

В.Ю.Воробьев
«02» сентября 2024 г.

99

Чертаева Б.А.
яоре 2024 г.

**Примерное двенадцатидневное цикличное меню
завтраков, обедов, полдников
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(безмолочная диета).**

День: понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
303	Каша вязкая рисовая	С 7-11 лет	180	3,07	5	31,88	184,4	0,026	0	0	0	4,94	66,6	21,6	0,44
		С 12-18 лет	200	3,41	5,56	35,42	205,4	0,029	0	0	0	5,49	100,7	24	0,49
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк250	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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	420	7,77	8,39	55,19	329,2	0,089	0,1	0	0	113,94	172,8	43	2,17
	Итого :	С 12-18 лет	460	9,65	9,23	66,27	390,4	0,132	0,1	0	0	121,09	242,5	56,4	3,12
	Обед														
101	Суп картофельный с хлопьями «Геркулес»	С 7-11 лет	200	1,77	2,38	11,29	73,8	0,088	6,6	0	0	25,25	57,16	23,16	0,8
		С 12-18 лет	250	2,21	2,98	14,12	92,25	0,11	8,25	0	0	28,95	71,45	28,95	1,008
тк335	Капуста тушеная с цыплятами 40/150	С 7-11 лет	190	12,68	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7
		С 12-18 лет	190	12,68	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7
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
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	630	18,19	13,98	67,31	470,6	0,244	33,07	0,0006	0	158,9	290,01	102,39	5
	Итого :	С 12-18 лет	700	20,17	14,86	77,68	529,25	0,306	34,72	0,0018	0	169,2	343,1	119,58	6,108
	Полдник														
тк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	50	3,8	14,3	36,45	256	0,036	0	26,15	0	11,83	34,6	5,93	0,53
		С 12-18 лет	75	5,7	21,45	54,6	384	0,054	0	39,2	0	17,73	51,9	8,89	0,79
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	250	3,87	14,32	48,45	304,5	0,036	0,03	26,15	0	22,93	37,4	7,33	0,81
	Итого :	С 12-18 лет	275	5,77	21,47	66,6	432,5	0,054	0,03	39,2	0	28,83	54,7	10,29	1,07
	Итого за день :	С 7-11 лет	1300	29,83	36,69	170,95	1104,3	0,369	33,2	26,15	0	295,77	500,21	152,72	7,98
	Итого за день :	С 12-18 лет	1435	35,59	45,56	210,55	1352,15	0,492	34,85	39,20	0	319,12	640,3	186,27	10,298

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	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционнo	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	0	66,88	81	29,27	1,08
		С 12-18 лет	210	3,54	21,98	17,2	282	0,12	25,02	92	0	74,32	90	32,52	1,2
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	425	7,89	23,17	38,79	400,4	0,171	22,62	82,8	0	175,88	187,2	50,67	2,81
	Итого :	С 12-18 лет	470	9,78	25,65	48,05	467	0,223	25,12	92	0	189,92	231,8	64,92	3,83
	Обед														
75	Икра морковная	С 7-11 лет	50	1	0,005	10,28	45,15	0,021	2,11	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5
		С 12-18 лет	50	1	0,005	10,28	45,15	0,021	2,11	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5
96	Рассольник Ленинградский	С 7-11 лет	200	1,61	4,07	9,58	81,4	0,074	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74
		С 12-18 лет	250	2,02	5,09	11,98	101,8	0,093	8,38	0	0	29,15	56,73	24,18	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 пшениная	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
ттк349/1	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
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	730	19,93	17,681	92,63	611,85	0,361	10,12	22,2006	0	118,42	354,98	126,57	5,53
	Итого :	С 12-18 лет	850	25,71	21,321	110,03	744,95	0,463	11,8	26,2018	0	136,44	451,22	154,49	7,11
	Полдник														
460	«Крендель Сахарный»	С 7-11 лет	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64
		С 12-18 лет	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого :	С 7-11 лет	250	4,54	6,57	48,07	269,8	0,082	4	9	0	23,7	51,5	20,2	3,44
	Итого :	С 12-18 лет	250	4,54	6,57	48,07	269,8	0,082	4	9	0	23,7	51,5	20,2	3,44
	Итого за день :	С 7-11 лет	1405	32,36	47,421	179,49	1282,05	0,614	36,74	114,00	0	318	593,68	197,44	11,78
	Итого за день :	С 12-18 лет	1570	40,03	53,541	206,15	1481,75	0,768	40,92	127,20	0	350,06	734,52	239,61	14,38

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

Примерное циклическое меню

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
229	Рыба, тушеная в томате с овощами 30/30, 40/40	С 7-11 лет	60	5,85	2,97	2,28	59,3	0,03	2,24	3,49	0	23,44	97,31	29,12	0,51
		С 12-18 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68
171	Каша рассыпчатая гречневая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
		С 12-18 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк250	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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	460	19,4	15,91	65,45	484,1	0,303	2,34	43,49	0	158,83	413,86	191,04	6,97
	Итого :	С 12-18 лет	500	22,89	17,18	73,75	544	0,353	3,08	44,66	0	173,25	481,95	211,74	8,04
	Обед														
97	Суп картофельный	С 7-11 лет	200	1,87	2,26	13,5	81,8	0,106	9,6	0	0	24,36	62,18	25,12	0,96
		С 12-18 лет	250	2,34	2,82	16,87	114	0,13	12	0	0	30,45	77,5	31,4	1,2
288	Птица отварная	С 7-11 лет	55	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	80	16,04	18,37	0,35	228,36	0,043	3,52	68,4	0	41,9	91,27	3,92	1,09
303	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет	180	4,8	5,09	29,5	183	0,095	0	0	0	18,77	121	25,92	2,04
		С 12-18 лет	200	5,33	5,66	32,77	203,3	0,105	0	0	0	20,86	134,4	28,8	2,27
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
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	675	21,45	20,81	74,09	570,4	0,323	111,95	45,6006	0	106,47	326,97	79,98	6,18
	Итого :	С 12-18 лет	790	29	27,96	88,38	734,46	0,408	115,52	68,4018	0	134,35	423,01	101,76	7,89
	Полдник														
431	«Булочка «Розовая»	С 7-11 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73
		С 12-18 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого :	С 7-11 лет	250	4,07	1,42	35,5	171	0,067	0,17	1,7	0	22,7	42	17	1,01
	Итого :	С 12-18 лет	250	4,22	1,411	56,27	254,5	0,068	0,284	1,7	0	23,65	49,97	18,47	1,4
	Итого за день :	С 7-11 лет	1385	44,92	38,14	175,04	1225,5	0,693	114,46	90,79	0	288	782,83	288,02	14,16
	Итого за день :	С 12-18 лет	1540	56,11	46,551	218,4	1532,96	0,829	118,884	114,76	0	331,25	954,93	331,97	17,33

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

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет															
№ рецептуры	Прием пищи,	Возрастная категория	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	наименование блюда		порц.	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														
	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
303	Каша вязкая ячневая	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
		С 7-11 лет	180	3,88	5,06	24,97	161	0,072	0	0	0	32,18	133,5	19,2	0,7
ткк195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	200	4,31	5,62	27,74	178,8	0,08	0	0	0	35,76	148,3	21,33	0,78
		С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	560	6,86	6,1	62,98	571,7	0,177	16,53	0	0	77,18	206,2	50,6	5,63
	Итого :	С 12-18 лет	600	8,83	6,94	73,29	571,7	0,225	16,53	0	0	87,36	256,6	63,73	6,61
	Обед														
52	Салат из свеклы отварной	С 7-11 лет	60	0,86	3,66	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,1	24,58	12,54	0,8
		С 12-18 лет	60	0,86	3,66	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,1	24,58	12,54	0,8
ткк289	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88
		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	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4
ткк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
ткк250	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	725	29,85	36,029	87,21	803,14	0,556	21,98	28,9706	0	145,54	582,03	223,67	9,56
	Итого :	С 12-18 лет	795	31,83	36,869	97,83	864,54	0,616	24,2	29,1418	0	156,98	635,05	239,27	10,68
	Полдник														
ткк47	«Булочка резная»	С 7-11 лет	50	3,95	4,7	27,75	147,5	0,055	0	0,009	0	15,5	44,4	6,5	0,5
		С 12-18 лет	50	3,95	4,7	27,75	147,5	0,055	0	0,009	0	15,5	44,4	6,5	0,5
ткк349/1	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
	Итого :	С 7-11 лет	250	4,73	4,746	50,13	240,5	0,071	0,6	0,009	0	47,82	66,3	24,06	0,98
	Итого :	С 12-18 лет	250	4,73	4,746	50,13	240,5	0,071	0,6	0,009	0	47,82	66,3	24,06	0,98
	Итого за день :	С 7-11 лет	1535	41,44	46,875	200,32	1615,34	0,804	39,11	28,98	0	270,54	854,53	298,33	16,17
	Итого за день :	С 12-18 лет	1645	45,39	48,555	221,25	1676,74	0,912	41,33	29,15	0	292,16	957,95	327,06	18,27

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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
ттк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35
125	Картофель отварной	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
		С 7-11 лет	155	2,98	5,84	20,65	155	0,16	20,6	20	0	20,16	82,35	30	1,21
ттк195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	155	2,98	5,84	20,65	155	0,16	20,6	20	0	20,16	82,35	30	1,21
		С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	445	14,31	13,71	47,87	382,3	0,248	22,12	64	0	178,66	232,05	60,18	3,29
	Итого :	С 12-18 лет	465	15,85	13,99	55,41	422,5	0,288	22,12	64	0	185,26	267,65	71,18	4,19
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	С 7-11 лет	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,046	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66
		С 12-18 лет	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,058	15,77	0	0	49,25	49	22,13	0,83
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
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	700	21,08	27,113	88,05	686,45	0,227	17,3	97,601	0	140,98	370,66	77,97	4,85
	Итого :	С 12-18 лет	800	23,84	29,843	103,34	786,2	0,286	20,45	105,1	0	163,41	449,49	97,76	6,1
	Полдник														
369	«Булочка «Винни-Пух»	С 7-11 лет	60	6,79	1,74	33,94	179	0,09	0,06	0	0	91,1	100,6	27,8	0,82
		С 12-18 лет	60	6,79	1,74	33,94	179	0,09	0,06	0	0	91,1	100,6	27,8	0,82
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
	Итого :	С 7-11 лет	260	7,46	2,01	49,71	247,2	0,102	100,06	0	0	112,44	104,04	31,24	1,45
	Итого :	С 12-18 лет	260	7,46	2,01	49,71	247,2	0,1	100,06	0	0	112,44	104,04	31,24	1,45
	Итого за день :	С 7-11 лет	1405	42,85	42,833	185,63	1315,95	0,577	139,48	161,60	0	432,08	706,75	169,39	9,59
	Итого за день :	С 12-18 лет	1525	47,15	45,843	208,46	1455,9	0,674	142,63	169,10	0	461,11	821,18	200,18	11,74

Примерное циклическое меню

День: суббота

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	порции		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
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
181	Каша вязкая пшенная	С 7-11 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,136	0	0	0	13,15	102,6	35,87	1,18
		С 12-18 лет	200	5,58	6,67	31,9	210	0,151	0	0	0	14,6	114	39,86	1,31
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк250	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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	420	9,72	9,39	52,04	333,8	0,199	0,1	0	0	122,15	208,8	57,27	2,91
	Итого :	С 12-18 лет	460	11,82	10,34	62,75	395	0,254	0,1	0	0	130,2	255,8	72,26	3,94
	Обед														
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
241		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
тк112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8
	50/150	С 12-18 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	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
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	640	18,1	13,61	71,81	478,4	0,368	136,6	0,0006	0	82,98	359,08	82,26	5,63
	Итого :	С 12-18 лет	710	20,06	14,44	82,27	536,75	0,425	138,25	0,0018	0	94,19	410,39	98,24	7,01
	Итого за день :	С 7-11 лет	1060	27,82	23	123,85	812,2	0,567	136,7	0,0006	0	205,13	567,88	139,53	8,54
	Итого за день :	С 12-18 лет	1170	31,88	24,78	145,02	931,75	0,679	138,35	0,0018	0	224,39	666,19	170,5	10,95

Примерное циклическое меню

День : понедельник

Неделя : вторая

Сезон : осенне- зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
303	Каша вязкая «Геркулес» с сахаром	с7-11лет	180	4,96	6,11	28,78	190	0,18	0	0,02	0	22	132,7	51,62	1,45
ттк195	Чай с сахаром	с 12-18 лет	200	5,45	6,36	32,26	208	0,198	0	0,02	0	24,08	145,8	56,78	1,59
		с7-11лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
338	Фрукт	с 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
		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	560	7,94	7,15	66,79	369,3	0,285	16,53	0,02	0	67	205,4	83,02	6,38
	Итого	с 12-18 лет	600	9,97	7,68	77,81	427,5	0,343	16,53	0,02	0	75,68	254,1	99,18	7,42
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	с7-11лет	200	1,28	3,88	6,85	67,44	0,024	8,74	0	0	42,02	36,88	18,5	0,88
		с 12-18 лет	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	0	0	49,72	54,6	26,12	1,22
278	Тефтели мясные в соусе (I 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
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		с 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого	с7-11лет	690	21,34	21,829	97,44	673,51	0,375	9,88	67,16	0	135,61	423,89	214,52	8,88
	Итого	с 12-18 лет	810	25,4	25,939	117,9	818,45	0,486	12,11	78,92	0	160,67	522,74	261,58	11,07
	Полдник														
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	50	5,55	13,95	66,4	280,5	0,04	0,2	58,7	0	40,85	72,4	20,3	0,45
		с 12-18 лет	75	8,33	20,9	49,8	420,6	0,06	0,3	88	0	61,3	108,6	30,45	0,68
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	250	5,62	13,97	78,4	329	0,04	0,23	58,7	0	51,95	75,2	21,7	0,73
	Итого	с 12-18 лет	300	8,4	20,92	61,8	469,1	0,06	0,33	88	0	72,4	111,4	31,85	0,96
	Итого за день	с7-11лет	1500	34,9	42,949	242,63	1371,81	0,7	26,64	125,88	0	254,56	704,49	319,24	15,99
	Итого за день	с 12-18 лет	1710	43,77	54,539	257,51	1715,05	0,889	28,97	166,94	0	308,75	888,24	392,61	19,45

Примерное цикличное меню

День: вторник

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи,	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	наименование блюда			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														
570	Маринад овощной	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3
		С 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3
235	Шницель рыбный	с7-11лет	40	5,5	3,24	3,6	65,6	0,024	1,64	16	0	27,6	87	15,5	1,22
		С 12-18 лет	40	5,5	3,24	3,6	65,6	0,024	1,64	16	0	27,6	87	15,5	1,22
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	2,6	8,89	17,82	161,7	0,141	18,4	46,75	0	16,74	71,13	25,62	1,06
	без молока	С 12-18 лет	155	2,6	8,89	17,82	161,7	0,141	18,4	46,75	0	16,74	71,13	25,62	1,06
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк250	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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого	с7-11лет	470	11,08	12,601	50,89	363,46	0,238	21,33	62,75	0	79,29	232,6	68,69	4,21
	Итого	С 12-18 лет	490	12,62	12,881	58,43	403,66	0,278	21,33	62,75	0	85,89	268,2	79,69	5,11
	Обед														
тк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36
		С 12-18 лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36
95	Рассольник домашний	с7-11лет	200	1,67	4,07	10,15	91,6	0,08	10,5	0	0	31,8	52,66	22,46	0,86
		С 12-18 лет	250	2,09	5,09	12,69	114,5	0,08	13,12	0	0	39,75	65,82	28,08	1,08
291	Плов из птицы	с7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86
		С 12-18 лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86
Тк349/2	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
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого	с7-11лет	690	23,77	16,253	95,46	633,96	0,362	23,46	28	0	111,66	352,98	117,22	5,32
	Итого	С 12-18 лет	760	25,73	17,553	105,54	697,06	0,402	26,08	28	0	126,21	401,74	133,84	6,44
	Полдник														
тк81	Плюшка «Московская»	с7-11лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	8,3	21,1	16,85	0,8
		С 12-18 лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	8,3	21,1	16,85	0,8
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого	с7-11лет	265	3,97	4,67	40,9	214,5	0,1	0,03	0	0	19,4	23,9	18,25	1,08
	Итого	С 12-18 лет	250	4,12	4,661	61,67	298	0,101	0,144	0	0	20,35	31,87	19,72	1,47
	Итого за день	с7-11лет	1425	38,82	33,524	187,25	1211,92	0,7	44,82	90,75	0	210,35	609,48	204,16	10,61
	Итого за день	С 12-18 лет	1500	42,47	35,10	225,64	1398,72	0,781	47,554	90,75	0	232,45	701,81	233,25	13,02

День: среда
Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	
324	Пюре из моркови (1 вар)	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	
		С 7-11 лет	150	1,96	5,06	10,57	95,7	0,069	5,72	27	0	40,2	78,15	50,85	0,88	
		С 12-18 лет	150	1,96	5,06	10,57	95,7	0,069	5,72	27	0	40,2	78,15	50,85	0,88	
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25	
	Итого :	С 7-11 лет	430	12,44	17,6	41,68	377,5	0,189	5,85	27,03	0	88,8	272,25	87,85	3,91	
	Итого :	С 12-18 лет	450	13,98	17,88	49,22	417,7	0,229	5,85	27,03	0	95,4	307,85	98,85	4,81	
	Обед															
101	Суп картофельный с рисовой крупой, птицей 10/200,15/250	С 7-11 лет	210	3,65	3,54	11,66	93,2									
288		С 12-18 лет	265	5,13	4,77	14,58	121,75	0,079	6,6	4	0	25,08	65,64	20,12	0,58	
256	Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	60	8,09	2,54	6,41	81	0,1	8,25	6	0	28,9	85,95	25,65	1,15	
330		С 12-18 лет	80	10,95	3,7	8,69	112	0,06	2,08	24	0	31,4	126,2	23,8	0,87	
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,09	2,77	34	0	43,6	172,8	32,4	1,2	
388		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88	
	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,108	22,52	82,8	0	66,88	81	29,27	1,08	
С 12-18 лет		200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63	
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8	
		С 7-11 лет	665	18,1	23,13	61,61	532,4	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
	Итого :	С 12-18 лет	790	24,56	29,36	77,14	678,15	0	0,329	127,14	95,9	0	145,87	332,88	93,36	4,76
	Итого :							0,458	133,54	122,8	0	180,52	449,99	123,76	6,76	
	Полдник															
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет	50	3,35	4,98	24,4	155,8									
389		С 12-18 лет	50	3,35	4,98	24,4	155,8	0,058	0,05	1,66	0	9,58	32,66	13,25	0,6	
	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,058	0,05	1,66	0	9,58	32,66	13,25	0,6		
	С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
	Итого :	С 7-11 лет	250	4,35	4,98	44,6	240,6	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	
	Итого :	С 12-18 лет	250	4,35	4,98	44,6	240,6	0,08	4,05	1,66	0	23,58	46,66	21,25	3,4	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1345	34,89	45,71	147,89	1150,5	0,08	4,05	1,66	0	23,58	46,66	21,25	3,4	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1490	42,89	52,22	170,96	1336,45	0,598	137,04	124,59	0	258,25	651,79	202,46	12,07	
								0,767	143,44	151,49	0	299,5	804,5	243,86	14,97	

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

Примерное циклическое меню

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

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
1	2		3	Б 4	Ж 5	У 6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак								8	9	10	11	12	13	14
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
173,174	Каша вязкая пшениная	С 7-11 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,136	0	0	0	13,15	102,6	35,87	1,18
		С 12-18 лет	200	5,58	6,67	31,9	210	0,151	0	0	0	14,6	114	39,86	1,31
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	420	9,72	9,39	52,04	333,8	0,199	0,1	0	0	122,15	208,8	57,27	2,91
	Итого :	С 12-18 лет	460	11,82	10,34	62,75	395	0,254	0,1	0	0	130,2	255,8	72,26	3,94
	Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	С 7-11 лет	50	0,62	0,047	5,74	40,85	0,029	1,68	0	0	12,88	26,35	18	0,33
		С 12-18 лет	50	0,62	0,047	5,74	40,85	0,029	1,68	0	0	12,88	26,35	18	0,33
108	Суп картофельный с клецками	С 7-11 лет	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	4,6	0	26,72	57,78	20,28	0,94
121		С 12-18 лет	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17
295	Котлета рубленная из бройлер- цыплят	С 7-11 лет	75	11,46	18,38	11,73	258	0,07	0,78	68,48	0	42,1	71,6	15,58	1,34
		С 12-18 лет	100	15,26	25,78	15,39	354,6	0,1	1,04	91,38	0	55,3	96	20,78	1,79
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	2,6	8,89	17,82	161,7	0,141	18,4	46,75	0	16,74	71,13	25,62	1,06
	без молока	С 12-18 лет	185	2,42	10,43	20,91	187,2	0,169	21,6	55,76	0	18,98	83	30	1,24
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
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	720	21,26	31,636	92,2	766,95	0,43	26,18	119,83	0	143,54	321,03	118,61	6,15
	Итого :	С 12-18 лет	845	27,12	41,776	110,25	958,1	0,564	30,79	168,19	0	172,26	407,34	144,26	7,91
	Полдник														
ттк11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8
		С 12-18 лет	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8
Ттк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
	Итого :	С 7-11 лет	250	5,15	8,049	56,98	311	0,089	0,58	0,012	0	32,41	60,87	25,04	1,26
	Итого :	С 12-18 лет	250	5,15	8,049	56,98	311	0,089	0,58	0,012	0	32,41	60,87	25,04	1,26
	Итого за день :	С 7-11 лет	1390	36,13	49,075	201,22	1411,75	0,718	26,86	119,842	0	298,1	590,7	200,92	10,32
	Итого за день :	С 12-18 лет	1555	44,09	60,165	229,98	1664,1	0,907	31,47	168,202	0	334,87	724,01	241,56	13,11

Примерное циклическое меню

День: пятница
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		В1	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	0,003	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
168	Каша вязкая гречневая с сахаром	С 7-11 лет	155	4,63	1,24	25,76	133	0,11	0	0	0	8,2	109,7	73,5	2,48
		С 12-18 лет	155	4,63	1,24	25,76	133	0,11	0	0	0	8,2	109,7	73,5	2,48
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк250	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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого	с7-11лет	395	9,33	4,63	49,07	277,8	0,173	0,1	0	0	117,2	215,9	94,9	4,21
	Итого	С 12-18 лет	415	10,87	4,91	56,61	318	0,213	0,1	0	0	123,8	251,5	105,9	5,11
	Обед														
															1
															1,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	с7-11лет	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0,046	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66
		С 12-18 лет	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,058	15,77	0	0	49,25	49	22,13	0,83
274	Зразы рубленые	с7-11лет	70	9,14	10,09	10,49	176,77	0,044	1,3	24,93	0	32,1	124	24	6,62
		С 12-18 лет	70	9,14	10,09	10,49	176,77	0,044	1,3	24,93	0	32,1	124	24	6,62
304	Рис отварной	с7-11лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
тк349/2	Компот из изюма	с7-11лет	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
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	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	с7-11лет	660	17,62	20,053	98,07	658,67	0,227	14,35	24,93	0	105,98	314,06	87,94	10,04
	Итого	С 12-18 лет	760	20,24	22,403	114,51	758,76	0,304	17,5	24,93	0	122,71	371,65	106,64	11,22
	Полдник														
469	«Булочка «Домашняя»	с7-11лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65
		С 12-18 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65
389	Сок	с7-11лет	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	с7-11лет	250	4,64	6,26	47,16	263,8	0,082	4	2	0	23,9	49	21,7	3,45
	Итого	С 12-18 лет	250	4,64	6,26	47,16	263,8	0,082	4	2	0	23,9	49	21,7	3,45
	Итого за день	с7-11лет	1305	31,59	30,943	194,3	1200,27	0,482	18,45	26,93	0	247,08	578,96	204,54	17,7
	Итого за день	С 12-18 лет	1425	35,75	33,573	218,28	1340,56	0,599	21,6	26,93	0	270,41	672,15	234,24	19,78

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П.Могилюный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод. М.П.Могилюный, 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: суббота
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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				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
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
303	Каша вязкая ячневая	С 7-11 лет	180	3,88	5,06	24,97	161	0,072	0	0	0	32,18	133,5	19,2	0,7
		С 12-18 лет	200	4,31	5,62	27,74	178,8	0,08	0	0	0	35,76	148,3	21,33	0,78
тгк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тгк250	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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	435	8,58	8,45	48,28	305,8	0,135	0,1	0	0	141,18	239,7	40,6	2,43
	Итого :	С 12-18 лет	475	10,55	9,29	58,59	363,8	0,183	0,1	0	0	151,36	290,1	53,73	3,41
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	С 7-11 лет	200	1,28	3,88	6,85	67,44	0,024	8,74	0	0	42,02	36,88	18,5	0,88
		С 12-18 лет	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	0	0	49,72	54,6	26,12	1,22
тгк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом томатным	С 7-11 лет	155	12,38	10,96	11,13	192,8	0,075	40,4	51,6	0	57	127,7	25	1,61
		С 12-18 лет	190	14,29	13,06	13,75	239,7	0,088	46,3	59	0	67,22	145,9	28,58	1,9
Тгк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
тгк250	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 за день :	С 7-11 лет	595	17,49	15,449	55,44	433,64	0,208	49,72	51,6	0	143,73	256,95	82,54	4,75
	Итого за день :	С 12-18 лет	700	21,46	18,869	69,68	557,05	0,307	57,55	59	0	168,25	328,47	104,74	6,28
	Итого за день	С 7-11 лет	1030	26,07	23,899	103,72	739,44	0,343	49,82	51,6	0	284,91	496,65	123,14	7,18
	Итого за день	С 12-18 лет	1175	32,01	28,159	128,27	920,85	0,49	57,65	59	0	319,61	618,57	158,47	9,69