



Согласовано с:

Директор МБОУ «Школа №99» г.о.Самара

Мергалиева

Мергалиева Б.А.

Родители:

Бажина
Шубина

Бажина Ю.В.

Шубина Ю.А.

Примерное двенадцатидневное диетическое меню
завтраков, обедов
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
2	Бутерброд с повидлом	С 7-11 лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
		С 12-18 лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
168	Каша вязкая пшенная с сахаром	С 7-11 лет	205	7	2	52,39	255,56	0,2	0	4	0	6	200	88	1,2
		С 12-18 лет	205	7	2	52,39	255,56	0,2	0	4	0	6	200	88	1,2
тк343	Кофейный напиток (без молока)	С 7-11 лет	215	0,18	0,003	17,55	70,95	0,013	0	0,001	0	1,74	17,4	7,32	0,138
		С 12-18 лет	215	0,18	0,003	17,55	70,95	0,013	0	0,001	0	1,74	17,4	7,32	0,138
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96
	Итого :	С 7-11 лет	590	13,71	3,993	131,46	611,55	0,309	10,08	9,01	0	36,24	268,3	112,82	4,388
	Итого :	С 12-18 лет	640	16,87	5,543	153,36	725,55	0,364	10,08	9,01	0	45,74	300,8	119,32	4,988
	Обед														
35	Салат картофельный	С 7-11 лет	60	0,91	3,06	8,25	64,2	0,047	7,03	0	0	9,05	31,15	11,76	0,46
		С 12-18 лет	100	1,52	5,1	13,75	107	0,078	11,71	0	0	15,08	51,91	19,6	0,77
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
		С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
268	Котлета рубленая с соусом томатным	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,06	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03
348		С 12-18 лет	110	12,27	9,34	14,04	195,35	0,076	0,71	26,2	0	18,76	123,17	26,56	1,32
321	Капуста тушеная	С 7-11 лет	150	3,1	5,6	14,14	112,65	0,04	25,74	0	0	83,17	60,21	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
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	860	38,02	31,24	124,67	789,25	0,451	42,46	22,2018	0	199,06	425,44	149,52	7,78
	Итого :	С 12-18 лет	960	42,91	34,94	140,19	917,25	0,518	52,28	26,2018	0	227,12	493,74	170,66	8,72
	Полдник														
тк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	550	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
		С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	825	0,108	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,27	29,92	74	598,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337
	Итого :	С 12-18 лет	362	12,37	44,87	105	873,5	0,108	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87
	Итого за день :	С 7-11 лет	1762	60	65,153	330,13	1999,3	0,832	52,57	83,51	0	270,05	765,74	275,59	13,505
	Итого за день :	С 12-18 лет	1962	72,15	85,353	398,55	2516,3	0,99	62,39	113,66	0	319,44	901,14	309,16	15,578

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

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

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л. Марчук

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Завтрак														
	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
168	Каша вязкая рисовая с сахаром	С 7-11 лет	205	4,4	1	54,79	245,76	1,4	0	0	0	18	92	26	0,78
		С 12-18 лет	200	21,29	16,23	32,15	359,8	0,084	0,772	123,9	0	209,06	184,68	22,09	1,21
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	557	7,39	2,66	94,05	429,86	1,474	10,03	5,004	0	52,7	131,8	41,6	3,74
	Итого :	С 12-18 лет	562	24,92	18,2	75,85	566,7	0,169	10,802	128,905	0	245,66	230,98	38,99	4,29
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46
96	Рассольник Ленинградский	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	24,7	0,93
268	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30, 80/30	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		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 пшеничная	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
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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	810	24,6	20,406	116,42	751,64	0,448	18,26	22,2018	0	126,74	412,8	137,9	6,76
	Итого :	С 12-18 лет	950	29,37	25,066	128,86	868,7	0,517	26,78	26,2018	0	148,15	481,56	160,98	7,62
	Полдник														
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,06	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88
		С 12-18 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,06	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	397	4,69	16,54	38,28	322,66	0,121	18,49	67,9	0	71,95	88,7	29,6	1,49
	Итого :	С 12-18 лет	397	4,69	16,54	38,28	322,66	0,121	18,49	67,9	0	71,95	88,7	29,6	1,16
	Итого за день :	С 7-11 лет	1764	36,68	39,606	248,75	1504,16	2,043	46,78	95,11	0	251,39	633,3	209,1	11,99
	Итого за день :	С 12-18 лет	1909	58,98	59,806	242,99	1758,06	0,807	56,072	223,01	0	465,76	801,24	229,57	13,07

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			порции	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
168	Каша гречневая с сахаром	С 7-11 лет	205	8,4	2,2	42,19	222,16	0,204	0	0	0	20,54	197,8	134,38	4,45
		С 12-18 лет	205	8,4	2,2	42,19	222,16	0,204	0	0	0	20,54	197,8	134,38	4,45
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	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	572	12,09	4,17	87,09	434,06	0,289	12,83	5,005	0	60,24	245,7	152,28	7,61
	Итого :	С 12-18 лет	582	12,73	4,48	91,39	456,86	0,3	12,83	5,006	0	62,14	252,2	153,58	7,73
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	35,57	1,64
		С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05
260	Гуляш	С 7-11 лет	100	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	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06
204	Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)	С 7-11 лет	150	5,76	5,82	31,14	200	0,084	0	0	0	7,49	47,5	22,68	1,22
		С 12-18 лет	180	6,91	5,98	37,37	230,94	0,1	0	0	0	8,99	57	27,22	1,46
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	710	29,7	27,8	87,9	733,2	0,399	105,58	0	0	100,68	348,47	104,42	8,23
	Итого :	С 12-18 лет	790	31,94	29,01	97,46	793,79	0,463	106,74	0	0	110,71	375,59	108,96	8,88
	Полдник														
70,125	Картофель отварной с огурцом соленным 150/30	С 7-11 лет	180	3,16	7,85	21,07	175,7	0,166	22,8	0,05	0	25,47	87,7	34,2	1,38
		С 12-18 лет	180	3,16	7,85	21,07	175,7	0,166	22,8	0,05	0	25,47	87,7	34,2	1,38
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	380	4,16	7,85	41,27	260,5	0,188	26,8	0,05	0	39,47	101,7	42,2	4,18
	Итого :	С 12-18 лет	380	4,16	7,85	41,27	260,5	0,188	26,8	0,05	0	39,47	101,7	42,2	4,18
	Итого за день :	С 7-11 лет	1662	45,95	39,82	216,26	1427,76	0,876	145,21	5,055	0	200,39	695,87	298,9	20,02
	Итого за день :	С 12-18 лет	1752	48,83	41,34	230,12	1511,15	0,951	146,37	5,056	0	212,32	729,49	304,74	20,79

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

Примерное циклическое меню

день: четверг
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи,	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
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
168	Каша вязкая из хлопьев «Геркулес»	С 7-11 лет	205	6,4	3,2	36,99	202,36	0,176	0	0	0	34,68	170,8	68,9	1,878
		С 12-18 лет	205	6,4	3,2	36,99	202,36	0,176	0	0	0	34,68	170,8	68,9	1,878
тк342	Какао (без молока)	С 7-11 лет	215	0,608	0,375	15,23	66,73	0,003	0	0,001	0	3,2	16,38	10,63	0,55
		С 12-18 лет	215	0,608	0,375	15,23	66,73	0,003	0	0,001	0	3,2	16,38	10,63	0,55
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	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	540	10,448	5,405	80,98	414,09	0,255	7	3,506	0	58,58	227,38	92,33	4,568
	Итого :	С 12-18 лет	630	11,408	6,035	93,12	476,39	0,29	16,5	0,007	0	73,28	242,68	100,83	6,448
	Обед														
49	Салат витаминный (III вар)	С 7-11 лет	60	1,56	3,72	13,26	92,8	0,034	18,9	0	0	19,14	25,86	11	0,58
		С 12-18 лет	100	2,6	6,2	22	154,2	0,056	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,96
101	Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
		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
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	250	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72
		С 12-18 лет	280	30,1	36,9	41,04	616,7	0,48	14,26	35,2	0	79,82	520,1	195,57	7,05
тк349/4	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
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
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	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	770	37,36	43,429	111,42	972,6	0,659	34,62	35,16	0	160,02	669,57	253,65	10,06
	Итого :	С 12-18 лет	890	39,64	46,639	129,32	1097,65	0,74	54,73	35,2	0	182,57	721,62	274,6	11,25
	Полдник														
Тк116/2	Пирожное «Сахаринка»	С 7-11 лет	100	5,4	24,2	65,08	499,8	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1
	2/175	С 12-18 лет	150	8,1	36,3	97,62	749,7	0,12	0	16,5	0	43,5	135	30	3,15
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	312	5,47	24,22	77,08	548,3	0,08	0,03	11	0	40,1	92,8	21,4	2,38
	Итого :	С 12-18 лет	362	8,17	36,32	109,62	798,2	0,12	0,03	16,5	0	54,6	137,8	31,4	3,43
	Итого за день :	С 7-11 лет	1622	53,278	73,054	269,48	1934,99	0,994	41,65	49,67	0	258,7	989,75	367,38	17,008
	Итого за день :	С 12-18 лет	1882	59,218	88,994	332,06	2372,24	1,15	71,26	51,71	0	310,45	1102,1	406,83	21,128

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

Примерное цикличное 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														
2	Бутерброд с повидлом	С 7-11 лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
		С 12-18 лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
ттк292	Котлета рубленая	С 7-11 лет	70	11,03	10,7	9,16	177	0,042	0	28	0	7,29	116,7	21,4	1,88
		С 12-18 лет	70	11,03	10,7	9,16	177	0,042	0	28	0	7,29	116,7	21,4	1,88
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
		С 12-18 лет	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	1,19	12	0	7,94	11,12	5,76	0,24
204	Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)	С 7-11 лет	150	5,76	5,82	31,14	200	0,084	0	0	0	7,49	47,5	22,68	1,22
		С 12-18 лет	180	6,91	5,98	37,37	230,94	0,1	0	0	0	8,99	57	27,22	1,46
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	552	24,25	18,75	112,82	734,09	0,214	0,11	28,008	0	42,18	219,9	56,58	4,47
	Итого :	С 12-18 лет	602	25,4	18,91	119,05	779,93	0,23	0,11	28,008	0	43,68	229,4	61,12	4,71
	Обед														
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82
88	Щи из свежей капусты с картофелем	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	22,1	0,83
279	Тефтели мясные в соусе (томатном)	С 7-11 лет	110	7,53	8,35	10,75	148,25	0,047	1,24	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
		С 12-18 лет	110	7,53	8,35	10,75	148,25	0,047	1,24	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14
Ттк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	790	19,08	26,913	108,75	760,51	0,273	20,07	73	0	149,33	401,19	95,62	4,91
	Итого :	С 12-18 лет	910	20,86	33,383	119,41	870,1	0,31	27,06	80,5	0	177,64	458,52	111,79	5,59
	Полдник														
162	Запеканка капустная	С 7-11 лет	150	3,06	5,52	11,83	115,5	0,045	25,62	0	0	88,13	61,04	31,27	1,25
		С 12-18 лет	150	3,06	5,52	11,83	115,5	0,045	25,62	0	0	88,13	61,04	31,27	1,25
ттк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096
	Итого :	С 7-11 лет	350	3,204	5,536	36,26	213,94	0,0514	32,02	0,32	0	94,53	64,56	33,19	1,346
	Итого :	С 12-18 лет	350	3,204	5,536	36,26	213,94	0,0514	32,02	0,32	0	94,53	64,56	33,19	1,346
	Итого за день :	С 7-11 лет	1692	46,534	51,199	257,83	1708,54	0,5384	52,2	101,33	0	286,04	685,65	185,39	10,726
	Итого за день :	С 12-18 лет	1862	49,464	57,829	274,72	1863,97	0,5914	59,19	108,83	0	315,85	752,48	206,1	11,646

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛи принт-544с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тютельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тютельян
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 : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
1	Кондитерское изделие (пряник)	С 7-11 лет	40	2,4	2,48	29,8	151,12	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38
		С 12-18 лет	80	4,8	4,96	59,6	302,24	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76
168	Каша гречневая с сахаром	С 7-11 лет	205	8,4	2,2	42,19	222,16	0,204	0	0	0	20,54	197,8	134,38	4,45
		С 12-18 лет	205	8,4	2,2	42,19	222,16	0,204	0	0	0	20,54	197,8	134,38	4,45
ттк342	Какао (без молока)	С 7-11 лет	215	0,608	0,375	15,23	66,73	0,003	0	0,001	0	3,2	16,38	10,63	0,55
		С 12-18 лет	215	0,608	0,375	15,23	66,73	0,003	0	0,001	0	3,2	16,38	10,63	0,55
Ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48
	Итого :	С 7-11 лет	490	13,308	5,985	100,32	508,41	0,273	0	40,004	0	37,54	256,18	152,81	5,74
	Итого :	С 12-18 лет	540	16,328	8,775	134,48	682,33	0,284	0	80,005	0	47,54	285,18	158,01	6,24
	Обед														
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1
		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
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
259	Жаркое по-домашнему	С 7-11 лет	250	23,14	25,84	23,68	421	0,17	0	0	0	43,57	293,9	60,68	5,51
		С 12-18 лет	250	23,14	25,84	23,68	421	0,17	0	0	0	43,57	293,9	60,68	5,51
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,002	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	800	32,89	32,97	101,48	831,1	0,416	109,91	0,0006	0	109,66	492,98	130,64	9,89
	Итого :	С 12-18 лет	900	34,83	36,08	113,59	922,95	0,469	113,78	0,002	0	119,65	548,7	153,25	11,48
	Полдник														
ттк11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет	100	8,8	16	69,2	456	0,14	0	0	0	1,8	79,4	16	1,6
	2/175	С 12-18 лет	150	13,2	24	103,8	654	0,2	0	0	0	2,7	119	24	3
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,87	16,02	81,2	504,5	0,14	0,03	0	0	12,9	82,2	17,4	1,88
	Итого :	С 12-18 лет	362	13,27	24,02	115,8	702,5	0,2	0,03	0	0	13,8	121,8	25,4	3,28
	Итого за день :	С 7-11 лет	1602	55,068	54,975	283	1844,01	0,829	109,94	40,0046	0	160,1	831,36	300,85	17,51
	Итого за день :	С 12-18 лет	1802	64,428	68,875	363,87	2307,78	0,953	113,81	80,007	0	180,99	955,68	336,66	21

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

Примерное циклическое меню

День : 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	с7-11лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
		с 12-18 лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
168	Каша вязкая ячневая с сахаром	с7-11лет	205	5	0,6	37,59	175,76	0,102	0	0	0	47,06	172,4	26,64	0,91
		с 12-18 лет	205	5	0,6	37,59	175,76	0,102	0	0	0	47,06	172,4	26,64	0,91
Ттк343/1	Кофейный напиток (без молока)	с7-11лет	215	0,18	0,003	17,55	70,95	0,013	0	0,001	0	1,74	17,4	7,32	0,138
		с 12-18 лет	215	0,18	0,003	17,55	70,95	0,013	0	0,001	0	1,74	17,4	7,32	0,138
ттк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		с 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	660	13,17	3,413	130,36	603,45	0,248	16,58	0,054	0	89,1	259,2	58,56	5,438
	Итого	с 12-18 лет	680	14,43	4,033	139,09	649,05	0,27	16,58	0,011	0	92,9	272,2	61,16	5,678
	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	1,6	4,85	8,56	84,29	0,03	10,93	0	0	52,53	46,1	23,13	1,1
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
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого	с7-11лет	710	22,58	21,989	107,26	718,51	0,388	9,88	67,16	0	138,31	425,59	213,22	8,76
	Итого	с 12-18 лет	810	24,9	25,749	117,81	803,79	0,439	12,37	78,92	0	159,58	480,34	246,29	9,93
	Полдник														
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9
		с 12-18 лет	150	16,65	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	312	11,17	27,92	78,4	609,5	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18
	Итого	с 12-18 лет	362	16,72	41,87	111,6	890	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63
	Итого за день	с7-11лет	1682	46,92	53,322	316,02	1931,46	0,716	26,89	184,614	0	320,21	832,39	313,78	15,378
	Итого за день	с 12-18 лет	1852	56,05	71,652	368,5	2342,84	0,829	29,58	255,031	0	386,13	972,54	369,75	17,238

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов олюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-544с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов олюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания-1994г, КГФ по торговле-610с, руковод.Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи,	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 с томатом	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
268	Шницель	с7-11лет	90	14,18	13,77	11,77	227,9	0,054	0	36	0	9,38	150	27,5	2,41
		С 12-18 лет	100	15,76	15,3	13,08	253	0,06	0	40	0	10,42	166,76	30,56	2,68
128	Картофельное пюре (без молока)	с7-11лет	150	3	5,6	23,7	157,2	0,15	21,75	4,5	0	18	81	33	1,2
		С 12-18 лет	180	3,6	5,72	28,44	179,6	0,18	26,1	5,4	0	21,6	97,2	39,6	1,44
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Ттк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	Итого	с7-11лет	532	21,01	20,971	75,53	574,96	0,272	23,04	40,55	0	61,93	284,57	78,07	4,79
	Итого	С 12-18 лет	592	24,45	23,241	90,31	668,06	0,33	27,39	45,407	0	70,37	330,53	90,33	5,54
	Обед														
ттк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49
		С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72
95	Рассольник домашний	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	28,07	1,08
256	Мясо тушеное	с7-11лет	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	0	0	21,23	159,35	14,76	2,45
		С 12-18 лет	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	0	0	21,23	159,35	14,76	2,45
315	Рис отварной	с7-11лет	150	3,3	7,5	37,35	230,1	1,05	0	0	0	13,5	69	19,5	0,585
		С 12-18 лет	180	3,96	9	44,82	276,12	1,26	0	0	0	16,2	82,8	23,4	0,7
Ттк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого	с7-11лет	770	26,01	32,883	110,46	848,62	1,314	18,61	0	0	118,16	405,73	99,6	6,505
	Итого	С 12-18 лет	890	27,27	37,463	123,03	947,62	1,552	25,73	0	0	134,3	442,39	116,74	7,07
	Полдник														
168	Каша вязкая гречневая с сахаром	с7-11лет	205	8,4	2,2	42,19	222,16	0,204	0	0	0	20,54	197,8	134,38	4,45
		С 12-18 лет	205	8,4	2,2	42,19	222,16	0,204	0	0	0	20,54	197,8	134,38	4,45
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
	Итого	с7-11лет	405	9,05	2,289	68,99	332,76	0,22	0,72	0	0	52,44	220,77	151,51	5,13
	Итого	С 12-18 лет	405	9,05	2,289	68,99	332,76	0,22	0,72	0	0	52,44	220,77	151,51	5,13
	Итого за день	с7-11лет	1707	56,07	56,143	254,98	1756,34	1,806	42,37	40,55	0	232,53	911,07	329,18	16,425
	Итого за день	С 12-18 лет	1887	60,77	62,99	282,33	1948,44	2,102	53,84	45,41	0	257,11	993,69	358,58	17,74

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

Примерное циклическое меню

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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6		8	9	10		11	12	13	14
	Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	с 7-11 лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
		с 12-18 лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
173,174	Каша вязкая молочная пшеничная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
		С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08
	Итого :	С 7-11 лет	607	15,62	10,27	122,39	639,14	0,3	11,15	23,528	0	152,6	241,56	68,82	4,86
	Итого :	С 12-18 лет	647	18,14	11,51	139,85	730,34	0,344	11,15	23,532	0	160,2	267,56	74,02	5,34
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9
		С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
279	Тефтели мясные в соусе (томатном)	С 7-11 лет	110	7,53	8,35	10,75	148,25	0,047	1,24	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
355		С 12-18 лет	110	7,53	8,35	10,75	148,25	0,047	1,24	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
199	Пюре гороховое (с маслом растительным)	С 7-11 лет	150	12,45	5,6	19,2	177	0,285	0,6	0,006	0	21	148,5	54	1,94
		С 12-18 лет	180	14,94	6,72	23,04	212,4	0,342	0,72	0,007	0	25,2	178,2	64,8	2,33
тк349/4	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
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
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	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	720	27,1	17,029	95,61	655,85	0,531	9,16	33,006	0	115,81	381,57	130,15	5,88
	Итого :	С 12-18 лет	800	30,13	18,719	102,95	714,95	0,611	10,93	33,007	0	125,85	424,78	146,4	6,5
	Полдник														
Тк125/2	Корж «Сластена»	С 7-11 лет	100	7,6	29,9	50	499,5	0,17	0	0,11	0	51,54	207,3	28,98	1,22
	2/175	С 12-18 лет	150	11,4	44,85	75	749,25	0,255	0	0,165	0	77,31	310,95	15	1,89
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
	Итого :	С 7-11 лет	300	7,94	29,973	79,5	619,5	0,191	0,43	0,11	0	71,46	226,02	36,89	1,66
	Итого :	С 12-18 лет	350	11,74	44,923	104,5	869,25	0,276	0,43	0,165	0	97,23	329,67	22,91	2,33
	Итого за день :	С 7-11 лет	1627	50,66	57,272	297,5	1914,49	1,022	20,74	56,644	0	339,87	849,15	235,86	12,4
	Итого за день :	С 12-18 лет	1797	60,01	75,152	347,3	2314,54	1,231	22,51	56,704	0	383,28	1022,01	243,33	14,17

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

Примерное цикличное 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	с7-11лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
		с 12-18 лет	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,08	0,003	0	6,8	20,4	4,6	0,49
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
168	Каша вязкая пшеничная с сахаром	С 7-11 лет	205	4	0,8	31,79	150,36	0,2	0	0	0	14	138	44	1,2
		С 12-18 лет	205	4	0,8	31,79	150,36	0,2	0	0	0	14	138	44	1,2
Ттк342/1	Какао (без молока)	С 7-11 лет	215	0,608	0,375	15,23	66,73	0,003	0	0,001	0	3,2	16,38	10,63	0,55
		С 12-18 лет	215	0,608	0,375	15,23	66,73	0,003	0	0,001	0	3,2	16,38	10,63	0,55
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого	с7-11лет	590	11,138	3,165	108,54	502,13	0,299	10,08	5,007	0	45,7	205,28	72,13	4,8
	Итого	С 12-18 лет	590	11,138	3,165	108,54	502,13	0,299	10,08	5,007	0	45,7	205,28	72,13	4,8
	Обед														
ттк180	Салат «Радуга»	С 7-11 лет	60	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49
		С 12-18 лет	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82
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	22,1	0,83
282	Оладьи из печени 2/50	с7-11лет	100	18,6	15,3	7,5	242	0,26	95,26	7926	0	24,02	270	18,4	14,02
		С 12-18 лет	100	18,6	15,3	7,5	242	0,26	95,26	7926	0	24,02	270	18,4	14,02
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
ттк349/2	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
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,2	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого	с7-11лет	770	29,5	28,563	111,9	825,42	0,499	117,71	7926	0	116,41	494,86	95,31	17,81
	Итого	С 12-18 лет	900	32,13	32,873	129,57	951,69	0,573	127,12	7926	0	129,83	556,75	118,01	18,87
	Полдник														
168	Оладьи с повидлом	с7-11лет	130	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21	0	101,4	141,6	39,1	1,68
		с 12-18 лет	130	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21	0	101,4	141,6	39,1	1,68
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	342	9,12	8,13	67,15	378,5	0,18	0,5	21	0	112,5	144,4	40,5	1,96
	Итого	С 12-18 лет	342	9,12	8,13	67,15	378,5	0,18	0,5	21	0	112,5	144,4	40,5	1,96
	Итого за день	с7-11лет	1702	49,758	39,858	287,59	1706,05	0,978	128,29	7952	0	274,61	844,54	207,94	24,57
	Итого за день	С 12-18 лет	1832	52,388	44,168	305,26	1832,32	1,052	137,7	7952	0	288,03	906,43	230,64	25,63

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

Примерное цикличное 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
469	Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65
		С 12-18 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,98
168	Каша вязкая из хлопьев «Геркулес»	С 7-11 лет	205	6,4	3,2	36,99	202,36	0,176	0	0	0	34,68	170,8	68,9	1,87
		С 12-18 лет	205	6,4	3,2	36,99	202,36	0,176	0	0	0	34,68	170,8	68,9	1,87
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	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	517	13,27	11,03	97,85	543,86	0,291	0,03	2,005	0	65,18	241,1	90,5	3,4
	Итого :	С 12-18 лет	552	15,73	14,47	115,63	656,16	0,332	0,03	3,006	0	72,03	265,1	98,65	3,85
	Обед														
51	Салат из свеклы с курагой	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
		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
101	Суп картофельный с пшеном	С 7-11 лет	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	6,6	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		С 12-18 лет	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0	24	66,7	26,65	0,96
298	Голубцы ленивые с соусом томатным	С 7-11 лет	155	14,55	8,57	18,74	202,5	0,073	17,57	22	0	55,1	133,1	33	1,5
348		С 12-18 лет	190	14,47	10,3	22,66	241,35	0,086	20,74	29	0	64,76	177,1	44,1	1,77
321	Пюре картофельное (без молока)	С 7-11 лет	110	2,2	3,44	17,38	109,3	0,11	15,95	0,022	0	13,2	59,4	24,2	0,88
		С 12-18 лет	110	2,2	3,44	17,38	109,3	0,11	15,95	0,022	0	13,2	59,4	24,2	0,88
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
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
		С 12-18 лет	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	825	27,45	19,159	122,27	767,4	0,453	44,02	22,022	0	173,6	414,43	148,14	7,63
	Итого :	С 12-18 лет	950	28,55	23,869	136,27	878,15	0,504	51,05	29,022	0	165,16	505,18	177,32	8,53
	Полдник														
460	Крендель Сахарный	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28
	2/175	С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0	29,1	112,5	36,6	1,92
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
	Итого :	С 7-11 лет	300	7,73	13,229	82,54	480,6	0,136	0,72	18	0	51,3	97,97	41,53	1,96
	Итого :	С 12-18 лет	350	11,27	19,799	110,41	665,6	0,196	0,72	27	0	61	135,47	53,73	2,6
	Итого за день	С 7-11 лет	1642	48,45	43,418	302,66	1791,86	0,88	44,77	42,027	0	290,08	753,5	280,17	12,99
	Итого за день	С 12-18 лет	1852	55,55	58,138	362,31	2199,91	1,032	51,8	59,028	0	298,19	905,75	329,7	14,98

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

Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6		8	9	10		11	12	13	14
	Завтрак														
268	Биточек	С 7-11 лет	70	11,03	10,7	9,16	177	0,042	0	28	0	7,29	116,7	21,4	1,88
		С 12-18 лет	70	11,03	10,7	9,16	177	0,042	0	28	0	7,29	116,7	21,4	1,88
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
		С 12-18 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
204	Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)	С 7-11 лет	150	5,76	5,82	31,14	200	0,084	0	0	0	7,49	47,5	22,68	1,22
		С 12-18 лет	180	6,91	5,98	37,37	230,94	0,1	0	0	0	8,99	57	27,22	1,46
тгк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
тгк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54
		С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54
	Итого :	С 7-11 лет	537	19,1	17,75	73,46	529,9	0,18	9,83	31,503	0	45,88	195,8	56,68	5,36
	Итого :	С 12-18 лет	567	20,25	17,91	79,69	560,84	0,196	9,83	31,503	0	47,38	205,3	61,22	5,6
	Обед														
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	57,9	0,057	11,22	0	0	11,31	30,83	12,34	0,5
		С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	96,44	0,095	18,7	0	0	18,85	51,38	20,56	0,84
101	Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
288		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
268	Котлета	С 7-11 лет	90	14,18	13,77	11,77	227,9	0,054	0	36	0	9,38	150	27,5	2,41
		С 12-18 лет	100	15,76	15,3	13,08	253	0,06	0	40	0	10,42	166,76	30,56	2,68
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	0	66,88	81	29,27	1,08
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
тгк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тгк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	795	26,36	36,09	97,24	825,1	0,407	136,28	103,9	0	138,52	404,41	114,5	7,17
	Итого :	С 12-18 лет	945	31,16	43,74	116,87	993,09	0,528	149,47	122,8018	0	170,34	514,03	147,83	9,36
	Полдник														
195	Плов с фруктами	С 7-11 лет	150	4,14	10,19	43,2	283,5	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
		С 12-18 лет	150	4,14	10,19	43,2	283,5	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
тгк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого :	С 7-11 лет	380	7,04	11,12	76,5	436,7	0,115	4,84	42,153	0	61,22	140,24	51,82	4,41
	Итого :	С 12-18 лет	400	8,3	11,74	85,3	482,3	0,137	4,84	42,155	0	65,02	153,24	54,42	4,65
	Итого за день :	С 7-11 лет	1712	52,5	64,96	247,2	1791,7	0,702	150,95	177,556	0	245,62	740,45	223	16,94
	Итого за день :	С 12-18 лет	1912	59,71	73,39	281,86	2036,23	0,861	164,14	196,4598	0	282,74	872,57	263,47	19,61

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