

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»

В.Ю.Воробьев  
«02» СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Согласовано с  
Директор МБОУ Школа № 99  
г.о. Самара

В.А. Мергачева  
«02» сентября 2024 г.

**Примерное двенадцатидневное цикличное меню  
завтраков, обедов, полдников  
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.**

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда             | Возрастная категория | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, мг  |              |               |          | Минеральные вещества, мг |               |               |               |
|-------------|--------------------------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
|             |                                            |                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                               | В             | С            | А             | Е        | Са                       | Р             | Mg            | Fe            |
| 1           | 2                                          |                      | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                             | 8             | 9            | 10            | 11       | 12                       | 13            | 14            | 15            |
|             | <b>Завтрак</b>                             |                      |                 |                      |              |               |                               |               |              |               |          |                          |               |               |               |
| 209         | Яйцо вареное                               | С 7-11 лет           | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                            | 0,03          | 0            | 100           | 0        | 22                       | 76,8          | 4,8           | 1             |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 40              | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                            | 0,03          | 0            | 100           | 0        | 22                       | 76,8          | 4,8           | 1             |
| 14          | Масло сливочное                            | С 7-11 лет           | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                            | 0             | 0            | 40            | 0        | 2,4                      | 3             | 0             | 0,02          |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                            | 0             | 0            | 40            | 0        | 2,4                      | 3             | 0             | 0,02          |
| 175         | Каша вязкая молочная «Дружба»              | С 7-11 лет           | 205             | 5,04                 | 7,05         | 32,46         | 214,89                        | 0,09          | 0,96         | 50,8          | 0        | 108,18                   | 137,22        | 34,4          | 0,78          |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 205             | 5,04                 | 7,05         | 32,46         | 214,89                        | 0,09          | 0,96         | 50,8          | 0        | 108,18                   | 137,22        | 34,4          | 0,78          |
| тк343       | Кофейный напиток с молоком                 | С 7-11 лет           | 215             | 3,16                 | 2,67         | 9,23          | 73                            | 0,044         | 1,3          | 20            | 0        | 125,8                    | 90            | 14            | 0,13          |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 215             | 3,16                 | 2,67         | 9,23          | 73                            | 0,044         | 1,3          | 20            | 0        | 125,8                    | 90            | 14            | 0,13          |
| тк251/1     | Батон                                      | С 7-11 лет           | 30              | 1,9                  | 0,93         | 13,1          | 68,4                          | 0,033         | 0            | 0,003         | 0        | 5,7                      | 19,5          | 3,9           | 0,36          |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 80              | 5,06                 | 2,48         | 35            | 182,4                         | 0,088         | 0            | 0,008         | 0        | 15,2                     | 52            | 10,4          | 0,96          |
|             | <b>Итого :</b>                             | С 7-11 лет           | <b>500</b>      | <b>15,26</b>         | <b>22,5</b>  | <b>55,2</b>   | <b>485,29</b>                 | <b>0,197</b>  | <b>2,26</b>  | <b>210,80</b> | <b>0</b> | <b>264,08</b>            | <b>326,52</b> | <b>57,1</b>   | <b>2,29</b>   |
|             | <b>Итого :</b>                             | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>550</b>      | <b>18,42</b>         | <b>24,05</b> | <b>77,1</b>   | <b>599,29</b>                 | <b>0,252</b>  | <b>2,26</b>  | <b>210,81</b> | <b>0</b> | <b>273,58</b>            | <b>359,02</b> | <b>63,6</b>   | <b>2,89</b>   |
|             | <b>Обед</b>                                |                      |                 |                      |              |               |                               |               |              |               |          |                          |               |               |               |
| 63          | Салат из моркови с курагой                 | С 7-11 лет           | 60              | 1,02                 | 0,84         | 9,9           | 51,18                         | 0,0054        | 1,14         | 0             | 0        | 24,84                    | 38            | 26,58         | 0,6           |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 100             | 1,7                  | 1,38         | 16,5          | 85,3                          | 0,009         | 1,9          | 0             | 0        | 21,4                     | 63,4          | 44,3          | 1             |
| 103         | Суп картофельный с макаронными изделиями   | С 7-11 лет           | 250             | 16,1                 | 13,15        | 18,84         | 118,3                         | 0,113         | 8,25         | 0             | 0        | 29,2                     | 67,57         | 27,27         | 1,13          |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 250             | 16,1                 | 13,15        | 18,84         | 118,3                         | 0,113         | 8,25         | 0             | 0        | 29,2                     | 67,57         | 27,27         | 1,13          |
| тк335       | Капуста тушеная с цыплятами 40/150, 50/250 | С 7-11 лет           | 250             | 16,04                | 18,37        | 0,35          | 258                           | 0,07          | 34,32        | 0             | 0        | 116,9                    | 169,8         | 51,3          | 2,23          |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 250             | 16,04                | 18,37        | 0,35          | 258                           | 0,07          | 34,32        | 0             | 0        | 116,9                    | 169,8         | 51,3          | 2,23          |
| 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           |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 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          |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 50              | 3,35                 | 0,5          | 22,65         | 108,5                         | 0,055         | 0            | 0             | 0        | 10                       | 32,5          | 7             | 0,55          |
| 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           |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 60              | 4,62                 | 0,84         | 22,62         | 120,6                         | 0,12          | 0            | 0,0018        | 0        | 19,8                     | 116,4         | 34,2          | 2,7           |
|             | <b>Итого :</b>                             | С 7-11 лет           | <b>870</b>      | <b>41,79</b>         | <b>33,79</b> | <b>101,16</b> | <b>767,18</b>                 | <b>0,3794</b> | <b>44,44</b> | <b>0,0018</b> | <b>0</b> | <b>233,22</b>            | <b>447,71</b> | <b>163,81</b> | <b>7,91</b>   |
|             | <b>Итого :</b>                             | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>910</b>      | <b>42,47</b>         | <b>34,33</b> | <b>107,76</b> | <b>801,3</b>                  | <b>0,383</b>  | <b>45,2</b>  | <b>0,0018</b> | <b>0</b> | <b>229,78</b>            | <b>473,11</b> | <b>181,53</b> | <b>8,31</b>   |
|             | <b>Полдник</b>                             |                      |                 |                      |              |               |                               |               |              |               |          |                          |               |               |               |
| тк174       | Печенье «Курабье»                          | С 7-11 лет           | 75              | 5,7                  | 21,45        | 54,68         | 384                           | 0,054         | 0            | 39,23         | 0        | 17,74                    | 51,9          | 8,89          | 0,79          |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 100             | 7,6                  | 28,6         | 72,9          | 512                           | 0,072         | 0            | 52,3          | 0        | 23,65                    | 69,2          | 11,85         | 1,057         |
| 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          |
|             |                                            | <b>С 12-18 лет</b>   | 212             | 0,07                 | 0,02         | 12            | 48,5                          | 0             | 0,03         | 0             | 0        | 11,1                     | 2,8           | 1,4           | 0,28          |
|             | <b>Итого :</b>                             | С 7-11 лет           | <b>287</b>      | <b>5,77</b>          | <b>21,47</b> | <b>66,68</b>  | <b>432,5</b>                  | <b>0,054</b>  | <b>0,03</b>  | <b>39,23</b>  | <b>0</b> | <b>28,84</b>             | <b>54,7</b>   | <b>10,29</b>  | <b>1,07</b>   |
|             | <b>Итого :</b>                             | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>312</b>      | <b>7,67</b>          | <b>28,62</b> | <b>84,9</b>   | <b>560,5</b>                  | <b>0,072</b>  | <b>0,03</b>  | <b>52,3</b>   | <b>0</b> | <b>34,75</b>             | <b>72</b>     | <b>13,25</b>  | <b>1,337</b>  |
|             | <b>Итого за день :</b>                     | С 7-11 лет           | <b>1657</b>     | <b>62,82</b>         | <b>77,76</b> | <b>223,04</b> | <b>1684,97</b>                | <b>0,6304</b> | <b>46,73</b> | <b>250,03</b> | <b>0</b> | <b>526,14</b>            | <b>828,93</b> | <b>231,2</b>  | <b>11,27</b>  |
|             | <b>Итого за день :</b>                     | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>1772</b>     | <b>68,56</b>         | <b>87</b>    | <b>269,76</b> | <b>1961,09</b>                | <b>0,707</b>  | <b>47,49</b> | <b>263,11</b> | <b>0</b> | <b>538,11</b>            | <b>904,13</b> | <b>258,38</b> | <b>12,537</b> |

# Примерное цикличное 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    |
|             | <b>Завтрак</b>                                        |                      |                 |                      |        |        |                                |              |        |         |    |                          |        |        |       |
| 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   |
| 223         | Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130/30 | С 7-11 лет           | 160             | 18,19                | 13,46  | 26,09  | 297,66                         | 0,07         | 0,63   | 104     | 0  | 172,46                   | 153,54 | 17,97  | 1,03  |
| 327         |                                                       | С 12-18 лет          | 160             | 18,19                | 13,46  | 26,09  | 297,66                         | 0,07         | 0,63   | 104     | 0  | 172,46                   | 153,54 | 17,97  | 1,03  |
| 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          | 80              | 5,06                 | 2,48   | 35     | 182,4                          | 0,088        | 0      | 0,008   | 0  | 15,2                     | 52     | 10,4   | 0,96  |
|             | <b>Итого :</b>                                        | С 7-11 лет           | 522             | 21,82                | 15,43  | 69,79  | 504,56                         | 0,155        | 10,66  | 109,005 | 0  | 209,06                   | 199,84 | 34,87  | 4,11  |
|             | <b>Итого :</b>                                        | С 12-18 лет          | 552             | 23,72                | 16,36  | 82,89  | 572,96                         | 0,188        | 10,66  | 109,008 | 0  | 214,76                   | 219,34 | 38,77  | 4,47  |
|             | <b>Обед</b>                                           |                      |                 |                      |        |        |                                |              |        |         |    |                          |        |        |       |
| 45          | Салат из белокочанной капусты                         | С 7-11 лет           | 60              | 0,78                 | 1,95   | 3,88   | 36,24                          | 0,013        | 10,25  | 0       | 0  | 14,98                    | 16,98  | 9,05   | 0,28  |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 100             | 1,31                 | 3,25   | 6,46   | 60,4                           | 0,02         | 17,09  | 0       | 0  | 24,97                    | 28,3   | 15,09  | 0,46  |
| 96          | Рассольник Ленинградский, сметана                     | С 7-11 лет           | 205             | 1,74                 | 4,82   | 9,76   | 89,4                           | 0,07         | 6,7    | 0       | 0  | 23,32                    | 45,38  | 19,34  | 0,74  |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 260             | 2,28                 | 6,59   | 12,34  | 117,8                          | 0,09         | 8,37   | 0       | 0  | 29,15                    | 56,73  | 24,7   | 0,93  |
| 268         | Биточек рубленый с соусом 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 пшенная                                   | С 7-11 лет           | 150             | 4,18                 | 5      | 23,94  | 157,5                          | 0,114        | 0      | 0       | 0  | 10,96                    | 85,47  | 29,89  | 0,98  |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 180             | 5,02                 | 6      | 28,73  | 189                            | 0,137        | 0      | 0       | 0  | 13,15                    | 102,56 | 35,87  | 1,18  |
| тк349/1     | 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  |
| 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          | 50              | 3,35                 | 0,5    | 22,65  | 108,5                          | 0,055        | 0      | 0       | 0  | 10                       | 32,5   | 7      | 0,55  |
| 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          | 40              | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 80,4                           | 0,08         | 0      | 0,0006  | 0  | 13,2                     | 77,6   | 22,8   | 1,8   |
|             | <b>Итого :</b>                                        | С 7-11 лет           | 795             | 23,19                | 20,876 | 109,06 | 719,44                         | 0,404        | 18,26  | 22,2006 | 0  | 120,14                   | 374    | 126,5  | 5,86  |
|             | <b>Итого :</b>                                        | С 12-18 лет          | 940             | 28,09                | 26,286 | 121,68 | 844,5                          | 0,474        | 26,77  | 26,2006 | 0  | 141,55                   | 442,76 | 149,58 | 6,72  |
|             | <b>Полдник</b>                                        |                      |                 |                      |        |        |                                |              |        |         |    |                          |        |        |       |
| Тк27/2      | «Коржик молочный»                                     | С 7-11 лет           | 50              | 3,9                  | 11,75  | 30,5   | 243,5                          | 0,05         | 0,035  | 39,4    | 0  | 15,05                    | 36,45  | 5,55   | 0,45  |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 100             | 7,8                  | 23,5   | 61     | 487                            | 0,101        | 0,07   | 78,8    | 0  | 30,1                     | 72,9   | 11,11  | 0,89  |
| 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   |
|             | <b>Итого :</b>                                        | С 7-11 лет           | 250             | 9,7                  | 16,75  | 38,5   | 343,5                          | 0,13         | 1,435  | 79,4    | 0  | 255,05                   | 216,45 | 33,55  | 0,65  |
|             | <b>Итого :</b>                                        | С 12-18 лет          | 300             | 13,6                 | 28,5   | 69     | 587                            | 0,181        | 1,47   | 118,8   | 0  | 270,1                    | 252,9  | 39,11  | 1,09  |
|             | <b>Итого за день :</b>                                | С 7-11 лет           | 1567            | 54,71                | 53,056 | 217,35 | 1567,5                         | 0,689        | 30,355 | 210,61  | 0  | 584,25                   | 790,29 | 194,92 | 10,62 |
|             | <b>Итого за день :</b>                                | С 12-18 лет          | 1792            | 65,41                | 71,146 | 273,57 | 2004,46                        | 0,843        | 38,9   | 254,01  | 0  | 626,41                   | 915    | 227,46 | 12,28 |

**Примерное циклическое меню**

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

| № рецептуры | Прием пищи,                             | Возрастная категория | Масса       | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, мг |                |               |          | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|-------------|-----------------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------------|---------------|----------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|             | наименование блюда                      |                      | 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           |
|             | <b>Завтрак</b>                          |                      |             |                      |               |               |                               |              |                |               |          |                          |               |               |              |
| 15          | Сыр порционно                           | С 7-11 лет           | 10          | 2,32                 | 2,95          | 0             | 36                            | 0            | 0,07           | 26            | 0        | 88                       | 50            | 3,5           | 0,1          |
|             |                                         | С 12-18 лет          | 15          | 3,48                 | 4,43          | 0             | 54                            | 0            | 0,105          | 39            | 0        | 132                      | 75            | 5,25          | 0,15         |
| 229         | Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50 | 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 гречневая рассыпчатая              | 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         |
| 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         |
| 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         |
|             | <b>Итого :</b>                          | С 7-11 лет           | <b>517</b>  | <b>22,26</b>         | <b>18,03</b>  | <b>78</b>     | <b>562,5</b>                  | <b>0,305</b> | <b>5,88</b>    | <b>70,665</b> | <b>0</b> | <b>169,35</b>            | <b>427,05</b> | <b>191,74</b> | <b>6,47</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                          | С 12-18 лет          | <b>552</b>  | <b>26,01</b>         | <b>20,81</b>  | <b>83,06</b>  | <b>629,3</b>                  | <b>0,326</b> | <b>6,665</b>   | <b>84,826</b> | <b>0</b> | <b>223,06</b>            | <b>490,94</b> | <b>204,5</b>  | <b>6,78</b>  |
|             | <b>Обед</b>                             |                      |             |                      |               |               |                               |              |                |               |          |                          |               |               |              |
| 75          | Икра морковная                          | С 7-11 лет           | 60          | 1,2                  | 0,061         | 12,33         | 54,72                         | 0,026        | 2,53           | 0             | 0        | 27,91                    | 36,55         | 19,34         | 0,6          |
|             |                                         | С 12-18 лет          | 100         | 2,01                 | 0,01          | 20,55         | 90,3                          | 0,043        | 4,22           | 0             | 0        | 46,53                    | 60,92         | 32,24         | 1            |
| 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         |
| тк262       | Бефстроганов из птицы 50/50             | С 7-11 лет           | 100         | 11,78                | 10,12         | 2,93          | 150                           | 0,05         | 1,44           | 37,5          | 0        | 38,9                     | 90,5          | 13,14         | 0,91         |
|             |                                         | С 12-18 лет          | 100         | 11,78                | 10,12         | 2,93          | 150                           | 0,05         | 1,44           | 37,5          | 0        | 38,9                     | 90,5          | 13,14         | 0,91         |
| 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         |
| 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         |
|             | <b>Итого :</b>                          | С 7-11 лет           | <b>775</b>  | <b>28,02</b>         | <b>21,361</b> | <b>100,65</b> | <b>719,48</b>                 | <b>0,421</b> | <b>108,63</b>  | <b>67,07</b>  | <b>0</b> | <b>150,76</b>            | <b>312,76</b> | <b>100,62</b> | <b>6,3</b>   |
|             | <b>Итого :</b>                          | С 12-18 лет          | <b>895</b>  | <b>31,1</b>          | <b>23,66</b>  | <b>119,05</b> | <b>828,15</b>                 | <b>0,495</b> | <b>111,48</b>  | <b>72,7</b>   | <b>0</b> | <b>179,97</b>            | <b>361,96</b> | <b>115,45</b> | <b>7,3</b>   |
|             | <b>Полдник</b>                          |                      |             |                      |               |               |                               |              |                |               |          |                          |               |               |              |
| 469         | Корж маковый                            | С 7-11 лет           | 75          | 5,46                 | 9,39          | 40,44         | 268,5                         | 0,09         | 0              | 3             | 0        | 14,85                    | 52,5          | 20,55         | 0,98         |
|             |                                         | С 12-18 лет          | 100         | 7,28                 | 12,52         | 53,92         | 358                           | 0,12         | 0              | 4             | 0        | 19,8                     | 70            | 27,4          | 1,3          |
| 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          |
|             | <b>Итого :</b>                          | С 7-11 лет           | <b>275</b>  | <b>6,46</b>          | <b>9,39</b>   | <b>60,64</b>  | <b>353,3</b>                  | <b>0,112</b> | <b>4</b>       | <b>3</b>      | <b>0</b> | <b>28,85</b>             | <b>66,5</b>   | <b>28,55</b>  | <b>3,78</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                          | С 12-18 лет          | <b>300</b>  | <b>8,28</b>          | <b>12,52</b>  | <b>74,12</b>  | <b>442,8</b>                  | <b>0,142</b> | <b>4</b>       | <b>4</b>      | <b>0</b> | <b>33,8</b>              | <b>84</b>     | <b>35,4</b>   | <b>4,1</b>   |
|             | <b>Итого за день :</b>                  | С 7-11 лет           | <b>1567</b> | <b>56,74</b>         | <b>48,781</b> | <b>239,29</b> | <b>1635,28</b>                | <b>0,838</b> | <b>118,51</b>  | <b>140,74</b> | <b>0</b> | <b>348,96</b>            | <b>806,31</b> | <b>320,91</b> | <b>16,55</b> |
|             | <b>Итого за день :</b>                  | С 12-18 лет          | <b>1747</b> | <b>65,39</b>         | <b>56,99</b>  | <b>276,23</b> | <b>1900,25</b>                | <b>0,963</b> | <b>122,145</b> | <b>161,53</b> | <b>0</b> | <b>436,83</b>            | <b>936,9</b>  | <b>355,35</b> | <b>18,18</b> |

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Масса | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, мг |       |        |    | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|-------------|--------------------------------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------|-------------------------------|--------------|-------|--------|----|--------------------------|--------|--------|------|
|             |                                |                      | порц. | 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           | 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  |
| 173,174     | Каша вязкая молочная рисовая   | С 7-11 лет           | 205   | 5,38                 | 6,58   | 41,94  | 248,5                         | 0,052        | 0,7   | 50,38  | 0  | 105,5                    | 137,94 | 33,64  | 0,57 |
|             |                                | С 12-18 лет          | 205   | 5,38                 | 6,58   | 41,94  | 248,5                         | 0,052        | 0,7   | 50,38  | 0  | 105,5                    | 137,94 | 33,64  | 0,57 |
| ттк342      | Какао с молоком                | С 7-11 лет           | 215   | 4,08                 | 3,54   | 12,2   | 93,2                          | 0,06         | 1,58  | 24,4   | 0  | 152,2                    | 124,6  | 21,34  | 0,47 |
|             |                                | С 12-18 лет          | 215   | 4,08                 | 3,54   | 12,2   | 93,2                          | 0,06         | 1,58  | 24,4   | 0  | 152,2                    | 124,6  | 21,34  | 0,47 |
| 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           | 540   | 12,9                 | 11,95  | 82,9   | 486,7                         | 0,188        | 9,28  | 78,285 | 0  | 278,4                    | 302,74 | 67,78  | 3,18 |
|             | Итого :                        | С 12-18 лет          | 630   | 13,86                | 12,58  | 95,04  | 549                           | 0,223        | 18,78 | 74,786 | 0  | 293,1                    | 318,04 | 76,28  | 5,06 |
|             |                                |                      |       |                      |        |        |                               |              |       |        |    |                          |        |        |      |
|             |                                |                      |       |                      |        |        |                               |              |       |        |    |                          |        |        |      |
|             | Обед                           |                      |       |                      |        |        |                               |              |       |        |    |                          |        |        |      |
| 49          | Салат витаминный (III вар)     | 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 |
| ттк289      | 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          | 250   | 29,28                | 36,72  | 34,8   | 571,2                         | 0,44         | 8,4   | 35,16  | 0  | 74,64                    | 497,8  | 186,6  | 6,72 |
| 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           | 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           | 745   | 31,79                | 36,249 | 105,27 | 884,6                         | 0,593        | 35,18 | 28,97  | 0  | 146,28                   | 578,61 | 220,03 | 9,22 |
|             | Итого :                        | С 12-18 лет          | 880   | 39,05                | 46,509 | 123,89 | 1067,4                        | 0,725        | 51,7  | 36     | 0  | 178,52                   | 707,87 | 268,23 |      |

День:пятница  
Неделя : первая  
Сезон : осенне-зимне-весени  
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 | 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            | 0,07  | 26     | 0  | 88                       | 50     | 3,5    | 0,1   |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 10           | 2,32                 | 2,95   | 0      | 36                            | 0            | 0,07  | 26     | 0  | 88                       | 50     | 3,5    | 0,1   |
| ттк292                                         | Котлета рубленная из птицы «Крепыш»        | С 7-11 лет           | 50           | 6,63                 | 4,48   | 3,91   | 82,5                          | 0,025        | 1,42  | 44     | 0  | 49,5                     | 43,5   | 8,78   | 0,35  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 50           | 6,63                 | 4,48   | 3,91   | 82,5                          | 0,025        | 1,42  | 44     | 0  | 49,5                     | 43,5   | 8,78   | 0,35  |
| 348                                            | Соус томатный                              | С 7-11 лет           | 30           | 0,35                 | 1,26   | 2,4    | 22,35                         | 0,006        | 0,71  | 7,2    | 0  | 4,76                     | 6,67   | 3,46   | 0,14  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 50           | 0,58                 | 2,1    | 4      | 37,25                         | 0,01         | 1,19  | 12     | 0  | 7,94                     | 11,12  | 5,76   | 0,24  |
| 202                                            | Макаронные изделия отварные с маслом       | С 7-11 лет           | 155          | 5,65                 | 5,99   | 31,52  | 202,56                        | 0,06         | 0     | 29,57  | 0  | 12,57                    | 38,89  | 8,43   | 0,84  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 185          | 6,83                 | 7,29   | 38,37  | 246                           | 0,069        | 0     | 35,2   | 0  | 14,63                    | 46,1   | 10,36  | 1,03  |
| ттк195                                         | Чай с сахаром                              | С 7-11 лет           | 212          | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03  | 0      | 0  | 11,1                     | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 212          | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03  | 0      | 0  | 11,1                     | 2,8    | 1,4    | 0,28  |
| Ттк251/1                                       | Батон                                      | С 7-11 лет           | 50           | 3,16                 | 1,55   | 21,9   | 114                           | 0,055        | 0     | 0,005  | 0  | 9,5                      | 32,5   | 6,5    | 0,6   |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 50           | 3,16                 | 1,55   | 21,9   | 114                           | 0,055        | 0     | 0,005  | 0  | 9,5                      | 32,5   | 6,5    | 0,6   |
|                                                | Итого :                                    | С 7-11 лет           | 507          | 17,83                | 14,99  | 69,33  | 505,91                        | 0,14         | 1,52  | 99,575 | 0  | 170,67                   | 167,69 | 28,61  | 2,17  |
|                                                | Итого :                                    | С 12-18 лет          | 557          | 19,01                | 16,29  | 76,18  | 564,25                        | 0,149        | 1,52  | 105,21 | 0  | 172,73                   | 174,9  | 30,54  | 2,36  |
|                                                | Обед                                       |                      |              |                      |        |        |                               |              |       |        |    |                          |        |        |       |
| 67                                             | Винегрет овощной                           | С 7-11 лет           | 60           | 0,84                 | 6,02   | 4,37   | 75,06                         | 0,026        | 5,78  | 0      | 0  | 18,74                    | 25,96  | 11,71  | 0,49  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 100          | 1,4                  | 10,04  | 7,28   | 125,1                         | 0,044        | 9,62  | 0      | 0  | 31,22                    | 43,26  | 19,52  | 0,82  |
| 88                                             | Щи из свежей капусты с картофелем, сметана | С 7-11 лет           | 205          | 1,54                 | 4,71   | 6,5    | 79,9                          | 0,048        | 12,64 | 0      | 0  | 43,8                     | 39,2   | 17,7   | 0,67  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 260          | 2,02                 | 6,45   | 8,26   | 105,95                        | 0,061        | 15,81 | 0      | 0  | 58,05                    | 49     | 22,12  | 0,85  |
| ттк265                                         | Гуляш из птицы 50/50                       | С 7-11 лет           | 100          | 11,61                | 14,73  | 4,24   | 194,25                        | 0,04         | 4,25  | 57,6   | 0  | 36,74                    | 73,87  | 8,46   | 0,99  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 100          | 11,61                | 14,73  | 4,24   | 194,25                        | 0,04         | 4,25  | 57,6   | 0  | 36,74                    | 73,87  | 8,46   | 0,99  |
| 171                                            | Каша рассыпчатая перловая                  | С 7-11 лет           | 160          | 4,64                 | 7,79   | 32,91  | 220                           | 0,04         | 0     | 40     | 0  | 31,72                    | 161,27 | 21,1   | 0,96  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 190          | 5,51                 | 9,25   | 39,08  | 261,6                         | 0,047        | 0     | 47,5   | 0  | 37,7                     | 191,5  | 25,06  | 1,14  |
| Ттк349/2                                       | Компот из изюма                            | С 7-11 лет           | 200          | 0,34                 | 0,073  | 29,5   | 120                           | 0,021        | 0,43  | 0      | 0  | 19,92                    | 18,72  | 7,91   | 0,44  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 200          | 0,34                 | 0,073  | 29,5   | 120                           | 0,021        | 0,43  | 0      | 0  | 19,92                    | 18,72  | 7,91   | 0,44  |
| ттк249                                         | Хлеб пшеничный                             | С 7-11 лет           | 30           | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 65,1                          | 0,033        | 0     | 0      | 0  | 6                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 30           | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 65,1                          | 0,033        | 0     | 0      | 0  | 6                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  |
| ттк250                                         | Хлеб ржано-пшеничный                       | С 7-11 лет           | 30           | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 60,3                          | 0,06         | 0     | 0      | 0  | 9,9                      | 53,4   | 16,5   | 1,35  |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 30           | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 60,3                          | 0,06         | 0     | 0      | 0  | 9,9                      | 53,4   | 16,5   | 1,35  |
|                                                | Итого :                                    | С 7-11 лет           | 785          | 23,29                | 34,043 | 102,42 | 814,61                        | 0,268        | 23,1  | 97,6   | 0  | 166,82                   | 391,92 | 87,58  | 5,23  |
|                                                | Итого :                                    | С 12-18 лет          | 910          | 25,2                 | 41,263 | 113,26 | 932,3                         | 0,306        | 30,11 | 105,1  | 0  | 199,53                   | 449,25 | 103,77 | 5,92  |
|                                                | Полдник                                    |                      |              |                      |        |        |                               |              |       |        |    |                          |        |        |       |
| 395                                            | Вареники с творогом                        | С 7-11 лет           | 155          | 18                   | 10,4   | 35,5   | 308                           | 0,15         | 0,09  | 44,66  | 0  | 102,3                    | 107    | 26,7   | 0,9   |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 155          | 18                   | 10,4   | 35,5   | 308                           | 0,15         | 0,09  | 44,66  | 0  | 102,3                    | 107    | 26,7   | 0,9   |
| ттк10                                          | Напиток лимонный                           | С 7-11 лет           | 200          | 0,144                | 0,016  | 24,43  | 98,44                         | 0,0064       | 6,4   | 0,32   | 0  | 6,4                      | 3,52   | 1,92   | 0,096 |
|                                                |                                            | С 12-18 лет          | 200          | 0,144                | 0,016  | 24,43  | 98,44                         | 0,0064       | 6,4   | 0,32   | 0  | 6,4                      | 3,52   | 1,92   | 0,096 |
|                                                | Итого :                                    | С 7-11 лет           | 355          | 18,144               | 10,416 | 59,93  | 406,44                        | 0,1564       | 6,49  | 44,98  | 0  | 108,7                    | 110,52 | 28,62  | 0,996 |
|                                                | Итого :                                    | С 12-18 лет          | 355          | 18,144               | 10,416 | 59,93  | 406,44                        | 0,1564       | 6,49  | 44,98  | 0  | 108,7                    | 110,52 | 28,62  | 0,996 |
|                                                | Итого за день :                            | С 7-11 лет           | 1647         | 59,264               | 59,449 | 231,68 | 1726,96                       | 0,5644       | 31,11 | 242,16 | 0  | 446,19                   | 670,13 | 144,81 | 8,396 |
|                                                | Итого за день :                            | С 12-18 лет          | 1822         | 62,354               | 67,969 | 249,37 | 1902,99                       | 0,6114       | 38,12 | 255,29 | 0  | 480,96                   | 734,67 | 162,93 | 9,276 |
|                                                |                                            |                      |              |                      |        |        |                               |              |       |        |    |                          |        |        |       |
|                                                |                                            |                      |              |                      |        |        |                               |              |       |        |    |                          |        |        |       |

День: суббота  
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 | Витамины     |               |                |          | Минеральные вещества |               |               |              |
|-------------|--------------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|----------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|             | наименование блюда                   |                      | 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           |
|             | <b>Завтрак</b>                       |                      |             |                      |              |               |                         |              |               |                |          |                      |               |               |              |
| 1           | Кондитерское изделие                 | 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         |
|             | (пряник)                             | <b>С 12-18 лет</b>   | 80          | 4,8                  | 4,96         | 59,6          | 302,24                  | 0,033        | 0             | 80             | 0        | 16,2                 | 45            | 7,8           | 0,76         |
| 181         | Каша жидкая молочная из манной крупы | С 7-11 лет           | 220         | 6,11                 | 10,72        | 42,36         | 291                     | 0,08         | 1,17          | 58             | 0        | 134,07               | 118,19        | 20,3          | 0,5          |
|             |                                      | <b>С 12-18 лет</b>   | 220         | 6,11                 | 10,72        | 42,36         | 291                     | 0,08         | 1,17          | 58             | 0        | 134,07               | 118,19        | 20,3          | 0,5          |
| ттк342      | Какао с молоком                      | С 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         |
|             |                                      | <b>С 12-18 лет</b>   | 215         | 3,72                 | 3,36         | 12,2          | 93,2                    | 0,056        | 1,58          | 24,4           | 0        | 152,2                | 124,6         | 21,34         | 0,47         |
| Ттк251/1    | Батон                                | С 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         |
|             |                                      | <b>С 12-18 лет</b>   | 40          | 2,52                 | 1,24         | 17,46         | 91,2                    | 0,044        | 0             | 0,004          | 0        | 7,6                  | 26            | 5,2           | 0,48         |
|             | <b>Итого :</b>                       | С 7-11 лет           | <b>505</b>  | <b>14,13</b>         | <b>17,49</b> | <b>97,46</b>  | <b>603,72</b>           | <b>0,202</b> | <b>2,75</b>   | <b>122,403</b> | <b>0</b> | <b>300,07</b>        | <b>284,79</b> | <b>49,44</b>  | <b>1,71</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                       | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>555</b>  | <b>17,15</b>         | <b>20,28</b> | <b>131,62</b> | <b>777,64</b>           | <b>0,213</b> | <b>2,75</b>   | <b>162,404</b> | <b>0</b> | <b>310,07</b>        | <b>313,79</b> | <b>54,64</b>  | <b>2,21</b>  |
|             |                                      |                      |             |                      |              |               |                         |              |               |                |          |                      |               |               |              |
|             |                                      |                      |             |                      |              |               |                         |              |               |                |          |                      |               |               |              |
|             | <b>Обед</b>                          |                      |             |                      |              |               |                         |              |               |                |          |                      |               |               |              |
| 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            |
|             |                                      | <b>С 12-18 лет</b>   | 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         | Жаркое из цыплят                     | <b>С 12-18 лет</b>   | 250         | 1,97                 | 2,73         | 14,58         | 90,75                   | 0,095        | 8,25          | 0              | 0        | 23,05                | 62,55         | 22,8          | 0,88         |
| ттк112/1    |                                      | С 7-11 лет           | 250         | 16                   | 13,3         | 36,6          | 321,5                   | 0,26         | 38            | 0              | 0        | 37                   | 285           | 47,25         | 3,5          |
|             |                                      | <b>С 12-18 лет</b>   | 250         | 16                   | 13,3         | 36,6          | 321,5                   | 0,26         | 38            | 0              | 0        | 37                   | 285           | 47,25         | 3,5          |
| 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         |
|             |                                      | <b>С 12-18 лет</b>   | 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         |
|             |                                      | <b>С 12-18 лет</b>   | 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          |
|             |                                      | <b>С 12-18 лет</b>   | 50          | 3,85                 | 0,7          | 18,85         | 100,5                   | 0,1          | 0             | 0,002          | 0        | 16,5                 | 97            | 28,5          | 2,25         |
|             | <b>Итого :</b>                       | С 7-11 лет           | <b>800</b>  | <b>25,75</b>         | <b>20,43</b> | <b>114,4</b>  | <b>731,6</b>            | <b>0,506</b> | <b>147,91</b> | <b>0,0006</b>  | <b>0</b> | <b>103,09</b>        | <b>484,08</b> | <b>117,21</b> | <b>7,88</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                       | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>900</b>  | <b>27,69</b>         | <b>23,54</b> | <b>126,51</b> | <b>823,45</b>           | <b>0,559</b> | <b>151,78</b> | <b>0,002</b>   | <b>0</b> | <b>113,08</b>        | <b>539,8</b>  | <b>139,82</b> | <b>9,47</b>  |
|             | <b>Итого за день :</b>               | С 7-11 лет           | <b>1305</b> | <b>39,88</b>         | <b>37,92</b> | <b>211,86</b> | <b>1335,32</b>          | <b>0,708</b> | <b>150,66</b> | <b>122,404</b> | <b>0</b> | <b>403,16</b>        | <b>768,87</b> | <b>166,65</b> | <b>9,59</b>  |
|             | <b>Итого за день :</b>               | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>1455</b> | <b>44,84</b>         | <b>43,82</b> | <b>258,13</b> | <b>1601,09</b>          | <b>0,772</b> | <b>154,53</b> | <b>162,406</b> | <b>0</b> | <b>423,15</b>        | <b>853,59</b> | <b>194,46</b> | <b>11,68</b> |
|             |                                      |                      |             |                      |              |               |                         |              |               |                |          |                      |               |               |              |

### Примерное циклическое меню

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

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда                   | Возрастная<br>категория | Масса<br>порции, гр | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>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           |
|                | <b>Завтрак</b>                                      |                         |                     |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
| 15             | Сыр порционно                                       | с7-11лет                | 10                  | 2,32                 | 2,95          | 0             | 36                               | 0,003        | 0,07          | 0              | 0        | 88                       | 50             | 3,5           | 0,1          |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 10                  | 2,32                 | 2,95          | 0             | 36                               | 0,003        | 0,07          | 0              | 0        | 88                       | 50             | 3,5           | 0,1          |
| тнк8           | Омлет с натуральным                                 | с7-11лет                | 130                 | 11,46                | 22            | 2,2           | 254                              | 0,08         | 0,1           | 216,37         | 0        | 92,8                     | 150,5          | 15,6          | 2,37         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 130                 | 11,46                | 22            | 2,2           | 254                              | 0,08         | 0,1           | 216,37         | 0        | 92,8                     | 150,5          | 15,6          | 2,37         |
| тнк343         | Кофейный напиток с молоком                          | с7-11лет                | 215                 | 3,04                 | 2,66          | 9,23          | 73                               | 0,044        | 1,3           | 20             | 0        | 125,78                   | 90             | 14            | 0,13         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 215                 | 3,04                 | 2,66          | 9,23          | 73                               | 0,044        | 1,3           | 20             | 0        | 125,78                   | 90             | 14            | 0,13         |
| тнк251/1       | Батон                                               | с7-11лет                | 30                  | 1,9                  | 0,93          | 13,1          | 68,4                             | 0,033        | 0             | 0,003          | 0        | 5,7                      | 19,5           | 3,9           | 0,36         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 50                  | 3,16                 | 1,55          | 21,9          | 114                              | 0,055        | 0             | 0,05           | 0        | 9,5                      | 32,5           | 6,5           | 0,6          |
| 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          |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 150                 | 0,6                  | 0,6           | 14,7          | 70,5                             | 0,045        | 16,5          | 0              | 0        | 24                       | 16,5           | 13,5          | 3,3          |
|                | <b>Итого</b>                                        | с7-11лет                | <b>535</b>          | <b>19,32</b>         | <b>29,14</b>  | <b>39,23</b>  | <b>501,9</b>                     | <b>0,205</b> | <b>17,97</b>  | <b>236,373</b> | <b>0</b> | <b>336,28</b>            | <b>326,5</b>   | <b>50,5</b>   | <b>6,26</b>  |
|                | <b>Итого</b>                                        | <b>с 12-18 лет</b>      | <b>555</b>          | <b>20,58</b>         | <b>29,76</b>  | <b>48,03</b>  | <b>547,5</b>                     | <b>0,227</b> | <b>17,97</b>  | <b>236,42</b>  | <b>0</b> | <b>340,08</b>            | <b>339,5</b>   | <b>53,1</b>   | <b>6,5</b>   |
|                | <b>Обед</b>                                         |                         |                     |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
| 40             | Салат картофельный с<br>морковью и зеленым горошком | с7-11лет                | 60                  | 1,64                 | 4,23          | 5,73          | 67,62                            | 0,054        | 5,02          | 11,88          | 0        | 11,73                    | 39,14          | 14,48         | 0,54         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 100                 | 2,73                 | 7,07          | 9,55          | 112,7                            | 0,091        | 8,37          | 19,8           | 0        | 19,55                    | 65,23          | 24,13         | 0,9          |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем,<br>сметана            | с7-11лет                | 205                 | 1,57                 | 4,68          | 8,93          | 91,1                             | 0,041        | 0,044         | 8,56           | 0        | 44,18                    | 43,68          | 20,9          | 0,99         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 260                 | 2,063                | 6,42          | 11,29         | 119,95                           | 0,053        | 0,053         | 10,72          | 0        | 58,53                    | 54,6           | 26,13         | 1,25         |
| 278            | Тефтели мясные в соусе (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                                        | <b>с 12-18 лет</b>      | 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         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 190                 | 10,5                 | 11,34         | 47,3          | 332,5                            | 0,25         | 0             | 45             | 0        | 31,3                     | 250            | 167           | 5,6          |
| Тнк349/4       | 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         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 200                 | 0,65                 | 0,089         | 26,8          | 110,6                            | 0,016        | 0,72          | 0              | 0        | 31,9                     | 22,97          | 17,13         | 0,68         |
| тнк249         | 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         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 30                  | 2,01                 | 0,3           | 13,59         | 65,1                             | 0,033        | 0             | 0              | 0        | 6                        | 19,5           | 4,2           | 0,33         |
| тнк250         | 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         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 30                  | 2,31                 | 0,42          | 11,31         | 60,3                             | 0,06         | 0             | 0              | 0        | 9,9                      | 53,4           | 16,5          | 1,35         |
|                | <b>Итого</b>                                        | с7-11лет                | <b>775</b>          | <b>22,94</b>         | <b>22,339</b> | <b>106,14</b> | <b>718,69</b>                    | <b>0,418</b> | <b>6,16</b>   | <b>79,04</b>   | <b>0</b> | <b>108,02</b>            | <b>427,85</b>  | <b>209,2</b>  | <b>8,42</b>  |
|                | <b>Итого</b>                                        | <b>с 12-18 лет</b>      | <b>920</b>          | <b>28,093</b>        | <b>34,389</b> | <b>130,09</b> | <b>952,15</b>                    | <b>0,553</b> | <b>9,863</b>  | <b>109,44</b>  | <b>0</b> | <b>185,13</b>            | <b>554,07</b>  | <b>273,42</b> | <b>10,98</b> |
|                | <b>Полдник</b>                                      |                         |                     |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
| Тнк 38/1       | Печенье творожное «Ракушка»                         | с7-11лет                | 75                  | 8,33                 | 20,93         | 49,8          | 420,75                           | 0,06         | 0,3           | 88,05          | 0        | 61,28                    | 108,6          | 30,45         | 0,68         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 100                 | 11,1                 | 27,9          | 66,4          | 561                              | 0,08         | 0,4           | 117,4          | 0        | 81,7                     | 144,8          | 40,6          | 0,9          |
| тнк195         | 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         |
|                |                                                     | <b>с 12-18 лет</b>      | 212                 | 0,07                 | 0,02          | 12            | 48,5                             | 0            | 0,03          | 0              | 0        | 11,1                     | 2,8            | 1,4           | 0,28         |
|                | <b>Итого</b>                                        | с7-11лет                | <b>287</b>          | <b>8,4</b>           | <b>20,95</b>  | <b>61,8</b>   | <b>469,25</b>                    | <b>0,06</b>  | <b>0,33</b>   | <b>88,05</b>   | <b>0</b> | <b>72,38</b>             | <b>111,4</b>   | <b>31,85</b>  | <b>0,96</b>  |
|                | <b>Итого</b>                                        | <b>с 12-18 лет</b>      | <b>300</b>          | <b>11,17</b>         | <b>27,92</b>  | <b>78,4</b>   | <b>609,5</b>                     | <b>0,08</b>  | <b>0,43</b>   | <b>117,4</b>   | <b>0</b> | <b>92,8</b>              | <b>147,6</b>   | <b>42</b>     | <b>1,18</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                                | с7-11лет                | <b>1597</b>         | <b>50,66</b>         | <b>72,429</b> | <b>207,17</b> | <b>1689,84</b>                   | <b>0,683</b> | <b>24,46</b>  | <b>403,463</b> | <b>0</b> | <b>516,68</b>            | <b>865,75</b>  | <b>291,55</b> | <b>15,64</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                                | <b>с 12-18 лет</b>      | <b>1775</b>         | <b>59,843</b>        | <b>92,069</b> | <b>256,52</b> | <b>2109,15</b>                   | <b>0,86</b>  | <b>28,263</b> | <b>463,26</b>  | <b>0</b> | <b>618,01</b>            | <b>1041,17</b> | <b>368,52</b> | <b>18,66</b> |

### Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

| № рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда | Возрастная<br>категория | Масса<br>порции, гр | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>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                           |                         |                     |                      |        |        |                                  |              |       |        |                          |        |         |        |       |
| 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 с маслом           | 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                             | 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                | 502                 | 14                   | 18,881 | 63,51  | 486,36                           | 0,249        | 22,03 | 77,75  | 0                        | 113,98 | 255,35  | 65,74  | 3,8   |
|             | Итого<br>Обед                     | С 12-18 лет             | 552                 | 15,21                | 21,181 | 75,54  | 553,46                           | 0,301        | 25,29 | 81,707 | 0                        | 125,42 | 284,27  | 73,36  | 4,23  |
|             |                                   |                         |                     |                      |        |        |                                  |              |       |        |                          |        |         |        |       |
| 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,<br>сметана   | с7-11лет                | 205                 | 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             | 260                 | 2,35                 | 6,59   | 13,05  | 130,7                            | 0,083        | 13,42 | 0      | 0                        | 48,55  | 65,82   | 28,07  | 1,1   |
| 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             | 250                 | 22,51                | 11,18  | 45,56  | 373                              | 0,18         | 8,16  | 35     | 0                        | 45,1   | 236,6   | 67,4   | 2,3   |
| 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                | 725                 | 25,64                | 17,703 | 107    | 700,28                           | 0,381        | 24,98 | 28     | 0                        | 123,92 | 366,38  | 65,34  | 5,34  |
|             | Итого                             | С 12-18 лет             | 870                 | 30,88                | 23,343 | 121,57 | 835,7                            | 0,445        | 34,01 | 35     | 0                        | 150,77 | 436,84  | 145,98 | 6,24  |
|             | Полдник                           |                         |                     |                      |        |        |                                  |              |       |        |                          |        |         |        |       |
|             |                                   |                         |                     |                      |        |        |                                  |              |       |        |                          |        |         |        |       |
| Ттк125/3    | Корж «Сластена»                   | с7-11лет                | 75                  | 5,55                 | 21,75  | 42,75  | 388,5                            | 0,128        | 0     | 0,083  | 0                        | 38,66  | 155,3   | 21,74  | 0,92  |
|             |                                   | С 12-18 лет             | 100                 | 7,4                  | 29     | 57     | 518                              | 0,17         | 0     | 0,11   | 0                        | 51,54  | 207,03  | 28,98  | 1,22  |
| 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                | 275                 | 11,35                | 26,75  | 50,75  | 488,5                            | 0,208        | 23    | 0      | 0                        | 278,66 | 335,3   | 49,74  | 1,12  |
|             | Итого                             | С 12-18 лет             | 300                 | 13,2                 | 34     | 65     | 618                              | 0,25         | 23    | 0      | 0                        | 291,54 | 387,03  | 56,98  | 1,42  |
|             | Итого за день                     | с7-11лет                | 1502                | 50,99                | 63,334 | 221,26 | 1675,14                          | 0,838        | 70,01 | 105,75 | 0                        | 516,56 | 957,03  | 180,82 | 10,26 |
|             | Итого за день                     | С 12-18 лет             | 1722                | 59,29                | 78,52  | 262,11 | 2007,16                          | 0,996        | 82,3  | 116,71 | 0                        | 567,73 | 1108,14 | 276,32 | 11,89 |

**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  | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| 1           | 2                                    |                      | 3                | 4                    | 5     | 6      |                               |              | 8      | 9       | 10 | 11                       | 12     | 13     | 14    |
|             | <b>Завтрак</b>                       |                      |                  |                      |       |        |                               |              |        |         |    |                          |        |        |       |
| ттк108      | Биточки из цыплят                    | С 7-11 лет           | 50               | 8,1                  | 12,1  | 7,8    | 173                           | 0,06         | 0,1    | 0,03    | 0  | 27,6                     | 137,9  | 19,1   | 1,4   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 50               | 8,1                  | 12,1  | 7,8    | 173                           | 0,06         | 0,1    | 0,03    | 0  | 27,6                     | 137,9  | 19,1   | 1,4   |
| 348         | Соус томатный                        | С 7-11 лет           | 30               | 0,35                 | 1,26  | 2,4    | 22,35                         | 0,006        | 0,71   | 7,2     | 0  | 4,76                     | 6,67   | 3,46   | 0,14  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 30               | 0,35                 | 1,26  | 2,4    | 22,35                         | 0,006        | 0,71   | 7,2     | 0  | 4,76                     | 6,67   | 3,46   | 0,14  |
| 202         | Макаронные изделия отварные с маслом | С 7-11 лет           | 155              | 5,65                 | 5,99  | 31,52  | 202,56                        | 0,06         | 0      | 29,57   | 0  | 12,57                    | 38,89  | 8,43   | 0,84  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 185              | 6,83                 | 7,29  | 38,37  | 246                           | 0,069        | 0      | 35,2    | 0  | 14,63                    | 46,1   | 10,36  | 1,03  |
| ттк123/3    | Чай с лимоном                        | С 7-11 лет           | 217              | 0,13                 | 0,02  | 13,2   | 53,5                          | 0            | 2,83   | 0       | 0  | 14,2                     | 4,4    | 2,4    | 0,36  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 217              | 0,13                 | 0,02  | 13,2   | 53,5                          | 0            | 2,83   | 0       | 0  | 14,2                     | 4,4    | 2,4    | 0,36  |
| ттк251/1    | Батон                                | С 7-11 лет           | 30               | 1,9                  | 0,93  | 13,1   | 68,4                          | 0,033        | 0      | 0,003   | 0  | 5,7                      | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 30               | 1,9                  | 0,93  | 13,1   | 68,4                          | 0,033        | 0      | 0,003   | 0  | 5,7                      | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| 338         | Фрукт                                | С 7-11 лет           | 70               | 0,28                 | 0,28  | 6,86   | 31                            | 0,021        | 7      | 3,5     | 0  | 11,2                     | 7,7    | 6,3    | 1,54  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 70               | 0,28                 | 0,28  | 6,86   | 31                            | 0,021        | 7      | 3,5     | 0  | 11,2                     | 7,7    | 6,3    | 1,54  |
|             | <b>Итого:</b>                        | С 7-11 лет           | 522              | 16,06                | 19,32 | 72,48  | 528,46                        | 0,174        | 9,93   | 33,103  | 0  | 71,27                    | 208,39 | 40,13  | 4,5   |
|             | <b>Итого:</b>                        | С 12-18 лет          | 552              | 17,24                | 20,62 | 79,33  | 571,9                         | 0,183        | 9,93   | 38,733  | 0  | 73,33                    | 215,6  | 42,06  | 4,69  |
|             | <b>Обед</b>                          |                      |                  |                      |       |        |                               |              |        |         |    |                          |        |        |       |
| 23          | Салат из картофеля с огурцами        | С 7-11 лет           | 60               | 1,02                 | 2,59  | 7,62   | 57,9                          | 0,057        | 11,22  | 0       | 0  | 11,31                    | 30,83  | 12,34  | 0,5   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 100              | 1,7                  | 4,32  | 12,69  | 96,44                         | 0,095        | 18,7   | 0       | 0  | 18,85                    | 51,38  | 20,56  | 0,84  |
| 101         | Суп картофельный с рисовой крупой    | С 7-11 лет           | 200              | 1,55                 | 2,18  | 11,66  | 72,6                          | 0,076        | 6,6    | 0       | 0  | 18,44                    | 50,04  | 18,22  | 0,4   |
| 288         |                                      | С 12-18 лет          | 250              | 1,97                 | 2,73  | 14,58  | 90,75                         | 0,095        | 8,25   | 0       | 0  | 23,05                    | 62,55  | 22,8   | 0,88  |
| 256         | Котлета рыбная любительская          | С 7-11 лет           | 90               | 12,3                 | 4,16  | 9,77   | 125,7                         | 0,1          | 0      | 37,8    | 0  | 49,1                     | 194,4  | 36,5   | 1,35  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 100              | 13,68                | 4,62  | 10,86  | 139,7                         | 0,112        | 0      | 42      | 0  | 54,6                     | 216    | 40,6   | 1,5   |
| 143         | Рагу из овощей                       | С 7-11 лет           | 155              | 2,61                 | 16,22 | 12,69  | 209,6                         | 0,088        | 18,46  | 67,9    | 0  | 54,85                    | 66,4   | 24     | 0,88  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 185              | 3,19                 | 19,78 | 15,48  | 255,6                         | 0,108        | 22,52  | 82,8    | 0  | 66,88                    | 81     | 29,27  | 1,08  |
| 388         | Напиток из плодов шиповника          | С 7-11 лет           | 200              | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 68,2                          | 0,012        | 100    | 0       | 0  | 21,34                    | 3,44   | 3,44   | 0,63  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 200              | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 68,2                          | 0,01         | 100    | 0       | 0  | 21,34                    | 3,44   | 3,44   | 0,63  |
| ттк249      | Хлеб пшеничный                       | С 7-11 лет           | 50               | 3,25                 | 0,5   | 22,65  | 108,5                         | 0,04         | 0      | 0       | 0  | 10                       | 32,5   | 7      | 0,55  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 50               | 3,25                 | 0,5   | 22,65  | 108,5                         | 0,04         | 0      | 0       | 0  | 10                       | 32,5   | 7      | 0,55  |
| ттк250      | Хлеб ржано-пшеничный                 | С 7-11 лет           | 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  |
|             | <b>Итого:</b>                        | С 7-11 лет           | 785              | 23,71                | 26,34 | 91,47  | 702,8                         | 0,433        | 136,28 | 105,7   | 0  | 174,94                   | 431,01 | 118    | 5,66  |
|             | <b>Итого:</b>                        | С 12-18 лет          | 915              | 26,77                | 32,64 | 103,34 | 819,49                        | 0,52         | 149,47 | 124,8   | 0  | 204,62                   | 500,27 | 140,17 | 6,83  |
|             | <b>Полдник</b>                       |                      |                  |                      |       |        |                               |              |        |         |    |                          |        |        |       |
| ттк126      | «Ушко»                               | С 7-11 лет           | 100              | 9,32                 | 19,2  | 64,65  | 468,6                         | 0,1          | 0      | 0,018   | 0  | 1,35                     | 59,55  | 12     | 1     |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 100              | 9,32                 | 19,2  | 64,65  | 468,6                         | 0,1          | 0      | 0,018   | 0  | 1,35                     | 59,55  | 12     | 1     |
| 389         | Сок                                  | С 7-11 лет           | 200              | 1                    | 0     | 20,2   | 84,8                          | 0,022        | 4      | 0       | 0  | 14                       | 14     | 8      | 2,8   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 200              | 1                    | 0     | 20,2   | 84,8                          | 0,022        | 4      | 0       | 0  | 14                       | 14     | 8      | 2,8   |
|             | <b>Итого:</b>                        | С 7-11 лет           | 300              | 10,32                | 19,2  | 84,85  | 553,4                         | 0,122        | 4      | 0,018   | 0  | 15,35                    | 73,55  | 20     | 3,8   |
|             | <b>Итого:</b>                        | С 12-18 лет          | 300              | 10,32                | 19,2  | 84,85  | 553,4                         | 0,122        | 4      | 0,018   | 0  | 15,35                    | 73,55  | 20     | 3,8   |
|             | <b>Итого за день:</b>                | С 7-11 лет           | 1607             | 50,09                | 64,86 | 248,8  | 1784,66                       | 0,729        | 150,21 | 138,821 | 0  | 261,56                   | 712,95 | 178,13 | 13,96 |
|             | <b>Итого за день:</b>                | С 12-18 лет          | 1767             | 54,33                | 72,46 | 267,52 | 1944,79                       | 0,825        | 163,4  | 163,551 | 0  | 293,3                    | 789,42 | 202,23 | 15,32 |

### Примерное цикличное меню

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

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

| № рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда                                         | Возрастная<br>категория | Масса<br>порции, гр | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>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           |
|             | <b>Завтрак</b>                                                            |                         |                     |                      |               |               |                                  |              |              |                |          |                          |                |               |              |
| 209         | Яйцо вареное                                                              | С 7-11 лет              | 40                  | 5,08                 | 4,6           | 0,28          | 63                               | 0,03         | 0            | 100            | 0        | 22                       | 76,8           | 4,8           | 1            |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 40                  | 5,08                 | 4,6           | 0,28          | 63                               | 0,03         | 0            | 100            | 0        | 22                       | 76,8           | 4,8           | 1            |
| 14          | Масло сливочное                                                           | С 7-11 лет              | 10                  | 0,08                 | 7,25          | 0,13          | 66                               | 0            | 0            | 40             | 0        | 2,4                      | 3              | 0             | 0,02         |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 10                  | 0,08                 | 7,25          | 0,13          | 66                               | 0            | 0            | 40             | 0        | 2,4                      | 3              | 0             | 0,02         |
| 173,174     | Каша вязкая молочная пшениная                                             | 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         |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 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         |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 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          |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 90                  | 5,68                 | 2,79          | 39,36         | 205,2                            | 0,099        | 0            | 0,009          | 0        | 17,1                     | 58,5           | 11,7          | 1,08         |
|             | <b>Итого :</b>                                                            | С 7-11 лет              | <b>517</b>          | <b>16,15</b>         | <b>21,06</b>  | <b>74,38</b>  | <b>551,5</b>                     | <b>0,267</b> | <b>1,07</b>  | <b>158,525</b> | <b>0</b> | <b>154,2</b>             | <b>289,96</b>  | <b>60,02</b>  | <b>3,19</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                                                            | <b>С 12-18 лет</b>      | <b>557</b>          | <b>18,67</b>         | <b>22,3</b>   | <b>91,84</b>  | <b>642,7</b>                     | <b>0,311</b> | <b>1,07</b>  | <b>158,529</b> | <b>0</b> | <b>161,8</b>             | <b>315,96</b>  | <b>65,22</b>  | <b>3,67</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                               |                         |                     |                      |               |               |                                  |              |              |                |          |                          |                |               |              |
| 62          | Салат из моркови с сахаром                                                | с7-11лет                | 60                  | 0,74                 | 0,056         | 6,89          | 49                               | 0,034        | 2,02         | 0              | 0        | 15,46                    | 31,66          | 21,63         | 0,4          |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 100                 | 1,23                 | 0,094         | 11,48         | 81,7                             | 0,057        | 3,36         | 0              | 0        | 25,76                    | 52,77          | 36,05         | 0,66         |
| 103         | Суп картофельный с макаронными изделиями                                  | С 7-11 лет              | 200                 | 2,15                 | 2,27          | 13,96         | 94,6                             | 0,09         | 6,6          | 0              | 0        | 23,36                    | 54,06          | 21,82         | 0,9          |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 250                 | 2,69                 | 2,84          | 17,46         | 118,3                            | 0,113        | 8,25         | 0              | 0        | 29,2                     | 67,57          | 27,27         | 1,13         |
| 295         | Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом 60/30, 75/30 | С 7-11 лет              | 90                  | 9,66                 | 14,78         | 11,29         | 216,8                            | 0,068        | 1,02         | 54,82          | 0        | 40,64                    | 56,72          | 12,46         | 1,03         |
| 355         |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 105                 | 11,99                | 19,88         | 13,83         | 282,2                            | 0,078        | 1,18         | 78,62          | 0        | 50,86                    | 80,41          | 18,52         | 1,46         |
| 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         |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 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         |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 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              | 30                  | 2,01                 | 0,3           | 13,59         | 65,1                             | 0,033        | 0            | 0              | 0        | 6                        | 19,5           | 4,2           | 0,33         |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 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         |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 30                  | 2,31                 | 0,42          | 11,31         | 60,3                             | 0,06         | 0            | 0              | 0        | 9,9                      | 53,4           | 16,5          | 1,35         |
|             | <b>Итого :</b>                                                            | С 7-11 лет              | <b>765</b>          | <b>30,93</b>         | <b>24,655</b> | <b>118,3</b>  | <b>847,35</b>                    | <b>0,781</b> | <b>10,36</b> | <b>84,34</b>   | <b>0</b> | <b>220,46</b>            | <b>448</b>     | <b>154,45</b> | <b>9,31</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                                                            | <b>С 12-18 лет</b>      | <b>900</b>          | <b>37,22</b>         | <b>31,673</b> | <b>136,44</b> | <b>1023,9</b>                    | <b>0,947</b> | <b>13,51</b> | <b>114,6</b>   | <b>0</b> | <b>266,32</b>            | <b>551,12</b>  | <b>193,67</b> | <b>11,24</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                                            |                         |                     |                      |               |               |                                  |              |              |                |          |                          |                |               |              |
| ттк37       | Кекс                                                                      | С 7-11 лет              | 50                  | 2,05                 | 2,8           | 33,2          | 167                              | 0,08         | 0,45         | 11             | 0        | 23                       | 72,5           | 5             | 0,63         |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 100                 | 4,1                  | 5,6           | 66,4          | 334                              | 0,16         | 0,9          | 22             | 0        | 46                       | 145            | 10            | 1,26         |
| 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          |
|             |                                                                           | <b>С 12-18 лет</b>      | 200                 | 5,8                  | 5             | 9,6           | 107                              | 0,08         | 2,6          | 40             | 0        | 240                      | 180            | 28            | 0,2          |
|             | <b>Итого :</b>                                                            | С 7-11 лет              | <b>250</b>          | <b>7,85</b>          | <b>7,8</b>    | <b>42,8</b>   | <b>274</b>                       | <b>0,16</b>  | <b>3,05</b>  | <b>51</b>      | <b>0</b> | <b>263</b>               | <b>252,5</b>   | <b>33</b>     | <b>0,83</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                                                            | <b>С 12-18 лет</b>      | <b>300</b>          | <b>9,9</b>           | <b>10,6</b>   | <b>76</b>     | <b>441</b>                       | <b>0,24</b>  | <b>3,5</b>   | <b>62</b>      | <b>0</b> | <b>286</b>               | <b>325</b>     | <b>38</b>     | <b>1,46</b>  |
|             | <b>Итого за день :</b>                                                    | С 7-11 лет              | <b>1532</b>         | <b>54,93</b>         | <b>53,515</b> | <b>235,48</b> | <b>1672,85</b>                   | <b>1,208</b> | <b>14,48</b> | <b>293,865</b> | <b>0</b> | <b>637,66</b>            | <b>990,46</b>  | <b>247,47</b> | <b>13,33</b> |
|             | <b>Итого за день :</b>                                                    | <b>С 12-18 лет</b>      | <b>1757</b>         | <b>65,79</b>         | <b>64,573</b> | <b>304,28</b> | <b>2107,6</b>                    | <b>1,498</b> | <b>18,08</b> | <b>335,129</b> | <b>0</b> | <b>714,12</b>            | <b>1192,08</b> | <b>296,89</b> | <b>16,37</b> |

# 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  | Ca                       | 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   |
| 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   |
| ттк179      | Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326) | С 7-11 лет           | 160              | 20,44                | 15,58  | 33,68  | 357,57                        | 0,117        | 0,39  | 83,8    | 0  | 192,95                   | 224,08  | 29,82  | 1,44  |
|             |                                                      | С 12-18 лет          | 160              | 20,44                | 15,58  | 33,68  | 357,57                        | 0,117        | 0,39  | 83,8    | 0  | 192,95                   | 224,08  | 29,82  | 1,44  |
| 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                                                | 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          | 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             | 515              | 28,78                | 23,22  | 68,78  | 599,57                        | 0,239        | 12,04 | 113,203 | 0  | 454,85                   | 429,18  | 67,56  | 4,57  |
|             | Итого                                                | С 12-18 лет          | 555              | 31,3                 | 24,46  | 86,31  | 690,77                        | 0,283        | 12,04 | 113,207 | 0  | 462,45                   | 455,18  | 72,76  | 5,05  |
|             | 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, сметана           | с7-11лет             | 205              | 1,54                 | 4,71   | 6,5    | 79,9                          | 0,048        | 12,64 | 0       | 0  | 43,8                     | 42,2    | 18,1   | 0,67  |
|             |                                                      | С 12-18 лет          | 260              | 2,02                 | 6,45   | 8,26   | 105,95                        | 0,061        | 15,81 | 0       | 0  | 58,05                    | 49      | 22,12  | 0,85  |
| 288         | Фрикадельки мясные в соусе                           | 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         | сметанном с томатом 60/60                            | 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             | 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          | 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             | 795              | 20,48                | 23,573 | 113,01 | 749,52                        | 0,291        | 22,94 | 32,25   | 0  | 124,69                   | 326,06  | 97,56  | 4,71  |
|             | Итого                                                | С 12-18 лет          | 920              | 22,47                | 28,493 | 127,09 | 863,99                        | 0,346        | 32,37 | 32,25   | 0  | 139,21                   | 367,15  | 114,38 | 5,33  |
|             | Полдник                                              |                      |                  |                      |        |        |                               |              |       |         |    |                          |         |        |       |
| Ттк116/3    | Пирожное «Сахаринка»                                 | с7-11лет             | 50               | 1,55                 | 6,15   | 25,3   | 161,5                         | 0,04         | 0     | 5,5     | 0  | 14,5                     | 45      | 10     | 1,05  |
|             |                                                      | С 12-18 лет          | 100              | 3,1                  | 12,3   | 50,6   | 323                           | 0,08         | 0     | 11      | 0  | 29                       | 90      | 20     | 2,1   |
| 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             | 250              | 7,35                 | 11,15  | 33,3   | 261,5                         | 0,12         | 23    | 5,5     | 0  | 254,5                    | 225     | 38     | 1,25  |
|             | Итого                                                | С 12-18 лет          | 300              | 8,9                  | 17,3   | 58,6   | 423                           | 0,16         | 23    | 11      | 0  | 269                      | 270     | 48     | 2,3   |
|             | Итого за день                                        | с7-11лет             | 1560             | 56,61                | 57,943 | 215,09 | 1610,59                       | 0,65         | 57,98 | 150,953 | 0  | 834,04                   | 980,24  | 203,12 | 10,53 |
|             | Итого за день                                        | С 12-18 лет          | 1775             | 62,67                | 70,253 | 272    | 1977,76                       | 0,789        | 67,41 | 156,457 | 0  | 870,66                   | 1092,33 | 235,14 | 12,68 |

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

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

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда              | Возрастная<br>категория | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>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                                        |                         |                 |                      |        |        |                            |          |        |         |    |                      |        |        |       |
| 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  |
| 173            | Каша вязкая молочная «Геркулес»                | С 7-11 лет              | 205             | 7,69                 | 8,85   | 36,62  | 256,9                      | 0,172    | 0,7    | 50,3    | 0  | 124                  | 215,5  | 68     | 1,7   |
| 174            |                                                | С 12-18 лет             | 205             | 7,69                 | 8,85   | 36,62  | 256,9                      | 0,172    | 0,7    | 50,3    | 0  | 124                  | 215,5  | 68     | 1,7   |
| 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             | 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             | 14,56                | 16,68  | 97,48  | 598,4                      | 0,287    | 0,73   | 52,305  | 0  | 154,5                | 285,8  | 89,6   | 3,23  |
|                | Итого :                                        | С 12-18 лет             | 552             | 17,02                | 20,12  | 115,26 | 710,7                      | 0,328    | 0,73   | 53,306  | 0  | 161,35               | 309,8  | 97,75  | 3,68  |
|                | 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  |
| тк149/2        | Голубцы ленивые из птицы с<br>соусом сметанным | С 7-11 лет              | 150             | 10,88                | 10,35  | 10,27  | 177,83                     | 0,068    | 34,21  | 54,4    | 0  | 55                   | 116,2  | 23     | 1,38  |
|                |                                                | С 12-18 лет             | 170             | 12,62                | 11,83  | 11,69  | 203,8                      | 0,078    | 40     | 61,74   | 0  | 62,84                | 134,5  | 26,58  | 1,6   |
| 321            | Пюре картофельное                              | С 7-11 лет              | 100             | 2,04                 | 3,2    | 13,62  | 91,5                       | 0,093    | 0,074  | 12,1    | 0  | 24,65                | 57,73  | 18,5   | 0,67  |
|                |                                                | С 12-18 лет             | 100             | 2,04                 | 3,2    | 13,62  | 91,5                       | 0,093    | 0,074  | 12,1    | 0  | 24,65                | 57,73  | 18,5   | 0,67  |
| тк349/1        | 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  |
| тк249          | Хлеб пшеничный                                 | С 7-11 лет              | 50              | 3,25                 | 0,5    | 22,65  | 108,5                      | 0,04     | 0      | 0       | 0  | 10                   | 32,5   | 7      | 0,55  |
|                |                                                | С 12-18 лет             | 50              | 3,25                 | 0,5    | 22,65  | 108,5                      | 0,04     | 0      | 0       | 0  | 10                   | 32,5   | 7      | 0,55  |
| тк250          | 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 за день :                                | С 7-11 лет              | 810             | 23,62                | 20,699 | 110,04 | 724,93                     | 0,431    | 44,784 | 66,5    | 0  | 184,95               | 395,86 | 132,44 | 7,3   |
|                | Итого за день :                                | С 12-18 лет             | 920             | 26,54                | 25,159 | 121,54 | 822,8                      | 0,479    | 54,434 | 73,84   | 0  | 174,69               | 460,91 | 154,1  | 8,15  |
|                | Итого за день                                  | С 7-11 лет              | 1327            | 38,18                | 37,379 | 207,52 | 1323,33                    | 0,718    | 45,514 | 118,805 | 0  | 339,45               | 681,66 | 222,04 | 10,53 |
|                | Итого за день                                  | С 12-18 лет             | 1472            | 43,56                | 45,279 | 236,8  | 1533,5                     | 0,807    | 55,164 | 127,146 | 0  | 336,04               | 770,71 | 251,85 | 11,83 |