Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»
_____ В.Ю.Воробьев
«02» СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Согласовано с :
Директор МБОУ Школа № 50
г.о.Самара
_____ И.Ю.Ларина
«____»_____2024 г.

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

Примерное цикличное меню

День:понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
209	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
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24
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
		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
ттк343	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
		С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
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	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96
	Итого :	С 7-11 лет	**500**	**15,26**	**22,5**	**55,2**	**485,29**	**0,197**	**2,26**	**215,80**	**0**	**264,08**	**326,52**	**57,15**	**2,51**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**550**	**18,42**	**24,05**	**77,1**	**599,29**	**0,252**	**2,26**	**215,81**	**0**	**273,58**	**359,02**	**63,65**	**3,11**
	Обед														
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
		С 12-18 лет	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
		С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
ттк335	Капуста тушеная с цыплятами 40/150, 50/250	С 7-11 лет	190	12,68	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7
		С 12-18 лет	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	**810**	**38,43**	**26,37**	**114,95**	**714,98**	**0,3694**	**35,86**	**0,0018**	**0**	**204,29**	**409,72**	**151,48**	**7,38**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**910**	**42,47**	**34,33**	**107,76**	**801,3**	**0,383**	**45,2**	**0,0018**	**0**	**229,78**	**473,11**	**181,53**	**8,31**
	Полдник														
ттк174	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
		С 12-18 лет	100	7,6	28,6	72,9	512	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	**287**	**5,77**	**21,47**	**66,68**	**432,5**	**0,054**	**0,03**	**39,23**	**0**	**28,84**	**54,7**	**10,29**	**1,07**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**312**	**7,67**	**28,62**	**84,9**	**560,5**	**0,072**	**0,03**	**52,3**	**0**	**34,75**	**72**	**13,25**	**1,337**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1597**	**59,46**	**70,34**	**236,83**	**1632,77**	**0,6204**	**38,15**	**255,03**	**0**	**497,21**	**790,94**	**218,92**	**10,96**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1772**	**68,56**	**87**	**269,76**	**1961,09**	**0,707**	**47,49**	**268,11**	**0**	**538,11**	**904,13**	**258,43**	**12,757**

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
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
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
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	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96
	Итого :	С 7-11 лет	**522**	21,82	15,43	69,79	504,56	0,155	10,66	109,005	0	209,06	199,84	34,87	4,11
	Итого :	**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
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46
96	Рассольник Ленинградский, 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 рубленный 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
ттк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
		С 12-18 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	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
	Итого :	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**
	Итого :	**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**
	Полдник														
Ттк27/2	«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
	Итого :	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**
	Итого :	**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**
	Итого за день :	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**
	Итого за день :	**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 цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг В	С	А	Е	Минеральные вещества, мг Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
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
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
	Итого :	С 7-11 лет	**517**	**22,26**	**18,03**	**78**	**562,5**	**0,305**	**5,88**	**70,665**	**0**	**169,35**	**427,05**	**191,74**	**6,47**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**552**	**26,01**	**20,81**	**83,06**	**629,3**	**0,326**	**6,665**	**84,826**	**0**	**223,06**	**490,94**	**204,5**	**6,78**
	Обед														
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
ттк262	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
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	**775**	**28,02**	**21,361**	**100,65**	**719,48**	**0,421**	**108,63**	**67,07**	**0**	**150,76**	**312,76**	**100,62**	**6,3**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**895**	**31,1**	**23,66**	**119,05**	**828,15**	**0,495**	**111,48**	**72,7**	**0**	**179,97**	**361,96**	**115,45**	**7,3**
	Полдник														
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
	Итого :	С 7-11 лет	**275**	6,46	9,39	60,64	353,3	0,112	4	3	0	28,85	66,5	28,55	3,78
	Итого :	**С 12-18 лет**	**300**	**8,28**	**12,52**	**74,12**	**442,8**	**0,142**	**4**	**4**	**0**	**33,8**	**84**	**35,4**	**4,1**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1567**	**56,74**	**48,781**	**239,29**	**1635,28**	**0,838**	**118,51**	**140,74**	**0**	**348,96**	**806,31**	**320,91**	**16,55**
	Итого за день :	С 12-18 лет	**1747**	**65,39**	**56,99**	**276,23**	**1900,25**	**0,963**	**122,145**	**161,53**	**0**	**436,83**	**936,9**	**355,35**	**18,18**

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг В	С	А	Е	Минеральные вещества, мг Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
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**	**11,14**
	Полдник														
Ттк37/2	«Маффин шоколадный»	С 7-11 лет	50	3,35	14,3	24	213,5	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63
		С 12-18 лет	100	6,7	28,6	48	427	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
		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	**250**	**9,15**	**19,3**	**33,6**	**320,5**	**0,16**	**3,05**	**51**	**0**	**263**	**252,5**	**33**	**0,83**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**300**	**12,5**	**33,6**	**57,6**	**534**	**0,24**	**3,5**	**62**	**0**	**286**	**325**	**38**	**1,46**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1535**	**53,84**	**67,499**	**221,77**	**1691,8**	**0,941**	**47,51**	**158,26**	**0**	**687,68**	**1133,9**	**320,81**	**13,23**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1810**	**65,41**	**92,689**	**276,53**	**2150,4**	**1,188**	**73,98**	**172,79**	**0**	**757,62**	**1350,9**	**382,51**	**17,66**

Примерное цикличное меню

День:пятница
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимне-весении
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**

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
1	Кондитерское изделие	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)	**С 12-18 лет**	80	4,8	4,96	59,6	302,24	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38
181	Каша жидкая молочная из	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
	манной крупы	**С 12-18 лет**	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
		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	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48
	Итого :	С 7-11 лет	**505**	**14,13**	**17,49**	**97,46**	**603,72**	**0,202**	**2,75**	**122,403**	**0**	**300,07**	**284,79**	**49,44**	**1,71**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**555**	**17,15**	**20,28**	**131,62**	**777,64**	**0,213**	**2,75**	**122,404**	**0**	**301,97**	**291,29**	**50,74**	**1,83**
	Обед														
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
241		**С 12-18 лет**	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
ттк112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
		С 12-18 лет	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
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,002	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	**800**	**25,75**	**20,43**	**114,4**	**731,6**	**0,506**	**147,91**	**0,0006**	**0**	**103,09**	**484,08**	**117,21**	**7,88**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**900**	**27,69**	**23,54**	**126,51**	**823,45**	**0,559**	**151,78**	**0,002**	**0**	**113,08**	**539,8**	**139,82**	**9,47**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1305**	**39,88**	**37,92**	**211,86**	**1335,32**	**0,708**	**150,66**	**122,404**	**0**	**403,16**	**768,87**	**166,65**	**9,59**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1455**	**44,84**	**43,82**	**258,13**	**1601,09**	**0,772**	**154,53**	**122,406**	**0**	**415,05**	**831,09**	**190,56**	**11,3**

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	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	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
ттк8	Омлет с натуральный	с7-11лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37
		с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37
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
		с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ттк251/1	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
		с 12-18 лет	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
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	**535**	**19,32**	**29,14**	**39,23**	**501,9**	**0,205**	**17,97**	**236,373**	**0**	**336,28**	**326,5**	**50,5**	**6,26**
	Итого	**с 12-18 лет**	**555**	**20,58**	**29,76**	**48,03**	**547,5**	**0,227**	**17,97**	**236,42**	**0**	**340,08**	**339,5**	**53,1**	**6,5**
	Обед														
40	Салат картофельный с 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
		с 12-18 лет	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, 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
		с 12-18 лет	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) 60/30, 60/50	с7-11лет	90	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79
331		**с 12-18 лет**	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша рассыпчатая гречневая	с7-11лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
		с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6
Ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	с7-11лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		с 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого	с7-11лет	**775**	**22,94**	**22,339**	**106,14**	**718,69**	**0,418**	**6,16**	**79,04**	**0**	**108,02**	**427,85**	**209,2**	**8,42**
	Итого	**с 12-18 лет**	**920**	**28,093**	**34,389**	**130,09**	**952,15**	**0,553**	**9,863**	**109,44**	**0**	**185,13**	**554,07**	**273,42**	**10,98**
	Полдник														
Ттк 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
		с 12-18 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	**287**	**8,4**	**20,95**	**61,8**	**469,25**	**0,06**	**0,33**	**88,05**	**0**	**72,38**	**111,4**	**31,85**	**0,96**
	Итого	**с 12-18 лет**	**300**	**11,17**	**27,92**	**78,4**	**609,5**	**0,08**	**0,43**	**117,4**	**0**	**92,8**	**147,6**	**42**	**1,18**
	Итого за день	с7-11лет	**1597**	**50,66**	**72,429**	**207,17**	**1689,84**	**0,683**	**24,46**	**403,463**	**0**	**516,68**	**865,75**	**291,55**	**15,64**
	Итого за день	**с 12-18 лет**	**1775**	**59,843**	**92,069**	**256,52**	**2109,15**	**0,86**	**28,263**	**463,26**	**0**	**618,01**	**1041,17**	**368,52**	**18,66**

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
570	Маринад овощной	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3
		С 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3
235	Шницель рыбный 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	**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**
	Обед														
ттк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49
		С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72
95	Рассольник домашний, 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 цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак														
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
	Итого :	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**
	Итого :	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**
	Обед														
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	57,9	0,057	11,22	0	0	11,31	30,83	12,34	0,5
		С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	96,44	0,095	18,7	0	0	18,85	51,38	20,56	0,84
101	Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
288		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
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
	Итого :	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**
	Итого :	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**
	Полдник														
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
	Итого :	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**
	Итого :	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**
	Итого за день :	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
	Итого за день :	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, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг B1	C	A	E	Минеральные вещества, мг Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак														
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
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
173,174	Каша вязкая молочная пшенная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
		С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08
	Итого :	С 7-11 лет	**517**	**16,15**	**21,06**	**74,38**	**551,5**	**0,267**	**1,07**	**158,525**	**0**	**154,2**	**289,96**	**60,02**	**3,19**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**557**	**18,67**	**22,3**	**91,84**	**642,7**	**0,311**	**1,07**	**158,529**	**0**	**161,8**	**315,96**	**65,22**	**3,67**
	Обед														
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
		С 12-18 лет	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
		С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
295	Котлета рубленная 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		**С 12-18 лет**	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
		С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	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	**765**	**30,93**	**24,655**	**118,3**	**847,35**	**0,781**	**10,36**	**84,34**	**0**	**220,46**	**448**	**154,45**	**9,31**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**900**	**37,22**	**31,673**	**136,44**	**1023,9**	**0,947**	**13,51**	**114,6**	**0**	**266,32**	**551,12**	**193,67**	**11,24**
	Полдник														
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
		С 12-18 лет	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
		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	**250**	**7,85**	**7,8**	**42,8**	**274**	**0,16**	**3,05**	**51**	**0**	**263**	**252,5**	**33**	**0,83**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**300**	**9,9**	**10,6**	**76**	**441**	**0,24**	**3,5**	**62**	**0**	**286**	**325**	**38**	**1,46**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1532**	**54,93**	**53,515**	**235,48**	**1672,85**	**1,208**	**14,48**	**293,865**	**0**	**637,66**	**990,46**	**247,47**	**13,33**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1757**	**65,79**	**64,573**	**304,28**	**2107,6**	**1,498**	**18,08**	**335,129**	**0**	**714,12**	**1192,08**	**296,89**	**16,37**

Примерное цикличное меню

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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр 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 сметанном с томатом 60/60	с7-11лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
355		**С 12-18 лет**	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
304	Рис отварной	с7-11лет	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**

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

Примерное цикличное меню

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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	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
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
	Итого :	С 7-11 лет	**517**	**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
ттк149/2	Голубцы ленивые из птицы с 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
Ттк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого 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