

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

« 01 » июня 2026 г.

Согласовано
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

« 01 » июня 2026 г.
Меркушева Б.А.



**Примерное десятидневное цикличное меню
рациона питания детей, находящихся в лагерях
дневного пребывания при муниципальных
бюджетных общеобразовательных учреждениях.**

Примерное цикличное меню

День: первый
Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		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
14	Масло (порциями)	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр (порциями)	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
		С 12-18 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ттк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	630	17,41	28,98	74,79	634,9	0,307	18,865	158,803	0	439,52	438,98	107,52	5,69
	Итого :	С 12-18 лет	655	19,83	31,08	83,59	698,5	0,331	18,9	171,805	0	487,32	476,98	111,87	5,98
	Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	С 7-11 лет	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
		С 12-18 лет	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом, зелень 10/250/2,	С 7-11 лет	262	5,5	3,22	17,51	133,14	0,123	8,3	0,05	0	30,49	90,49	30,04	1,37
241	20/250/2	С 12-18 лет	272	8,31	3,6	17,56	147,98	0,133	8,35	0,05	0	31,78	113,41	32,81	1,61
295,348	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным 100/30	С 7-11 лет	130	15,61	27,04	17,79	376,95	0,106	1,75	98,58	0	60,06	102,67	26,54	2,03
		С 12-18 лет	130	15,61	27,04	17,79	376,95	0,106	1,75	98,58	0	60,06	102,67	26,54	2,03
321	Капуста тушеная	С 7-11 лет	180	3,72	5,85	16,96	135,2	0,049	30,88	0,067	0	99,8	72,25	37,17	1,44
		С 12-18 лет	180	3,72	5,85	16,96	135,2	0,049	30,88	0,067	0	99,8	72,25	37,17	1,44
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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	942	33,77	37,559	126,23	993,79	0,484	44,59	98,697	0	260,95	442,38	156,18	8,73
	Итого :	С 12-18 лет	1002	37,53	38,079	131,57	1035,13	0,521	46,6	98,697	0	271,04	483,8	165,95	9,28
	Полдник														
ттк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	550	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
		С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	825	0,11	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,27	29,92	74	598,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337
	Итого :	С 12-18 лет	362	12,37	44,87	108	885	0,11	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87
	Итого за день :	С 7-11 лет	1884	59,45	96,459	275,02	2227,19	0,863	63,485	309,8	0	735,22	953,36	276,95	15,757
	Итого за день :	С 12-18 лет	2019	69,73	114,029	323,16	2618,63	0,962	65,53	348,952	0	804,94	1067,38	297	17,13

Примерное цикличное меню

День: второй
Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр (порциями)	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
тк350	Омлет «Перышко»	С 7-11 лет	150	13,76	17,8	10,8	258,44	0,1	0,68	24,5	0	117,86	225,5	19,63	2,36
		С 12-18 лет	200	18,35	23,74	14,4	344,66	0,134	0,9	32,68	0	157,1	300,7	26,17	3,14
тк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,12	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
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		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
тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
		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 :	С 7-11 лет	602	22,38	25,01	69,33	596,04	0,227	20,115	63,507	0	301,36	366,9	49,88	7,01
	Итого :	С 12-18 лет	657	28,14	32,43	72,93	700,26	0,263	20,37	84,687	0	384,6	467,1	58,17	7,84
	Обед														
23	Салат из свежих помидоров	С 7-11 лет	60	0,66	3,67	2,74	46,6	0,034	12,24	0	0	10,54	19,72	10,66	0,5
		С 12-18 лет	100	1,1	6,1	4,57	77,3	0,048	18,04	0	0	17,72	31,84	17,44	0,82
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметана, зелень 15/250/10/2	С 7-11 лет	277	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	91,11	28,81	0,98
241		С 12-18 лет	277	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	91,11	28,81	1,43
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	С 7-11 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82
		С 12-18 лет	125	12,18	6,18	4,75	131,25	0,062	4,66	7,27	0	48,83	202,7	60,66	1,03
304	Рис отварной	С 7-11 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
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	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
		С 12-18 лет	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,61	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,61	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	977	33,27	24,34	146,64	954,74	0,466	124,43	5,82	0	143,47	521,39	158,04	7,36
	Итого :	С 12-18 лет	1042	36,14	28	149,42	1011,69	0,492	131,16	7,27	0	160,41	574,02	176,95	8,34
	Полдник														
тк81	Плюшка «Московская»	С 7-11 лет	100	7,8	9,3	57,8	332	0,2	0	0,18	0	16,6	42,2	33,7	1,6
	1/100, 2/75	С 12-18 лет	150	11,7	14	86,7	498	0,3	0	1,2	0	24,9	63,3	50,54	2,4
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	23	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	300	13,6	14,3	65,8	432	0,28	1,4	40,18	0	256,6	222,2	61,7	1,8
	Итого :	С 12-18 лет	350	17,5	19	94,7	598	0,38	1,4	24,2	0	264,9	243,3	78,54	2,6
	Итого за день :	С 7-11 лет	1879	69,25	63,65	281,77	1982,78	0,973	145,945	109,507	0	701,43	1110,49	269,62	16,17
	Итого за день :	С 12-18 лет	2049	81,78	79,43	317,05	2309,95	1,135	152,93	116,157	0	809,91	1284,42	313,66	18,78

Примерное цикличное меню

День: третий

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
14	Масло (порциями)	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
ткк179	Пудинг из творога запеченный с соусом	С 7-11 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224	29,82	1,44
326	молочным (сладким) 130/30, 150/50	С 12-18 лет	200	25,64	19,48	43,85	453,3	0,106	0,747	107,43	0	235,56	320,5	37,07	1,06
ткк230	Чай с молоком	С 7-11 лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ткк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого :	С 7-11 лет	582	25,8	26,33	83,31	677,87	0,257	16,72	138,805	0	355,45	368,8	65,27	5,77
	Итого :	С 12-18 лет	622	31	30,23	93,48	773,6	0,246	17,077	162,435	0	398,06	465,3	72,52	5,39
	Обед														
30	Салат из редиса	С 7-11 лет	60	1,5	4,42	1,7	52,74	0,01	8,83	0	0	27,84	34,08	7,62	0,68
		С 12-18 лет	100	2,52	7,38	2,83	87,9	0,017	14,76	0	0	46,4	56,8	12,7	1,14
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом,	С 7-11 лет	215	4,3	5,06	8,98	105,94	0,051	8,61	0	0	45,47	66,6	23,67	1,23
241	сметана 10/200/5, 10/250/10	С 12-18 лет	270	4,87	6,8	11,34	134,79	0,063	10,77	0	0	59,82	77,52	28,9	1,49
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
	50/50,75/50	С 12-18 лет	125	16,57	14,03	4,4	231,25	0,25	10,56	7227	0	41,55	299,15	21,83	6,25
203	Макаронные изделия отварные с	С 7-11 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
		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
ткк413	Напиток из смородины	С 7-11 лет	200	0,18	0,072	16,3	66,6	0,005	36	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234
		С 12-18 лет	200	0,18	0,072	16,3	66,6	0,005	36	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234
ткк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	880	34,61	29,472	119,43	908,68	0,512	61,89	5820,262	0	158,16	534,54	103	11,194
	Итого :	С 12-18 лет	1000	39,51	36,972	123,8	1018,94	0,581	72,09	7265,262	0	199,38	628,01	117,67	13,164
	Полдник														
473	«Булочка Веснушка»	С 7-11 лет	100	7,8	6,12	53,86	301,7	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46
		С 12-18 лет	150	11,7	9,18	80,8	452,55	0,21	0	9	0	33,9	117,6	45,6	2,19
ткк10	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	300	7,944	6,136	78,29	400,14	0,1464	6,4	6,32	0	29	81,92	32,32	1,556
	Итого :	С 12-18 лет	350	11,844	9,196	105,23	550,99	0,2164	6,4	9,32	0	40,3	121,12	47,52	2,286
	Итого за день :	С 7-11 лет	1762	68,354	61,938	281,03	1986,69	0,9154	85,01	5965,387	0	542,61	985,26	200,59	18,52
	Итого за день :	С 12-18 лет	1972	82,354	76,398	322,51	2343,53	1,0434	95,567	7437,017	0	637,74	1214,43	237,71	20,84

Примерное циклическое меню

День: четвертый

Сезон : летний

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

№ рецептуры 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Возрастная категория	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 7	Витамины				Минеральные вещества				
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
	Завтрак															
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
14	Сыр (порциями)	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15	
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	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	
	«Дружба»	С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78	
тк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	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	152,22	124,6	21,34	0,47	
тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84	
		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 :	С 7-11 лет	655	17,26	17,6	89,99	592,19	0,273	17,645	114,207	0	429,7	398,82	83,59	5,54	
	Итого :	С 12-18 лет	660	18,42	19,08	89,99	610,19	0,275	17,68	127,207	0	473,7	423,82	85,34	5,59	
	Обед															
20	Салат из свежих огурцов	С 7-11 лет	60	0,44	3,6	1,4	39,96	0,016	2,8	0	0	13,38	23,74	7,9	0,34	
		С 12-18 лет	100	0,74	6	2,34	66,6	0,028	4,68	0	0	22,32	39,6	13,2	0,58	
102	Суп картофельный с горохом, мясом,	С 7-11 лет	212	7,21	4,58	13,25	133,44	0,19	4,71	0,05	0	35,43	93,4	31,43	1,88	
241	зелень 10/200/2, 10/250/2	С 12-18 лет	262	8,3	5,63	16,58	163,09	0,24	5,87	0,05	0	43,96	111,02	38,34	2,29	
тк108	Биточки из цыплят с соусом томатным	С 7-11 лет	120	14,93	23,9	16,4	332,85	0,106	0,89	7,25	0	54,46	259,32	40,16	2,76	
	90/30	С 12-18 лет	120	14,93	23,9	16,4	332,85	0,106	0,89	7,25	0	54,46	259,32	40,16	2,76	
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	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	57,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27	
тк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44	
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44	
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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	1,35	
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,61	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
	Итого :	С 7-11 лет	847	33,37	42,963	120,93	1016,75	0,638	27,52	59,8015	0	193,43	616,06	151,67	8,4	
	Итого :	С 12-18 лет	977	35,48	48,233	132,26	1114,64	0,75	33,82	65	0	221,84	675,26	173,4	10,59	
	Полдник															
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет	100	6,71	9,96	48,83	311,6	0,12	0,1	0,12	0	19,1	65,3	26,5	1,2	
		С 12-18 лет	150	10,08	14,96	73,26	467,5	0,174	0,15	5	0	28,76	98	39,74	1,8	
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого :	С 7-11 лет	300	12,51	14,96	58,43	418,6	0,2	2,7	40,12	0	259,1	245,3	54,5	1,4	
	Итого :	С 12-18 лет	350	15,88	19,96	82,86	574,5	0,254	2,75	45	0	268,76	278	67,74	2	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1802	63,14	75,523	269,35	2027,54	1,111	47,865	214,129	0	882,23	1260,18	289,76	15,34	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1987	69,78	87,273	305,11	2299,33	1,279	54,25	237,207	0	964,3	1377,08	326,48	18,18	

Примерное цикличное меню

День: пятый
Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
14	Масло (порциями)	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	18,50	81,00	10	0,9		
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	18,50	81,00	10	0,9		
173,174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	С 7-11 лет	205	9,56	7,98	42,21	278,9	0,277	1,04	18,82	0	118,2	243,5	126,2	3,95		
		С 12-18 лет	205	9,56	7,98	42,21	278,9	0,277	1,04	18,82	0	118,2	243,5	126,2	3,95		
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13		
		С 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13		
ттк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого :	С 7-11 лет	630	16,44	20,04	88,17	602,4	0,421	17,34	83,825	0	296	463,5	170,2	8,88		
	Итого :	С 12-18 лет	630	16,44	20,04	88,17	602,4	0,421	17,34	83,825	0	296	463,5	170,2	8,88		
	Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,94	3,86	36,24	0,013	10,24	0	0	14,94	16,98	9	0,28		
		С 12-18 лет	100	1,32	3,24	6,46	60,4	0,022	17,1	0	0	24,9	28,3	15	0,46		
108	Суп картофельный с клецками, заправка	С 7-11 лет	202	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	20,28	57,78	0,94		
		С 12-18 лет	252	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17		
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	250	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72		
		С 12-18 лет	280	30,1	36,9	41,04	616,7	0,48	14,26	35,2	0	79,82	520,1	195,57	7,05		
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	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		С 12-18 лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99		
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,61	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7		
		С 12-18 лет	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0,14	0	0	0	23,1	124,6	38,5	3,15		
	Итого :	С 7-11 лет	822	41,55	43,94	114,72	1020,14	0,724	123,24	52	0	167,44	677,8	296,82	11,82		
	Итого :	С 12-18 лет	992	47,06	46,88	149,22	1225,55	0,853	137,11	56,25	0	200,56	807,16	290,46	13,45		
	Полдник																
219	Сырники из творога с соусом молочным (сладким)	С 7-11 лет	180	28,78	23,15	22,09	411,8	0,101	0,488	153	0	256,7	353,9	7,2	1,07		
327		С 12-18 лет	180	28,78	23,15	22,09	411,8	0,101	0,488	153	0	256,7	353,9	7,2	1,07		
ттк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
358	Сок фруктовый	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
	Итого :	С 7-11 лет	430	32,94	24,7	64,19	610,6	0,178	4,488	153,005	0	280,2	400,4	21,7	4,47		
	Итого :	С 12-18 лет	430	32,94	24,7	64,19	610,6	0,178	4,488	153,005	0	280,2	400,4	21,7	4,47		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1882	90,93	88,68	267,08	2233,14	1,323	145,068	288,83	0	743,64	1541,7	488,72	25,17		
	Итого за день :	С 12-18 лет	2052	96,44	91,62	301,58	2438,55	1,452	158,938	293,08	0	776,76	1671,1	482,36	26,8		

Примерное цикличное меню

День : шестой

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				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 (порциями)	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
210	Омлет натуральный	с7-11лет	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	1,12	200,92	0	141,7	211,8	20,44	1,84
		С12-18 лет	200	14,77	19,03	6,04	254,5	0,109	1,495	259,3	0	187,5	276,3	26,9	2,37
ттк230	Чай с молоком	с7-11лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С12-18 лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ттк251/1	Батон «Школьный»	с7-11лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0	0	11,7	39	7,8	0,72
		С12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	582	19,88	22,56	58,33	519,98	0,237	17,52	210,92	0	392	410,1	60,64	6,37
	Итого	С12-18 лет	647	24,79	27,57	64,27	608,4	0,276	17,93	269,31	0	483,4	506,1	70,15	7,07
Обед															
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	49	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42
		С12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 20/200, 20/250	с7-11лет	220	5,11	2,93	12,59	106,8	0,11	9,19	10,02	0	44,43	102,61	35,48	1,11
107		С12-18 лет	270	5,54	3,48	15,67	128	0,14	11,4	10,02	0	49,26	116,83	41,35	1,33
274	Зразы рубленные с соусом томатным 70/30	с7-11лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
348		С12-18 лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
199	Пюре гороховое с маслом	с7-11лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
		С12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
ттк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
		С12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого	с7-11лет	865	39,63	23,639	137,13	962,62	0,958	14,66	78,132	0	267,64	670,13	211,36	17,18
	Итого	С12-18 лет	955	40,56	24,223	145,89	1016,52	1,012	17,35	78,132	0	282,59	705,37	231,35	17,64
Полдник															
ттк125/2	Корж «Сластена» 100, 2/75	с7-11лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
		С12-18 лет	150	11,1	43,5	85,5	777	0,255	0	0,168	0	77,31	310,5	43,47	1,83
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
		С12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	312	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	62,64	209,8	30,38	1,5
	Итого	С12-18 лет	362	11,17	43,52	97,5	825,5	0,255	0,03	0,168	0	88,41	313,3	44,87	2,11
	Итого за день	с7-11лет	1759	66,98	75,219	264,46	2049,1	1,365	32,21	289,16	0	722,28	1290	302,38	25,05
	Итого за день	С12-18 лет	1964	76,52	95,313	307,66	2450,42	1,543	35,31	347,61	0	854,4	1524,8	346,37	26,82

День:седьмой

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда
1	2
	Завтрак
14	Масло (порциями)
223	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким) 130/30, 150/50
327	
338	Фрукт
тк342	Какао с молоком
тк251/1	Батон «Школьный»
	Итого :
	Итого :
	Обед
24	Икра кабачковая консервированная
138	Суп картофельный с зеленым горошком, фрикадельками
121	
тк112/1	Жаркое из цыплят
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов
тк249	Хлеб пшеничный
тк250	Хлеб ржано-пшеничный
	Итого :

	Итого :
	Полдник
460	Крендель «Сахарный»
386	Напиток кисломолочный
	Итого :
	Итого :
	Итого за день :
	Итого за день :

Примерное циклическое меню

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
	3	4	5	6	
С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	
С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	
С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	
С 12-18 лет	200	21,29	16,23	32,15	
С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	
С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	
С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	
С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	
С 7-11 лет	30	1,9	0,9	13,1	
С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	
С 7-11 лет	565	24,49	25,57	66,22	
С 12-18 лет	625	28,85	28,99	81,08	
С 7-11 лет	60	1,14	5,34	4,62	
С 12-18 лет	100	1,9	8,9	8,9	
С 7-11 лет	270	9,29	7,28	16,7	
С 12-18 лет	270	9,29	7,28	16,7	
С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	
С 12-18 лет	280	16,55	13,47	40,78	
С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	
С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	
С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	
С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	
С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,61	
С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,61	
С 7-11 лет	890	35,05	27,349	129,98	

С 12-18 лет	980	37,7	31,279	147,5	
С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	
С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	
С 7-11 лет	200	5,8	5	8	
С 12-18 лет	200	5,8	5	8	
С 7-11 лет	300	12,88	18,14	63,74	
С 12-18 лет	350	16,42	24,71	91,61	
С 7-11 лет	1755	72,42	71,059	259,94	
С 12-18 лет	1955	82,97	84,979	320,19	

МЕНЮ

энергетическая ценность	Витамины				Мг
	В	С	А	Е	Са
7	8	9	10	11	12
66	0	0	45	0	2,4
66	0	0	45	0	2,4
297,66	0,07	0,63	104	0	172,46
359,8	0,084	0,772	123,9	0	209,06
70,5	0,045	15	0	0	24
70,5	0,045	15	0	0	24
93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22
93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22
68,4	0,033	0	0,003	0	5,7
114	0,055	0	0,005	0	9,5
595,76	0,204	17,21	173,403	0	356,78
703,5	0,24	17,352	193,305	0	397,18
71,4	0,012	4,2	9,18	0	24,6
123,3	0,02	7	15,3	0	20,5
182,37	0,24	6,02	3,6	0	45,8
182,37	0,24	6,02	3,6	0	45,8
321,5	0,26	38	0	0	37
350,55	0,285	41,98	0	0	40,58
110,6	0,016	0,72	0	0	31,9
110,6	0,016	0,72	0	0	31,9
108,5	0,055	0	0	0	10
151,9	0,077	0	0	0	14
120,6	0,12	0	0	0	19,8
120,6	0,12	0	0	0	19,8
914,97	0,703	48,94	12,78	0	169,1

1039,32	0,758	55,72	18,9	0	172,58
370	0,12	0	18	0	19,4
555	0,18	0	27	0	29,1
100	0,08	1,4	40	0	240
100	0,08	1,4	40	0	240
470	0,2	1,4	58	0	259,4
655	0,26	1,4	67	0	269,1
1980,73	1,107	67,55	244,183	0	785,28
2397,82	1,258	74,472	279,205	0	838,86

Минеральные вещества		
P	Mg	Fe
13	14	15
3	0,05	0,02
3	0,05	0,02
153,54	17,97	1,03
184,68	22,09	1,21
16,5	13,5	3,3
16,5	13,5	3,3
124,6	21,34	0,47
124,6	21,34	0,47
19,5	3,9	0,36
32,5	6,5	0,6
317,14	56,76	5,18
361,28	63,48	5,6
22,2	9	0,42
18,5	7,5	0,35
124,58	41,16	2,33
124,58	41,16	2,33
285	47,25	3,5
299,76	53,25	3,72
22,97	17,13	0,68
22,97	17,13	0,68
32,5	7	0,55
45,5	9,8	0,77
106,8	33	2,7
106,8	33	2,7
594,05	154,54	10,18

618,11	161,84	10,55
---------------	---------------	--------------

75	24,4	1,28
112,5	36,6	1,92
180	28	0,2
180	28	0,2
255	52,4	1,48
292,5	64,6	2,12
1166,19	263,7	16,84
1271,89	289,92	18,27

Примерное цикличное меню

День: восьмой

Сезон: летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
71	Овощи свежие натуральные (огурец)	с7-11лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
		с12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
ттк239	Шницель рыбный натуральный	с7-11лет	50	6,88	4,05	4,5	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37	1,53
		с12-18 лет	70	9,39	6,83	6,16	123,8	0,041	2,8	27,98	0	47,46	149	26,42	2,09
128	Картофельное пюре	с7-11лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
		с12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
ттк343	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
		с12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,77
		с12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
	Итого	с7-11лет	580	18,83	18,85	73,1	537,6	0,363	27,75	101,7	0	236,16	373,2	85,36	3,95
	Итого	с12-18 лет	600	21,34	21,63	74,76	579,4	0,373	28,5	109,68	0	249,12	413,3	92,41	4,62
	Обед														
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	с7-11лет	60	1,43	4,43	1,6	52	0,014	6,62	17,76	0	20,51	32,33	7,47	0,61
		с12-18 лет	100	2,38	7,38	2,6	86,3	0,024	11,03	29,6	0	34,18	53,88	12,45	1,01
98	Суп крестьянский с крупой, сметана, зелень 200/5/2,	с7-11лет	207	1,32	4,68	5,05	69,1	0,035	7,92	0,54	0	33,1	26,86	11,34	0,47
		с12-18 лет	263	1,48	4,91	6,09	76,25	0,042	9,87	1,07	0	35,87	33,57	14,17	0,57
265	Плов	с7-11лет	250	24,48	28,15	43,36	536,3	0,1	2,12	0	0	23,71	333	65,48	4,41
		с12-18 лет	280	27,4	31,5	48,5	587,1	0,11	2,38	0	0	26,5	373	73,3	4,9
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
		с12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,45
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
		с12-18 лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		с12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого	с7-11лет	867	38,22	39,073	142,9	1093,3	0,389	17,09	18,3	0	135,04	576,21	137,8	9,62
	Итого	с12-18 лет	993	42,25	45,603	150,08	1185,55	0,416	23,71	30,67	0	154,27	644,47	153,43	10,62
	Полдник														
ттк27/1	Корж «Молочный»	с7-11лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,445
		с12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,1	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,1	0,89
385	Молоко кипяченое	с7-11лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		с12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		с12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	400	10,3	17,35	54,8	421	0,175	17,635	79,4	0	279,05	232,95	47,05	3,945
	Итого	с12-18 лет	450	14,2	29,1	85,3	664,5	0,225	17,67	118,8	0	294,1	269,4	52,6	4,39
	Итого за день	с7-11лет	1847	67,35	75,273	270,8	2051,9	0,927	62,475	199,4	0	650,25	1182,36	270,21	17,515
	Итого за день	с12-18 лет	2043	77,79	96,333	310,14	2429,45	1,014	69,88	259,15	0	697,49	1327,17	298,44	19,63

Примерное циклическое меню

День: девятый

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				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														
243	Сыр (порциями)	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	с7-11лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
		С 12-18 лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
тк230	Чай с молоком	с7-11лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
тк251/1	Батон «Школьный»	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	90	5,7	2,79	39,3	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08
	Итого :	с7-11лет	632	13,53	17,35	82,18	544,1	0,203	17,36	64,805	0	378,8	348,8	75,4	5,01
	Итого :	С 12-18 лет	677	17,23	20,06	99,58	653,3	0,249	17,395	64,809	0	430,4	399,8	82,35	5,54
	Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	с7-11лет	60	0,58	3,65	2,19	43,9	0,024	4,95	0	0	11,4	20,35	9,63	0,44
		С 12-18 лет	100	0,96	6,06	3,64	70,7	0,04	8,24	0	0	19	33,9	16,04	0,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметана, зелень 10/200/5/2, 10/250/10/3	с7-11лет	217	4,35	5,09	6,55	94,74	0,058	12,69	0	0	45,09	65,12	20,87	0,91
241		С 12-18 лет	273	4,83	6,83	8,31	120,79	0,071	15,86	0	0	59,34	71,92	24,89	1,09
тк239	Шницель натуральный рубленный из птицы с соусом томатным 60/30,	с7-11лет	90	14,9	16,2	2,88	211,95	0,066	2,41	30	0	35,76	113,47	14,26	1,18
		С 12-18 лет	100	17,32	18,26	2,93	245,35	0,09	2,98	33,8	0	46,12	149,07	16,1	1,53
202	Макаронные изделия отварные с маслом	с7-11лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
		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
тк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	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	с7-11лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого :	с7-11лет	872	36,05	33,719	122,17	940,39	0,422	20,63	65,2	0	170,19	412,01	113,56	7,38
	Итого :	С 12-18 лет	1008	41,34	40,229	139,02	1091,74	0,508	27,66	69	0	208,4	487,46	130,03	8,52
	Полдник														
395	Вареники с творогом	с7-11лет	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	135,4	141,8	35,4	1,2
		С 12-18 лет	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	135,4	141,8	35,4	1,2
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	с7-11лет	417	23,97	13,77	59	455,5	0,23	0,12	71	0	146,5	144,6	36,8	1,48
	Итого :	С 12-18 лет	417	23,97	13,77	59	455,5	0,23	0,12	71	0	146,5	144,6	36,8	1,48
	Итого за день :	с7-11лет	1921	73,55	64,839	263,35	1939,99	0,855	38,11	201,005	0	695,49	905,41	225,76	13,87
	Итого за день :	С 12-18 лет	2102	82,54	74,059	297,6	2200,54	0,987	45,175	204,809	0	785,3	1031,86	249,18	15,54

Примерное циклическое меню

день: десятии

Сезон: летнии

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло (порциями)	с7-11лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
243	Сыр (порциями)	с7-11лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
		С 12-18 лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
ттк342	Какао с молоком	с7-11лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
ттк251/1	Батон «Школьный»	с7-11лет	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	100	6,32	3,1	43,8	228	0,1	0	0	0	19	65	13	1,2
	Итого	с7-11лет	650	17,15	27,9	81,31	648,7	0,241	17,855	122,405	0	453,89	369,75	66,89	5,01
	Итого	С 12-18 лет	705	21,47	30,93	103,21	780,7	0,288	17,89	174,4	0	507,39	427,25	75,14	5,66
Обед															
24	Салат «Мозаика»	с7-11лет	70	1,1	9,47	3,13	101,9	0,031	12	20,7	0	31,79	34,8	16,55	0,67
		С 12-18 лет	100	1,56	13,52	4,48	145,6	0,044	17,2	0	0	45,42	49,8	23,66	0,96
101	Суп картофельный с перловой крупой, мясом 20/200, 20/250	с7-11лет	220	7,61	2,99	13,7	112,27	0,092	6,68	0	0	23,29	115,72	26,74	1,38
		С 12-18 лет	270	8,12	3,55	17,01	132,92	0,113	8,33	0	0	28,47	133,19	32,04	1,58
298	Голубцы ленивые. Соус сметанный. 140/15	с7-11лет	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46
354		С 12-18 лет	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	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
ттк413	Напиток из смородины	с7-11лет	200	0,18	0,072	16,3	66,6	0,005	36	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234
		С 12-18 лет	200	0,18	0,072	16,3	66,6	0,005	36	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
		С 12-18 лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		С 12-18 лет	90	6,93	1,26	33,93	180,9	0,18	0	0	0	29,7	160,2	49,5	4,05
		с7-11лет	950	35,37	32,582	133,82	980,57	0,57	90,91	98,26	0	199,92	546,24	156,24	8,514
	Итого	С 12-18 лет	1090	38,6	39,292	153,09	1126,72	0,694	101,02	86,76	0	236,27	648,03	190,17	10,544
Полдник															
406	Пирожок печеный с повидлом 2/50, 2/75	с7-11лет	100	5,76	2,34	55,56	266	0,1	0,04	6	0	19,4	56,8	23,2	1,36
		С 12-18 лет	150	8,22	7,38	72,16	388	0,14	0,06	9	0	27,26	79,38	33,24	2
389	Сок фруктовый	с7-11лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого	с7-11лет	300	6,76	2,34	75,76	350,8	0,122	4,04	6	0	33,4	70,8	31,2	4,16
	Итого	С 12-18 лет	350	9,22	7,38	92,36	472,8	0,162	4,06	9	0	41,26	93,38	41,24	4,8
	Итого за день	с7-11лет	1900	59,28	62,822	290,89	1980,07	0,933	112,805	226,665	0	687,21	986,79	254,33	17,684
	Итого за день	С 12-18 лет	2145	69,29	77,602	348,66	2380,22	1,144	122,97	270,16	0	784,92	1168,66	306,55	21,004

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