Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»
_____В.Ю.Воробьев
« 01 » сентября 2026 г.

Согласовано:
Директор МБОУ «Школа № 99 »
во Самара
_____Шергалиева Б.А.
« 01 » сентября 2026 г.

Примерное десятидневное цикличное меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

Примерное цикличное 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														
209	Яйца вареные	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
14	Масло (порциями)	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78
ттк467	Чай с смородиной	С 7-11 лет	217	1,5	0,02	15,8	64	0	9,63	1,22	0	14,9	6,3	4,6	0,42
		С 12-18 лет	217	1,5	0,02	15,8	64	0	9,63	1,22	0	14,9	6,3	4,6	0,42
ттк251/1	Батон «Школьный»	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
		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	**532**	**15,5**	**20,78**	**74,87**	**544,69**	**0,186**	**10,59**	**192,03**	**0**	**158,88**	**262,32**	**51,6**	**2,94**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**552**	**16,76**	**21,4**	**83,67**	**590,29**	**0,208**	**10,59**	**192,03**	**0**	**162,68**	**275,32**	**54,2**	**3,18**
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями,	С 7-11 лет	252	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
		С 12-18 лет	252	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
ттк335	Капуста тушеная с цыплятами	С 7-11 лет	250	16,1	19,45	18,84	258	0,07	0,145	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23
		С 12-18 лет	280	16,38	27,34	21,04	271,5	0,079	0,165	0	0	130,72	179,78	56,38	2,43
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
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	90	6,03	0,9	40,8	195,3	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
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	**812**	**27,41**	**23,719**	**108,37**	**716**	**0,374**	**9,115**	**0,0018**	**0**	**207,8**	**409,24**	**136,9**	**7,29**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**882**	**30,37**	**32,009**	**128,72**	**816,3**	**0,394**	**9,135**	**0,0018**	**0**	**223,62**	**425,72**	**143,38**	**7,6**
	Полдник														
ттк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	7,7	22,4	60	470	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
		С 12-18 лет	150	7,7	22,4	60	470	0,108	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59
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**	**7,77**	**22,42**	**72**	**518,5**	**0,072**	**0,03**	**52,3**	**0**	**34,75**	**72**	**13,25**	**1,337**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**362**	**7,77**	**22,42**	**72**	**518,5**	**0,108**	**0,03**	**78,45**	**0**	**46,58**	**106,6**	**19,18**	**1,87**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1656**	**50,68**	**66,919**	**255,24**	**1779,19**	**0,632**	**19,735**	**244,33**	**0**	**401,43**	**743,56**	**201,75**	**11,567**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1796**	**54,9**	**75,829**	**284,39**	**1925,09**	**0,71**	**19,755**	**270,48**	**0**	**432,88**	**807,64**	**216,76**	**12,65**

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)			Энергетич ценн(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														
Ттк 466	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	С 7-11 лет	160	19,73	14,27	28,58	321,65	0,06	0,34	104	0	175,46	259,3	17,97	0,86
327		**С 12-18 лет**	200	23,07	17,17	35,02	386,7	0,07	0,45	123,9	0	212,1	184,68	22,09	0,94
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 «Школьный»	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
428	Десерт фруктовый	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
	Итого :	С 7-11 лет	**512**	**22,72**	**15,93**	**67,84**	**505,75**	**0,134**	**10,37**	**109,004**	**0**	**210,16**	**299,1**	**33,57**	**3,82**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**562**	**26,7**	**19,14**	**78,72**	**593,6**	**0,155**	**10,48**	**128,905**	**0**	**248,7**	**230,98**	**38,99**	**4,02**
	Обед														
96	Рассольник Ленинградский, сметана, зелень	С 7-11 лет	207	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74
		С 12-18 лет	263	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93
268	Биточек рубленный с соусом томатным	С 7-11 лет	100	8,02	7,72	11,47	147,25	0,05	1,19	24,5	0	16,77	82,04	20,26	0,98
348		**С 12-18 лет**	100	8,02	7,72	11,47	147,25	0,05	1,19	24,5	0	16,77	82,04	20,26	0,98
303	Каша вязкая пшенная	С 7-11 лет	150	4,18	9,8	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98
		С 12-18 лет	180	5,02	11,76	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	0,75	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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
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	80	6,16	1,12	30,16	160,8	0,16	0	0,003	0	26,4	155,2	45,6	3,6
	Итого :	С 7-11 лет	**777**	**23,33**	**23,829**	**117,35**	**737,95**	**0,439**	**8,47**	**24,5018**	**0**	**114,36**	**389,46**	**129,13**	**6,52**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**883**	**26,25**	**27,839**	**132,26**	**838,05**	**0,522**	**10,14**	**24,503**	**0**	**128,98**	**456,7**	**151,87**	**7,81**
	Полдник														
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	0,08	1	224	0	93,8	174	19,16	1,78
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	0,106	1,33	298	0	125	232	25,5	2,37
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,08	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,08	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
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	**390**	**19,55**	**17,44**	**47,15**	**423,56**	**0,24**	**2,4**	**264**	**0**	**347,8**	**399,5**	**56,96**	**2,78**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**430**	**22,57**	**21,35**	**49,63**	**480,75**	**0,266**	**2,73**	**338**	**0**	**379**	**457,5**	**63,3**	**2,57**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1679**	**65,6**	**57,199**	**232,34**	**1667,26**	**0,813**	**21,24**	**397,51**	**0**	**672,32**	**1088,06**	**219,66**	**13,12**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1875**	**75,52**	**68,329**	**260,61**	**1912,4**	**0,943**	**23,35**	**491,41**	**0**	**756,68**	**1145,18**	**254,16**	**14,4**

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр (порциями)	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68
		С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82
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	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	47,5	0	31,3	250	167	5,6
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 «Школьный»	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**	**22,26**	**18,03**	**78**	**562,5**	**0,305**	**5,88**	**70,665**	**0**	**169,35**	**427,05**	**191,74**	**6,47**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**582**	**27,66**	**22,59**	**90,5**	**681,8**	**0,366**	**6,665**	**92,326**	**0**	**227,97**	**530,59**	**230,98**	**7,65**
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом, зелень	С 7-11 лет	252	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05
		С 12-18 лет	252	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
		С 12-18 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		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 :	С 7-11 лет	**827**	**33,71**	**24,18**	**117,14**	**854,81**	**0,538**	**107,26**	**67,07**	**0**	**147,28**	**366,73**	**101,98**	**7,79**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**857**	**34,89**	**25,48**	**123,99**	**898,25**	**0,545**	**107,26**	**72,7**	**0**	**149,34**	**373,94**	**103,91**	**7,98**
	Полдник														
236,35	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	С 7-11 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85
		С 12-18 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85
389	Сок фруктовый	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	**360**	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65
	Итого :	**С 12-18 лет**	**360**	**20,58**	**14,35**	**49,35**	**408,8**	**0,07**	**4,21**	**85,8**	**0**	**189,5**	**258,7**	**37**	**3,65**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1704**	**76,55**	**56,56**	**244,49**	**1826,11**	**0,913**	**117,35**	**223,535**	**0**	**506,13**	**1052,48**	**330,72**	**17,91**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1799**	**83,13**	**62,42**	**263,84**	**1988,85**	**0,981**	**118,135**	**250,826**	**0**	**566,81**	**1163,23**	**371,89**	**19,28**

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг В	С	А	Е	Минеральные вещества, мг Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
173,174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	С 7-11 лет	205	8,24	10,61	41,94	296,21	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,9	33,64	0,57
		С 12-18 лет	205	8,24	10,61	41,94	296,21	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,9	33,64	0,57
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
ттк251/1	Батон «Школьный»	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
428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,045	15	7,5	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого :	С 7-11 лет	**540**	**15,4**	**15,8**	**82,9**	**534,41**	**0,184**	**9,28**	**78,285**	**0**	**278,4**	**302,7**	**67,78**	**1,64**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**630**	**16,36**	**16,43**	**95,04**	**592,81**	**0,219**	**17,28**	**82,286**	**0**	**293,1**	**318**	**76,28**	**5,06**
	Обед														
ттк289	Уха «Золотая рыбка», зелень	С 7-11 лет	222	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	272	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1
243,348	Сосиски отварные с соусом томатным	С 7-11 лет	100	11,78	14,05	8,55	207,8	0,09	1,19	12	0	25,44	90,62	15,76	1,14
		С 12-18 лет	100	11,78	14,05	8,55	207,8	0,09	1,19	12	0	25,44	90,62	15,76	1,14
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	51,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		С 12-18 лет	185	3,8	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
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
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	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	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	**757**	**23,1**	**26,889**	**100,5**	**753,5**	**0,471**	**29,46**	**64,37**	**0**	**140,3**	**347,8**	**106,4**	**5,68**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**867**	**26,4**	**29,549**	**118,19**	**856,5**	**0,581**	**34,94**	**74,54**	**0**	**162,7**	**431,3**	**132,1**	**7,44**
	Полдник														
Ттк116/2	Пирожное «Сахаринка»	С 7-11 лет	100	7,4	25	63,4	508	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1
		С 12-18 лет	150	7,4	25	63,4	508	0,12	0	16,5	0	43,5	135	30	3,15
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	**300**	**13,2**	**30**	**73**	**615**	**0,16**	**2,6**	**51**	**0**	**269**	**270**	**48**	**2,3**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**350**	**13,2**	**30**	**73**	**615**	**0,2**	**2,6**	**56,5**	**0**	**283,5**	**315**	**58**	**3,35**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1597**	**51,7**	**72,689**	**256,4**	**1902,91**	**0,815**	**41,34**	**193,66**	**0**	**687,7**	**920,5**	**222,1**	**9,62**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1847**	**55,96**	**75,979**	**286,23**	**2064,31**	**1**	**54,82**	**213,33**	**0**	**739,3**	**1064**	**266,4**	**15,85**

День:пятница
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимне-весений
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		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр (порциями)	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
ттк292	Котлеты рубленые из птицы «Крепыш» с соусом томатным	С 7-11 лет	80	6,98	5,74	6,31	104,85	0,031	2,13	51,2	0	54,26	50,17	12,24	0,49
348		**С 12-18 лет**	100	7,21	6,58	7,91	119,75	0,035	2,61	56	0	57,44	54,62	14,54	0,59
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Ттк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	**507**	**18,18**	**16,25**	**71,73**	**505,91**	**0,146**	**2,23**	**106,775**	**0**	**175,4**	**174,4**	**32,07**	**2,31**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**557**	**19,59**	**18,39**	**80,18**	**564,25**	**0,159**	**2,71**	**117,205**	**0**	**180,7**	**186**	**36,3**	**2,6**
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	С 7-11 лет	207	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67
		С 12-18 лет	263	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
301,348	Кнели из бройлеров-цыплят с рисом	С 7-11 лет	100	8,87	9,98	7,08	153,55	0,04	2,1	77,48	0	42,44	64,25	14,81	1,04
		С 12-18 лет	100	8,87	9,98	7,08	153,55	0,04	2,1	77,48	0	42,44	64,25	14,81	1,04
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,3	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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		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	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	80	6,16	1,12	30,16	160,8	0,16	0	0,003	0	26,4	155,2	45,6	3,6
	Итого :	С 7-11 лет	**787**	**24,03**	**23,993**	**125,79**	**824,25**	**0,335**	**15,17**	**117,4818**	**0**	**169,7**	**438,8**	**104,1**	**6,47**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**903**	**27,59**	**27,573**	**145,79**	**953,8**	**0,406**	**18,34**	**124,983**	**0**	**198,5**	**524,2**	**125,3**	**7,84**
	Полдник														
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9
ттк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096
	Итого :	С 7-11 лет	**355**	**18,144**	**10,416**	**59,93**	**406,44**	**0,1564**	**6,49**	**44,98**	**0**	**108,7**	**110,5**	**28,62**	**0,996**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**355**	**18,144**	**10,416**	**59,93**	**406,44**	**0,1564**	**6,49**	**44,98**	**0**	**108,7**	**110,5**	**28,62**	**0,996**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1649**	**60,354**	**50,659**	**257,45**	**1736,6**	**0,6374**	**23,89**	**269,24**	**0**	**453,8**	**723,7**	**164,8**	**9,776**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1815**	**65,324**	**56,379**	**285,9**	**1924,49**	**0,7214**	**27,54**	**287,17**	**0**	**487,9**	**820,7**	**190,2**	**11,44**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
ттк469	Омлет натуральный	с7-11лет	60	4,83	1,27	1,86	37,8	0,035	0,455	85,7	0	58,5	89,1	8,5	0,785
		с 12-18 лет	60	4,83	1,27	1,86	37,8	0,035	0,455	85,7	0	58,5	89,1	8,5	0,785
ттк468	Макароны отварные с сыром	с7-11лет	140	10,52	12,42	80,1	474,26	0,225	0,07	0,029	0	113,42	164	24,31	2,186
		с 12-18 лет	140	10,52	12,42	80,1	474,26	0,225	0,07	0,029	0	113,42	164	24,31	2,186
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 «Школьный»	с7-11лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,06	0	11,4	39	7,8	0,72
		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
ттк428	Десерт фруктовый	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
	Итого	с7-11лет	**572**	**19,62**	**15,97**	**129,96**	**741,76**	**0,356**	**10,555**	**90,789**	**0**	**210,42**	**305,9**	**51,01**	**6,171**
	Итого	**с 12-18 лет**	**582**	**20,24**	**16,28**	**134,39**	**764,56**	**0,367**	**10,555**	**90,736**	**0**	**212,32**	**312,4**	**52,31**	**6,291**
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана, зелень	с7-11лет	207	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		с 12-18 лет	262	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25
278	Тефтели мясные (1 вариант) в соусе	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		**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	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6
		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	**747**	**24,52**	**24,579**	**116,78**	**794,67**	**0,445**	**1,184**	**80,72**	**0**	**145,38**	**472,04**	**242,1**	**9,74**
	Итого	**с 12-18 лет**	**822**	**25,363**	**27,319**	**120,54**	**839,45**	**0,462**	**1,493**	**89,64**	**0**	**165,58**	**488,84**	**249,29**	**10,08**
	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	11,1	27,9	66,4	561	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**	**11,17**	**27,92**	**78,4**	**609,5**	**0,12**	**0,63**	**176,1**	**0**	**133,65**	**220**	**62,3**	**1,63**
	Итого за день	с7-11лет	**1631**	**55,31**	**68,469**	**325,14**	**2145,93**	**0,881**	**12,169**	**288,909**	**0**	**448,6**	**925,54**	**335,11**	**17,091**
	Итого за день	**с 12-18 лет**	**1766**	**56,773**	**71,519**	**333,33**	**2213,51**	**0,949**	**12,678**	**356,476**	**0**	**511,55**	**1021,24**	**363,9**	**18,001**

День:вторник

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
235	Шницель рыбный натуральный	с7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54
		С 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		С 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
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 «Школьный»	с7-11лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96
		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	с7-11лет	**532**	**15,9**	**19,811**	**76,61**	**554,76**	**0,282**	**22,03**	**77,708**	**0**	**119,68**	**274,85**	**69,64**	**4,16**
	Итого	**С 12-18 лет**	**562**	**15,85**	**21,491**	**79,91**	**576,26**	**0,312**	**25,29**	**81,708**	**0**	**127,32**	**290,77**	**74,66**	**4,35**
	Обед														
95	Рассольник домашний, сметана, зелень	с7-11лет	207	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87
		С 12-18 лет	262	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1
260	Гуляш	с7-11лет	90	13,1	15,11	2,6	198,9	0,03	1,13	0	0	21,9	138,72	19,83	2,75
		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
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	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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	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	**707**	**23,21**	**26,093**	**103,83**	**753,7**	**0,25**	**12,08**	**0**	**0**	**95,28**	**343,94**	**87,23**	**6,26**
	Итого	**С 12-18 лет**	**842**	**28,62**	**31,023**	**132,46**	**935,54**	**0,302**	**14,77**	**0**	**0**	**115,82**	**410,72**	**103,91**	**7,35**
	Полдник														
224															
224	Запеканка из творога с морковью. Соус молочный (сладкий)	с7-11лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95
327		**С 12-18 лет**	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	Итого	с7-11лет	**360**	**21,53**	**19,73**	**42,88**	**434,65**	**0,166**	**24,02**	**0**	**0**	**406,5**	**398**	**69,7**	**1,15**
	Итого	**С 12-18 лет**	**360**	**21,53**	**19,73**	**42,88**	**434,65**	**0,166**	**24,02**	**0**	**0**	**406,5**	**398**	**69,7**	**1,15**
	Итого за день	с7-11лет	**1599**	**60,64**	**65,634**	**223,32**	**1743,11**	**0,698**	**58,13**	**77,708**	**0**	**621,46**	**1016,79**	**226,57**	**11,57**
	Итого за день	**С 12-18 лет**	**1764**	**66**	**72,244**	**255,25**	**1946,45**	**0,78**	**64,08**	**81,708**	**0**	**649,64**	**1099,49**	**248,27**	**12,85**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
ттк108	Биточки из цыплят с соусом	С 7-11 лет	80	8,45	13,36	10,2	195,35	0,066	0,81	7,23	0	32,36	144,57	22,56	1,54
348	томатным	**С 12-18 лет**	80	8,45	13,36	10,2	195,35	0,066	0,81	7,23	0	32,36	144,57	22,56	1,54
202	Макаронные изделия отварные с	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
	маслом	**С 12-18 лет**	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
ттк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ттк251/1	Батон «Школьный»	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
ттк428	Десерт фруктовый	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	**552**	**16,41**	**20,58**	**74,88**	**550,81**	**0,18**	**10,64**	**40,303**	**0**	**76,03**	**215,06**	**43,59**	**4,64**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**582**	**17,59**	**21,88**	**81,73**	**594,25**	**0,189**	**10,64**	**45,933**	**0**	**78,09**	**222,27**	**45,52**	**4,83**
	Обед														
101	Суп картофельный с рисовой	С 7-11 лет	202	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
288	крупой, зелень	**С 12-18 лет**	252	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
256	Котлеты рыбные любительские	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	125,7	0,1	0	37,8	0	49,1	194,4	36,5	1,35
		С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86	139,7	0,112	0	42	0	54,6	216	40,6	1,5
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	0	66,88	81	29,27	1,08
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
		С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
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**	**777**	**26,44**	**24,37**	**104,22**	**748,6**	**0,473**	**125,06**	**105,7018**	**0**	**177,53**	**476,18**	**126,16**	**6,73**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**877**	**29,49**	**29,04**	**115,55**	**848,45**	**0,533**	**130,77**	**124,8018**	**0**	**201,67**	**531,39**	**141,51**	**7,67**
	Полдник														
195	Плов с фруктами	С 7-11 лет	150	7,7	10,19	43,2	295,31	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
		С 12-18 лет	150	7,7	10,19	43,2	295,31	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
ттк251/1	Батон «Школьный»	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 фруктовый	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**	**10,6**	**11,12**	**76,5**	**448,51**	**0,115**	**4,84**	**42,153**	**0**	**61,22**	**140,24**	**51,82**	**4,41**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**400**	**11,86**	**11,74**	**85,3**	**494,11**	**0,137**	**4,84**	**42,155**	**0**	**65,02**	**153,24**	**54,42**	**4,65**
	Итого за день :	**С 7-11 лет**	**1709**	**53,45**	**56,07**	**255,6**	**1747,92**	**0,768**	**140,54**	**188,1578**	**0**	**314,78**	**831,48**	**221,57**	**15,78**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1859**	**58,94**	**62,66**	**282,58**	**1936,81**	**0,859**	**146,25**	**212,8898**	**0**	**344,78**	**906,9**	**241,45**	**17,15**

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

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
209	Яйца вареные	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
14	Масло (порциями)	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
173,174	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	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
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 «Школьный»	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	**517**	**16,15**	**21,06**	**74,38**	**551,5**	**0,267**	**1,07**	**158,525**	**0**	**154,2**	**289,96**	**60,02**	**3,19**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**557**	**18,67**	**22,3**	**91,84**	**642,7**	**0,311**	**1,07**	**158,529**	**0**	**161,8**	**315,96**	**65,22**	**3,67**
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	С 7-11 лет	202	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	252	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с соусом томатным	С 7-11 лет	100	8,19	13,17	11,66	197,95	0,06	1,71	57,6	0	34,81	58,39	16,14	1
355		**С 12-18 лет**	100	8,19	13,17	11,66	197,95	0,06	1,71	57,6	0	34,81	58,39	16,14	1
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	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
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
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
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	**787**	**33,71**	**23,809**	**141,21**	**926,6**	**0,832**	**9,03**	**87,1218**	**0**	**215,07**	**500,51**	**158,4**	**10,56**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**877**	**37,85**	**25,789**	**156,75**	**1026,75**	**0,987**	**10,68**	**93,5818**	**0**	**244,41**	**571,83**	**179,94**	**12,02**
	Полдник														
Ттк125/2	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
		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
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	**300**	**13,4**	**34,9**	**59,6**	**606,5**	**0,25**	**2,6**	**40,11**	**0**	**291,54**	**387,3**	**56,98**	**1,42**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**350**	**17,2**	**49,85**	**84,6**	**856,25**	**0,335**	**2,6**	**40,165**	**0**	**317,31**	**490,95**	**43**	**2,09**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1604**	**63,26**	**79,769**	**275,19**	**2084,6**	**1,349**	**12,7**	**285,757**	**0**	**660,81**	**1177,77**	**275,4**	**15,17**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1784**	**73,72**	**97,939**	**333,19**	**2525,7**	**1,633**	**14,35**	**292,276**	**0**	**723,52**	**1378,74**	**288,16**	**17,78**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр (порциями)	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
Ттк179/1	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (сладким)	С 7-11 лет	160	21,97	16,27	36,22	379,2	0,09	0,61	89,76	0	195,8	271,3	30,95	0,9
327		**С 12-18 лет**	200	25,64	19,48	43,85	453,3	0,106	0,747	107,43	0	235,56	320,5	37,07	1,06
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
ттк251/1	Батон «Школьный»	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
ттк428	Десерт фруктовый	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
	Итого	с7-11лет	**515**	**30,31**	**23,91**	**71,32**	**621,2**	**0,212**	**12,26**	**119,16**	**0**	**457,7**	**476,4**	**68,69**	**4,03**
	Итого	**С 12-18 лет**	**555**	**33,98**	**27,12**	**78,95**	**695,3**	**0,228**	**12,397**	**136,83**	**0**	**497,46**	**525,6**	**74,81**	**4,19**
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	с7-11лет	263	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
		С 12-18 лет	263	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	с7-11лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
355		**С 12-18 лет**	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
304	Рис отварной	с7-11лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
		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	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
		С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	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	с7-11лет	**903**	**26,17**	**24,173**	**149,05**	**929,79**	**0,371**	**16,71**	**32,252**	**0**	**143,31**	**407,45**	**115,28**	**6,41**
	Итого	**С 12-18 лет**	**903**	**26,17**	**24,173**	**149,05**	**929,79**	**0,371**	**16,71**	**32,252**	**0**	**143,31**	**407,45**	**115,28**	**6,41**
	Полдник														
ттк350	Омлет «Перышко»	с7-11лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
		С 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
ттк251/1	Батон «Школьный»	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
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	**382**	**14,82**	**17,57**	**35,21**	**358,3**	**0,127**	**0,66**	**22,883**	**0**	**126,8**	**232,8**	**23,62**	**2,84**
	Итого	**С 12-18 лет**	**382**	**14,82**	**17,57**	**35,21**	**358,3**	**0,127**	**0,66**	**22,883**	**0**	**126,8**	**232,8**	**23,62**	**2,84**
	Итого за день	с7-11лет	**1800**	**71,3**	**65,653**	**255,58**	**1909,29**	**0,71**	**29,63**	**174,3**	**0**	**727,81**	**1116,7**	**207,59**	**13,28**
	Итого за день	**С 12-18 лет**	**1840**	**74,97**	**68,863**	**263,21**	**1983,39**	**0,726**	**29,767**	**191,97**	**0**	**767,57**	**1165,9**	**213,71**	**13,44**