 | 549,03 596,64 | 1050,26 1218,72 | 206,95 309,15 | 11,64 14,3 | | | | | | |

Примерное циклическое меню

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

| № рецептуры | Наименование блюда | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|-------|--------|---|---------|-------|-------------------------------|--------------|------|--------|--------|--------|--------------------------|----|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | 5 | 6 | В1 | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | Прием пищи, наименование блюда | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПК148 | Котлета по-домашнему | С 7-11 лет | 70 | 7,23 | 11,4 | 18,3 | | 273 | 0,03 | 4,6 | 0,4 | 0 | 3,98 | 101,9 | 2 | 1,03 | | | |
| | | С 12-18 лет | 70 | 7,23 | 11,4 | 18,3 | | 273 | 0,03 | 4,6 | 0,4 | 0 | 3,98 | 101,9 | 2 | 1,03 | | | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 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 | | | |
| 348 | Компот из кураги с маслом | С 7-11 лет | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,31 | 21,9 | 17,56 | 0,48 | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,31 | 21,9 | 17,56 | 0,48 | | | |
| ТК251/1 | Батон | С 7-11 лет | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | | 114 | 0,055 | 0,05 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | 0,5 | | | |
| | | С 12-18 лет | 60 | 3,8 | 1,86 | 26,2 | | 136,8 | 0,066 | 0,006 | 0 | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | 0,72 | | | |
| 338 | Фрукт | С 7-11 лет | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | | | |
| | Итого: | С 7-11 лет | 675 | 17,62 | 19,79 | 118,95 | | 798,36 | 0,225 | 25,25 | 29,97 | 9,5 | 113,36 | 191,19 | 46,59 | 7,35 | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 715 | 19,44 | 21,4 | 130,1 | | 864,6 | 0,245 | 25,206 | 35,6 | 11,4 | 121,92 | 199,7 | 48,64 | 7,66 | | | |
| 471 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла отварная | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | С 7-11 лет | 50 | 0,85 | 0,1 | 5 | | 22 | 0,014 | 1,8 | 1 | 0 | 8 | 19 | 12,5 | 0,38 | | | |
| | | С 12-18 лет | 50 | 0,85 | 0,1 | 5 | | 22 | 0,014 | 1,8 | 1 | 0 | 8 | 19 | 12,5 | 0,38 | | | |
| 101 | Суп картофельный с перловой | С 7-11 лет | 157/200 | 5,16 | 4,27 | 13,6 | | 114,25 | 0,088 | 6,6 | 0 | 0 | 26,57 | 91,33 | 24,2 | 1,08 | | | |
| 288 | Котлеты, с сылками | С 12-18 лет | 157/250 | 5,67 | 4,83 | 17 | | 134,9 | 0,109 | 8,25 | 0 | 0 | 31,75 | 108,8 | 29,5 | 1,28 | | | |
| 238 | Хлебцы рыбные | С 7-11 лет | 80/5 | 8,71 | 6,24 | 4,71 | | 110 | 0,038 | 1,47 | 38,2 | 0 | 35 | 105,5 | 17,4 | 0,5 | | | |
| | | С 12-18 лет | 100/5 | 11,4 | 8,16 | 6,17 | | 144 | 0,05 | 1,93 | 49,95 | 0 | 45,76 | 138 | 23,1 | 0,64 | | | |
| 231 | Капуста тушеная | С 7-11 лет | 150 | 3,1 | 5,6 | 14,14 | | 112,65 | 0,04 | 25,74 | 0 | 0 | 83,17 | 60,71 | 30,97 | 1,21 | | | |
| | | С 12-18 лет | 180 | 3,72 | 5,82 | 16,96 | | 135,2 | 0,049 | 30,88 | 0 | 0 | 99,8 | 72,25 | 37,17 | 1,44 | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | С 7-11 лет | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,76 | | 88,2 | 0,012 | 100 | 0 | 0 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,76 | | 88,2 | 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 | 70 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | | 151,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | | | |
| ТК250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 7-11 лет | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | | 80,4 | 0,09 | 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 | 790 | 24,82 | 17,54 | 95,94 | | 636 | 0,322 | 135,61 | 39,2 | 0 | 197,28 | 383,18 | 117,51 | 6,15 | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 930 | 31,62 | 20,72 | 120,22 | | 796,8 | 0,442 | 142,86 | 50,95 | 0 | 240,45 | 493,79 | 148,51 | 7,84 | | | |
| ТК126 | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ушко | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | С 7-11 лет | 100 | 9,32 | 19,2 | 64,65 | | 468,6 | 0,1 | 0 | 0,018 | 0 | 1,35 | 59,55 | 12 | 1 | | | |
| | | С 12-18 лет | 100 | 9,32 | 19,2 | 64,65 | | 468,6 | 0,1 | 0 | 0,018 | 0 | 1,35 | 59,55 | 12 | 1 | | | |
| 389 | Сок | С 7-11 лет | 200 | 1 | 0 | 20,2 | | 84,8 | 0,022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 1 | 0 | 20,2 | | 84,8 | 0,022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | |
| | Итого: | С 7-11 лет | 300 | 10,32 | 19,2 | 84,85 | | 553,4 | 0,122 | 4 | 0,018 | 0 | 15,35 | 73,55 | 20 | 3,8 | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 300 | 10,32 | 19,2 | 84,85 | | 553,4 | 0,122 | 4 | 0,018 | 0 | 15,35 | 73,55 | 20 | 3,8 | | | |
| | Итого за день: | С 7-11 лет | 1765 | 52,76 | 56,53 | 299,74 | | 1987,76 | 0,569 | 164,86 | 69,188 | 9,5 | 325,99 | 647,92 | 184,1 | 17,3 | | | |
| | Итого за день: | С 12-18 лет | 1945 | 61,38 | 61,32 | 335,17 | | 2214,8 | 0,809 | 172,066 | 86,568 | 11,4 | 377,72 | 767,04 | 217,15 | 19,3 | | | |

Примерное циклическое меню

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

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

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | B1 | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------|--|----------------------|------------------|----------------------|-------|--------|---------|-------|--------|-------------------------------|------|--------------|---------|--------|-------|--------------------------|----|----|--|
| | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 15 | Завтрак | С 7-11 лет | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 0,007 | 0,14 | 52 | 0 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | | | |
| | Сыр порционный | С 12-18 лет | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,01 | 0,21 | 78 | 0 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | | | | |
| 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 | | | | |
| ТТК179 | Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326) | С 7-11 лет | 130/30 | 20,44 | 15,58 | 33,68 | 357,57 | 0,117 | 0,39 | 83,8 | 0 | 192,95 | 224,08 | 29,82 | 1,44 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 150/30 | 23,5 | 17,74 | 38,48 | 408,72 | 0,13 | 0,43 | 96,7 | 0 | 216,6 | 258,5 | 34,4 | 1,65 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | С 7-11 лет | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,056 | 1,58 | 24,4 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,47 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 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 | 0,05 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 60 | 3,8 | 1,86 | 26,2 | 136,8 | 0,066 | 0,006 | 0 | 11,4 | 39 | 7,8 | 0,72 | | | | | |
| | Итого: | С 7-11 лет | 440 | 33,82 | 73,28 | 73,28 | 728,17 | 0,866 | 2,16 | 200,2 | 9,5 | 556,05 | 458,18 | 58,76 | 2,73 | | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 480 | 38,42 | 39,24 | 82,38 | 838,12 | 0,262 | 2,226 | 239,1 | 11,4 | 674,2 | 543,9 | 66,96 | 3,16 | | | | |
| 51 | Обед | С 7-11 лет | 60 | 1,11 | 3,63 | 10,84 | 80,4 | 0,023 | 3,32 | 0 | 0 | 3,11 | 35,58 | 18,5 | 1 | | | | |
| | Салат из свеклы с куратой | 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 | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками, фрикадельки | С 7-11 лет | 10/200 | 4,75 | 4,68 | 15,1 | 161,5 | 0,091 | 4,7 | 18,64 | 0 | 28,28 | 76,02 | 23,07 | 1,08 | | | | |
| 121 | | С 12-18 лет | 20/250 | 7,35 | 6,61 | 18,95 | 236,45 | 0,114 | 5,95 | 24,65 | 0 | 36,52 | 108,7 | 30,93 | 1,45 | | | | |
| 20 | Котлета куриная | С 7-11 лет | 70 | 9,38 | 10,57 | 1,26 | 230,3 | 0,097 | 1,36 | 16,87 | 0 | 16,29 | 115,92 | 14,7 | 0,84 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 70 | 9,38 | 10,57 | 1,26 | 230,3 | 0,097 | 1,36 | 16,87 | 0 | 16,29 | 115,92 | 14,7 | 0,84 | | | | |
| 199 | Пюре гороховое с маслом | С 7-11 лет | 155 | 13,41 | 6,74 | 34,46 | 250,95 | 0,48 | 0 | 29,52 | 0 | 93,2 | 209,69 | 60,71 | 4,62 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 210 | 18,18 | 9,14 | 46,7 | 340 | 0,66 | 0 | 40 | 0 | 126,28 | 284,1 | 82,26 | 6,26 | | | | |
| 348 | * Компот из чернослива | С 7-11 лет | 200 | 0,35 | 0,1 | 23,6 | 98,4 | 0,004 | 0,45 | 0 | 0 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,35 | 0,1 | 23,6 | 98,4 | 0,004 | 0,45 | 0 | 0 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 | | | | |
| ТТК249 | Хлеб пшеничный | С 7-11 лет | 50 | 3,25 | 0,5 | 22,65 | 108,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 70 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 151,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | | | | |
| ТТК250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 7-11 лет | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 71,2 | 22 | 1,8 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | | | | |
| | Итого: | С 7-11 лет | 785 | 35,33 | 26,78 | 122,99 | 1010,45 | 0,825 | 9,83 | 65,03 | 0 | 184,4 | 553,41 | 163,1 | 10,34 | | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 980 | 46,42 | 34 | 162,9 | 1311,65 | 1,124 | 13,29 | 81,52 | 0 | 238,4 | 732,83 | 218,64 | 14,13 | | | | |
| ТТК37 | Полдник | С 7-11 лет | 50 | 2,05 | 2,8 | 33,2 | 167 | 0,08 | 0,45 | 11 | 0 | 23 | 72,5 | 5 | 0,63 | | | | |
| | Кекс | С 12-18 лет | 70 | 2,87 | 3,92 | 46,48 | 233,8 | 0,11 | 0,63 | 15,4 | 0 | 32,2 | 101,5 | 7 | 0,88 | | | | |
| 385 | Молоко кипяченое | С 7-11 лет | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 2,6 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 2,6 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | | |
| | Итого: | С 7-11 лет | 250 | 7,85 | 7,8 | 42,8 | 274 | 0,16 | 3,05 | 51 | 0 | 263 | 252,5 | 33 | 0,83 | | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 270 | 8,67 | 8,92 | 56,08 | 340,8 | 0,19 | 3,23 | 55,4 | 0 | 272,2 | 281,5 | 35 | 1,08 | | | | |
| | Итого за день: | С 7-11 лет | 1475 | 75,58 | 68,4 | 239,07 | 2012,62 | 1,22 | 15,04 | 316,23 | 9,5 | 1003,45 | 1264,09 | 254,86 | 13,9 | | | | |
| | Итого за день: | С 12-18 лет | 1730 | 93,51 | 82,16 | 301,36 | 2490,57 | 1,576 | 18,746 | 376,02 | 11,4 | 1184,8 | 1558,23 | 320,6 | 18,37 | | | | |

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мкг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|------------|---|----------------------|------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|---------------|------|--------|---------|--------|-------|-------|--------------------------|----|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Са | Р | Mg | Fe | Ca | Р | Mg | Fe | | | |
| 1 | Завтрак | с7-11лет | 3 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0 | 0,02 | | | | |
| 14 | Масло сливочное | с12-18лет | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0 | 0,02 | | | | | |
| 243 | Колбасные изделия отварные | с7-11лет | 50 | 6,4 | 14,72 | 0,82 | 0,11 | 0 | 0,11 | 5,02 | 0 | 0 | 15,7 | 90,5 | 11,02 | 0,86 | 1,29 | | | | | |
| 185 | Каша вязкая молочная пшенная | с12 и старше | 75 | 9,6 | 22,08 | 1,23 | 0,16 | 0 | 0,16 | 7,53 | 0 | 0 | 23,55 | 135,75 | 16,53 | 1,29 | 0,44 | | | | | |
| | Чай с молоком | с7-11лет | 210 | 4,48 | 8,24 | 24,7 | 0,044 | 0,96 | 0,044 | 54,8 | 0 | 0 | 95 | 117 | 27 | 0,44 | 0,41 | | | | | |
| | Батон | с12 и старше | 210 | 4,48 | 8,24 | 24,7 | 0,044 | 0,96 | 0,044 | 54,8 | 0 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | 0,41 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 0,04 | 1,33 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | 0,41 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 0,04 | 1,33 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | 0,41 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 0,055 | 0,05 | 0,055 | 0 | 0 | 9,5 | 32,5 | 7,8 | 0,72 | 0,72 | 2,33 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 60 | 3,8 | 1,86 | 26,2 | 0,066 | 0,006 | 0,066 | 0 | 0 | 11,4 | 39 | 309,8 | 54,02 | 2,33 | 2,88 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 530 | 15,64 | 33,11 | 63,45 | 0,249 | 2,34 | 0,249 | 109,82 | 9,5 | 0 | 272,7 | 309,8 | 54,02 | 2,33 | 2,88 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 555 | 19,48 | 40,78 | 68,16 | 0,31 | 2,296 | 0,31 | 112,33 | 11,4 | 0 | 286,55 | 356,35 | 59,65 | 2,88 | 2,88 | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | с7-11лет | 60 | 0,74 | 0,06 | 5,8 | 0,034 | 2,88 | 0,034 | 0 | 0 | 0 | 15,64 | 31,68 | 21,88 | 0,42 | 0,66 | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, сметана | с12 и старше | 100 | 1,24 | 0,094 | 11,48 | -0,058 | 3,36 | -0,058 | 0 | 0 | 0 | 25,76 | 52,7 | 36 | 0,66 | 0,91 | | | | | |
| 241 | Пельмени отварные | с7-11лет | 10/200/5 | 4,35 | 5,09 | 6,55 | 0,058 | 12,69 | 0,058 | 0 | 0 | 0 | 45,09 | 62,12 | 20,44 | 0,91 | 1,35 | | | | | |
| 392 | Компот из яблок | с12 и старше | 15/250/10 | 6,23 | 7,02 | 8,34 | 0,081 | 15,89 | 0,081 | 0 | 0 | 0 | 59,88 | 83,38 | 26,23 | 1,35 | 0,98 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | с7-11лет | 200/10 | 21,14 | 16,07 | 36,11 | 0,17 | 0,39 | 0,17 | 0,39 | 42 | 0 | 25,0 | 128,2 | 37,18 | 0,98 | 0,98 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | с12 и старше | 200/10 | 21,14 | 16,07 | 36,11 | 0,17 | 0,39 | 0,17 | 0,39 | 42 | 0 | 25,0 | 128,2 | 37,18 | 0,98 | 0,98 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 200 | 0,35 | 0,076 | 29,85 | 0,022 | 0,46 | 0,022 | 0,46 | 0 | 0 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 | 0,55 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 200 | 0,35 | 0,076 | 29,85 | 0,022 | 0,46 | 0,022 | 0,46 | 0 | 0 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 | 0,55 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 50 | 3,25 | 0,5 | 22,65 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,77 | 0,77 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 70 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 0,06 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | 0,77 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 0,09 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 71,2 | 22 | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 0,15 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | 2,7 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 775 | 32,91 | 22,356 | 116,04 | 0,414 | 16,42 | 0,414 | 42 | 0 | 0 | 129,05 | 345,06 | 116,62 | 4,66 | 4,66 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 915 | 38,27 | 24,8 | 140,11 | 0,541 | 20,1 | 0,541 | 42 | 0 | 0 | 165,46 | 435,94 | 150,33 | 6,91 | 6,91 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 80 | 7,83 | 15,92 | 44,96 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 5 | 0 | 32,5 | 56 | 8 | 0,4 | 0,4 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 80 | 7,83 | 15,92 | 44,96 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0 | 5 | 0 | 32,5 | 56 | 8 | 0,4 | 0,4 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 0,08 | 23 | 0,08 | 23 | 0 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 0,08 | 23 | 0,08 | 23 | 0 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 280 | 13,63 | 20,92 | 52,96 | 0,12 | 23 | 0,12 | 23 | 5 | 0 | 272,5 | 236 | 36 | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | Итого | с12 и старше | 280 | 13,63 | 20,92 | 52,96 | 0,12 | 23 | 0,12 | 23 | 5 | 0 | 272,5 | 236 | 36 | 0,6 | 0,6 | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 1585 | 62,18 | 76,386 | 232,45 | 0,971 | 45,396 | 0,971 | 159,33 | 11,4 | 0 | 724,91 | 1028,29 | 245,98 | 10,39 | 10,39 | | | | | |
| | Итого за день | с12 и старше | 1750 | 71,38 | 86,5 | 261,23 | 1,248 | 54,02 | 1,248 | 159,33 | 11,4 | 0 | 724,91 | 1028,29 | 245,98 | 10,39 | 10,39 | | | | | |

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, Дели принт-544с; руковод. М.П.Могильной, 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
С-витаминация будет применяться к третьим сладким блюдам ежедневно согласно СанПиН 4.5-2409-08. ответственный- мед.работник учреждения, с регистрацией в соответствующем журнале.

Примерное циклическое меню

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

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

| № рец. | Пример пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|---------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------------------------|----------|----|--------|--------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Масса порции | Б | Ж | У | В | С | | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| | | | З | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| 1 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 405 | Ватрушка с повидлом (творогом) | С 7-11 лет | 50 | 2,97 | 1,98 | 29,41 | 148 | 0,05 | 0,053 | 12 | 0 | 10,4 | 28,53 | 11,6 | 0,72 | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 75 | 4,46 | 2,98 | 44,12 | 222 | 0,08 | 0,08 | 18 | 0 | 15,6 | 42,8 | 17,4 | 1,08 | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная «Геркулес» | С 7-11 лет | 155 | 6,23 | 9,84 | 28,22 | 227,25 | 0,14 | 0,14 | 41,1 | 0 | 112,2 | 176,23 | 53,11 | 3,3 | | | | | | |
| 174 | | С 12-18 лет | 210 | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303 | 0,18 | 0,18 | 54,8 | 0 | 149,62 | 234,98 | 70,82 | 4,73 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | С 7-11 лет | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | | | | | | |
| Тн251/1 | 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 | 455 | 12,43 | 13,39 | 94,53 | 549,25 | 0,245 | 0,803 | 53,105 | 0 | 143,2 | 240,06 | 72,61 | 2,9 | | | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 545 | 16,64 | 17,98 | 122,95 | 721,8 | 0,326 | 1,07 | 72,806 | 0 | 187,72 | 319,58 | 97,42 | 3,81 | | | | | | |
| 36 | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | С 7-11 лет | 60 | 0,86 | 3,66 | 4 | 52,44 | 0,018 | 5,1 | 0 | 0 | 18,21 | 23,89 | 11,28 | 0,64 | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 100 | 1,44 | 6,1 | 6,68 | 87,4 | 0,03 | 8,5 | 0 | 0 | 30,35 | 39,82 | 18,8 | 1,07 | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей, с птицей | С 7-11 лет | 10/250 | 3,68 | 6,34 | 9,15 | 115,85 | 0,075 | 10,37 | 4 | 0 | 35,75 | 64,85 | 22,65 | 0,95 | | | | | | |
| 300 | | С 12-18 лет | 15/250 | 4,74 | 7,02 | 9,15 | 126,25 | 0,077 | 10,37 | 6 | 0 | 40,7 | 72,65 | 23,6 | 1,04 | | | | | | |
| 265 | Плов | С 7-11 лет | 50/150 | 21,98 | 22,52 | 34,69 | 429 | 0,08 | 1,7 | 0 | 0 | 18,97 | 266,88 | 52,38 | 3,53 | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 50/200 | 22 | 28 | 43,3 | 536 | 0,1 | 2,13 | 0 | 0 | 23,7 | 332 | 65 | 3,53 | | | | | | |
| 348 | Компот из яблоки | С 7-11 лет | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,31 | 21,9 | 17,56 | 0,48 | | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0 | 32,31 | 21,9 | 17,56 | 0,48 | | | | | | |
| Тн249 | Хлеб пшеничный | С 7-11 лет | 50 | 3,25 | 0,7 | 31,71 | 108,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | | | | |
| | | с12 и старше | 70 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 151,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | | | | | | |
| Тн250 | 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 | | | | | | |
| | | с12 и старше | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | | | | | | |
| | Итого за день : | С 7-11 лет | 810 | 33,63 | 33,63 | 113,2 | 900,99 | 0,323 | 17,77 | 4 | 0 | 128,44 | 481,22 | 132,87 | 7,95 | | | | | | |
| | Итого за день : | С 12 и старше | 945 | 38,27 | 42,71 | 141,09 | 1136,95 | 0,437 | 21,6 | 6 | 0 | 160,86 | 618,67 | 167,76 | 9,59 | | | | | | |
| | Итого за день | С 7-11 лет | 1265 | 46,06 | 47,02 | 207,73 | 1450,24 | 0,568 | 18,573 | 57,105 | 0 | 271,64 | 721,28 | 205,48 | 10,85 | | | | | | |
| | Итого за день | С 12 и старше | 1490 | 54,91 | 60,69 | 264,04 | 1858,75 | 0,763 | 22,67 | 78,806 | 0 | 348,58 | 938,25 | 265,18 | 13,4 | | | | | | |