

школьного питания»

«РБ» Акционерное общество 2020г.

Директор МБОУ Никола № 89

68

«12» августа 2020 г.

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Согласовано с :

УЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в

Самарской области»

Экспертное заключение

от «9» ноября 2020г. №0

ОУДЕЛА НАДЗОРА ПО ГИГЬЕНЕ

Роспотребнадзор по Самарской

22

884

Dr. Osherson

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Вид продукта	Возрастная категория	Заказ порций	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б			Ж				У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
				4	5	6	8	9	10											11	12	13
Примерное меню по возрастной категории : с 7-11 лет. с 12-18 лет				3						7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак				40	5,08	4,6	0,28	0,03	0	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1				
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	66	0	66	0	0	45	0	22	76,8	4,8	1					
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	66	0	0	45	0	22	76,8	4,8	1					
		С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81							
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	125,8	90	14	0,13							
		С 7-11 лет	210	6,08	11,18	33,48	100,6	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13							
		С 12-18 лет	210	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
175	Каша молочная «Дружба»	С 7-11 лет	200	3,16	2,67	15,94	114	0,055	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72							
		С 12-18 лет	200	3,16	2,67	15,94	114	0,055	0	0,006	0	293,02	359,02	62,57	2,78							
		С 7-11 лет	200	3,16	1,55	21,9	136,8	0,066	2,26	219,81	0	294,98	365,52	63,87	2,9							
379	Кофейный напиток с молоком	С 12-18 лет	50	3,8	1,86	26,2	603,6	0,229	2,26	219,81	0	294,98	365,52	63,87	2,9							
		С 7-11 лет	60	3,8	1,86	26,2	603,6	0,229	2,26	219,81	0	294,98	365,52	63,87	2,9							
		С 12-18 лет	510	17,56	27,25	71,73	626,4	0,24	2,26	219,81	0	294,98	365,52	63,87	2,9							
Таблица	Батон	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,55	0,6							
		С 12-18 лет	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,55	0,6							
		С 7-11 лет	100	1,7	1,38	16,5	85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1							
63	Салат из моркови с курагой	С 12-18 лет	15/200	6,36	2,84	14,04	116,85	0,11	8,33	45,6	0	28,8	62,75	2,7	1,09							
		С 7-11 лет	15/250	6,9	3,41	17,54	140,55	0,133	2,35	62,18	0	41,9	66,4	24	0,88							
		С 12-18 лет	80	11,03	12,63	0,24	157	0,03	3,41	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	С 7-11 лет	105	16,04	18,37	0,35	209,6	0,088	18,46	67,9	0	63,7	77,14	27,87	1,03							
		С 12-18 лет	155	2,61	16,22	12,69	296,8	0,1	0,73	78,85	0	32,48	23,44	17,46	0,7							
		С 7-11 лет	180	3,03	18,83	14,73	296,8	0,1	0,73	78,85	0	32,48	23,44	17,46	0,7							
241	Птица отварная	С 12-18 лет	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,73	0	0	10	32,5	7	0,55							
		С 7-11 лет	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,73	0	0	10	32,5	7	0,55							
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,73	0	0	10	32,5	7	0,55							
288	Рагу из овощей	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,077	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8							
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,08	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7							
		С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7							
143	Компот из смеси сухофруктов	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							
		С 7-11 лет	800	28,11	33,68	106,5	856,33	0,3844	29,36	113,50	0	189,46	389,13	126,52	6,68							
		С 12-18 лет	980	37,64	43,62	135,45	1156,31	0,498	35,8	141,03	0	224,41	519,1	168,98	8,92							
349	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	100	8,2	30	70	583	0,13	0	0	0	26	84	30	1,4							
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
		С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
тк2/3	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	300	8,27	30,02	85	643	0,13	0,03	0	0	37,1	86,8	31,4	1,68							
		С 7-11 лет	300	8,27	30,02	85	643	0,13	0,03	0	0	37,1	86,8	31,4	1,68							
		С 12-18 лет	1610	53,94	90,95	263,33	2102,93	0,7434	31,65	333,31	0	519,64	834,95	220,49	11,14							
тк250	Итого :	С 7-11 лет	300	8,27	30,02	85	643	0,13	0,03	0	0	37,1	86,8	31,4	1,68							
		С 12-18 лет	1610	53,94	90,95	263,33	2102,93	0,7434	31,65	333,31	0	519,64	834,95	220,49	11,14							
		Итого :	1800	64,11	101,2	296,48	2425,71	0,868	38,09	360,84	0	556,49	971,42	264,25	13,5							
тк171	Пенные песочное	С 7-11 лет	100	8,2	30	70	583	0,13	0	0	0	26	84	30	1,4							
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
		С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
376	Чай с сахаром	С 12-18 лет	300	8,27	30,02	85	643	0,13	0,03	0	0	37,1	86,8	31,4	1,68							
		С 7-11 лет	300	8,27	30,02	85	643	0,13	0,03	0	0	37,1	86,8	31,4	1,68							
		С 12-18 лет	1610	53,94	90,95	263,33	2102,93	0,7434	31,65	333,31	0	519,64	834,95	220,49	11,14							
	Итого за день :	С 7-11 лет	1610	53,94	90,95	263,33	2102,93	0,7434	31,65	333,31	0	519,64	834,95	220,49	11,14							
		С 12-18 лет	1800	64,11	101,2	296,48	2425,71	0,868	38,09	360,84	0	556,49	971,42	264,25	13,5							
		Итого за день :																				

Примерное циклическое меню

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18			Минеральные вещества, мг																					
№ рецептуры	Возрастная категория	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, 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									
15		Завтрак	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0	176	100	7	0,2									
		Сыр порционно	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3									
223		Запеканка из творога с соусом	150/30	20,4	14,97	29,49	333,66	0,078	0,73	118,86	0	191,98	174,9	20,33	1,17									
		молочным сладким	150/30	20,4	14,97	29,49	333,66	0,078	0,73	118,86	0	191,98	174,9	20,33	1,17									
327		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41									
378			200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41									
		Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6									
			60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72									
		Итого :	450	29,72	23,77	67,29	600,66	0,173	2,2	180,865	0	504,08	400,2	49,23	2,38									
		Итого :	470	32,68	27,03	71,59	659,46	0,194	2,27	206,866	0	593,98	456,7	54,03	2,6									
45		Обед	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28									
		Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46									
			10/200/5	1,74	4,82	9,76	93,9	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74									
96		Рассольник Ленинградский с мясом, сметана	15/250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,17	0,93									
241		Биточек рубленый	80	11,92	8,08	11,64	173	0,07	0	19	0	14	116,5	23,1	1,18									
268			100	14,88	11,24	14,94	220	0,08	0	25	0	17,66	145,84	29	1,48									
303		Каша вязкая пшенная	180	5,02	6,67	31,92	210	0,23	0	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48									
			200	5,57	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48									
		Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48									
348			200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48									
412/249		Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55									
			70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77									
412/250		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8									
		Итого :	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7									
		Итого :	825	21,65	15,956	90,64	795,84	0,304	17,55	19,0006	0	107,82	310,86	98,85	5,03									
			1005	19,25	18,096	132,68	1001,15	0,553	26,06	0,0018	0	142,42	448,03	163,94	7,41									
478		Полдник	100	6,71	9,96	48,83	311,6	0,12	0,1	3,3	0	19,1	65,3	26,5	0,36									
		Булочка Осенняя	100	6,71	9,96	48,83	311,6	0,12	0,1	3,3	0	19,1	65,3	26,5	0,36									
386		Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2									
			200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2									
		Итого :	300	12,51	14,96	56,83	411,6	0,2	1,5	43,3	0	259,1	245,3	54,5	0,56									
		Итого :	300	12,51	14,96	56,83	411,6	0,2	1,5	43,3	0	259,1	245,3	54,5	0,56									
		Итого за день :	1575	63,88	54,686	214,76	1808,1	0,677	21,25	243,17	0	871	956,36	202,58	7,97									
		Итого за день :	1775	64,44	60,086	261,1	2072,21	0,947	29,83	250,17	0	995,5	1150,03	272,47	10,57									

Примерное циклическое меню

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Y		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт	С 7-11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94		0,06	20	0	0	32	22	18	4,4		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	С 12-18 лет	200	0,8	0,8	19,6	94		0,06	20	0	0	32	22	18	4,4		
		С 7-11 лет	50/50	9,75	4,95	3,8	105		0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82		
125	Картофель отварной	С 12-18 лет	75/50	12,18	6,18	4,75	131,25		0,062	4,66	7,27	0	48,83	202,7	60,66	1,03		
		С 7-11 лет	150	2,98	5,84	20,65	155		0,16	20,6	29,52	0	20,16	82,35	30	1,21		
		С 12-18 лет	180	3,55	6,97	24,64	185		0,19	24,72	35,23	0	24,06	98,28	35,8	1,44		
376	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
Т125/1	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	700	16,76	13,16	80,95	528		0,325	44,36	35,345	0	111,83	301,84	104,43	7,31		
	Итого :	С 12-18 лет	765	20,4	15,83	90,19	607,05		0,378	49,41	42,506	0	127,39	364,78	123,56	7,87		
75	Обед																	
	Икра морковная	С 7-11 лет	50	1	0,051	10,27	45,8		0,022	2,1	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5		
		С 12-18 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72		0,026	2,53	0	0	27,91	36,55	19,34	0,6		
102	Суп картофельный с горохом, с фрикадельками	С 7-11 лет	20/200	8,2	6,22	13,36	152,72		0,194	4,86	3,6	0	37,26	106,96	34,04	1,92		
121		С 12-18 лет	20/250	9,29	7,27	16,69	182,37		0,244	6,02	3,6	0	45,79	124,58	41,15	2,33		
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	50/50	13,26	11,23	3,52	185		0,2	8,45	578,2	0	33,24	239,32	17,47	5		
		С 12-18 лет	75/50	16,57	14,03	4,4	231,25		0,25	10,56	722,7	0	41,55	299,12	21,84	6,25		
202	Макаронные изделия отварные	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	207	7,53	7,98	42,03	270,09		0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24	1,12		
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2		0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2		0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
Т124/9	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	70	4,69	0,7	31,71	151,9		0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77		
Т125/0	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	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	35,21	24,821	117,16	862,98		0,623	115,41	611,3706	0	150,87	529,17	109,3	11,24		
	Итого :	С 12-18 лет	965	44,57	31,151	150,54	1099,13		0,807	119,11	765,7318	0	187,15	677,44	141,01	14,4		
Т169/1	Полдник																	
	Корж маковый	С 7-11 лет	85	7,4	16,3	55,6	398		0,039	0,136	0,034	0	112,9	120,2	32,66	1,9		
		С 12-18 лет	85	7,4	16,3	55,6	398		0,039	0,136	0,034	0	112,9	120,2	32,66	1,9		
Т110	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,16	0,001	22	83,4		0,04	5,1	0,9	0	0,7	5,5	0,6	0,7		
		С 12-18 лет	200	0,16	0,001	22	83,4		0,04	5,1	0,9	0	0,7	5,5	0,6	0,7		
	Итого :	С 7-11 лет	285	7,56	16,301	77,6	481,4		0,079	5,236	0,934	0	113,6	125,7	33,26	2,6		
	Итого :	С 12-18 лет	285	7,56	16,301	77,6	481,4		0,079	5,236	0,934	0	113,6	125,7	33,26	2,6		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1795	59,53	54,282	275,71	1872,38		1,027	165,006	647,65	0	376,3	956,71	246,99	21,15		
	Итого за день :	С 12-18 лет	2015	72,53	63,282	318,33	2187,58		1,264	173,756	809,17	0	428,14	1167,92	297,93	24,87		

День: среда

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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

Примерное циклическое меню

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
338	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18			
243	Колбасные изделия отварные	С 12-18 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18			
303		С 7-11 лет	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0	18,50	81,00	10			
		С 12-18 лет	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0	18,50	81,00	10			
382	Каша гречневая вязкая	С 7-11 лет	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	19,35	0	8,45	108,87	72,03			
		С 12-18 лет	180	5,43	5,64	24,32	169,6	0,14	0	23,22	0	10,68	128,9	85,36			
ТК251/1	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34			
	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	152,2	124,6	21,34			
	Итого :	С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	9,5	32,5	6,5			
	Итого :	С 7-11 лет	655	18,17	26,45	79,84	636,1	0,381	21,58	63,755	0	11,4	39	7,8			
51	Обед	С 12-18 лет	695	19,66	27,39	87,94	683	0,412	21,58	67,626	0	220,65	368,97	127,87			
	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	224,78	395,5	142,5			
ТК289	Уха «Золотая Рыбка»	С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	3,11	35,5	18,5			
		С 7-11 лет	20/200	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	5,19	59,31	30,83			
284		С 12-18 лет	20/250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	19,34	56,88	21,2			
348	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	200/5	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	24,18	71,1	25,4			
		С 12-18 лет	245/5	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	60	400	150			
ТК249		С 7-11 лет	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	74,64	497,8	186,6			
	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12			
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	20,32	19,36	8,12			
		С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	10	32,5	7				
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	14	45,5	9,8			
	Итого :	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	13,2	77,6	22,8			
	Итого :	С 12-18 лет	775	33,14	36,476	120,53	947,3	0,63	19,33	28,9706	0	19,8	116,4	34,2			
ТК37	Полдник	С 12-18 лет	950	42,99	47,156	152,43	1205,9	0,818	25,47	36,0018	0	125,97	621,84	227,62			
	Маффин шоколадный	С 7-11 лет	70								0	158,13	809,47	294,95			
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	70	2,87	3,9	46,48	233,8	0,112	0,63	15,4	0	32,2	101,5	7			
		С 7-11 лет	200	2,87	3,9	46,48	233,8	0,112	0,63	15,4	0	32,2	101,5	7			
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28			
	Итого :	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28			
	Итого :	С 12-18 лет	270	8,67	8,9	56,08	340,8	0,192	3,23	55,4	0	272,2	281,5	35			
	Итого за день :	С 7-11 лет	270	8,67	8,9	56,08	340,8	0,192	3,23	55,4	0	272,2	281,5	35			
	Итого за день :	С 7-11 лет	1700	59,98	71,826	256,45	1924,2	1,203	44,14	148,13	0	618,82	1272,31	390,49			
		С 12-18 лет	1915	71,32	83,446	296,45	2229,7	1,422	50,28	159,03	0	655,11	1486,47	472,45			

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18

№ 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				
			З	4	5	6	8	9	7	10	11	12	13	14	15				
15	Завтрак																		
	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	0	0,14	72	52	0	176	100	7	0,2				
		С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	0,01	0,21	108	78	0	264	150	10,5	0,3				
ТТК148	Шницель Особый	С 7-11 лет	70	7,23	11,4	18,3	0,03	4,6	273	0,1	0	3,98	101,9	2	1,03				
348	Соус томатный	С 12-18 лет	70	7,23	11,4	18,3	0,03	4,6	273	0,1	0	3,98	101,9	2	1,03				
		С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	0,006	0,71	22,35	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14				
		С 12-18 лет	30	0,35	1,26	2,4	0,006	0,71	22,35	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14				
304	Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	0,02	0	209,7	0	0	1,36	60,94	16,33	0,53				
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44,02	0,03	0	251,64	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63				
376	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	0	0,03	60	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	0	0,03	60	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	114	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	0,066	0	136,8	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
	Итого:	С 7-11 лет	520	18,75	24,24	91,88	0,105	4,77	751,05	0	0	201,94	298,14	33,23	2,64				
	Итого:	С 12-18 лет	570	22,44	28,58	103,52	0,136	4,84	851,79	78,106	0	292,12	366,83	41,3	2,96				
	Обед																		
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	0,026	5,78	75,06	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49				
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	0,044	9,62	125,1	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	200/5	1,54	4,71	6,5	0,048	12,64	79,9	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67				
260	Гуляш	С 7-11 лет	250/10	2,02	6,45	8,26	0,061	15,81	105,95	0	0	58,05	49	22,12	0,85				
		С 12-18 лет	50/50	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	221	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06				
171	Каша перловая рассыпчатая	С 12-18 лет	75/50	21,56	17,74	3,02	0,05	1,05	258,09	0	0	25,02	211,45	28,88	3,65				
		С 7-11 лет	150	4,6	8,8	36,7	0,08	0	244	0,03	0	31,1	208,5	25,96	1,2				
348	Компот из чернослива	С 12-18 лет	180	5,52	10,56	44,04	0,096	0	292,8	0,036	0	37,32	250,2	31,15	1,44				
		С 7-11 лет	200	0,35	0,1	23,6	0,004	0,45	98,4	0	0	20,32	12,5	17,12	0,45				
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,35	0,1	23,6	0,004	0,45	98,4	0	0	20,32	12,5	17,12	0,45				
		С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	0,055	0	108,5	0	0	10	32,5	7	0,55				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	0,077	0	151,9	0	0	14	45,5	9,8	0,77				
		С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	0,08	0	80,4	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8				
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	0,12	0	120,6	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7				
	Итого:	С 7-11 лет	805	28,31	37,48	111,79	0,323	19,79	907,26	0,0306	0	158,97	550,41	124,32	8,22				
	Итого:	С 12-18 лет	995	40,16	46,43	140,53	0,452	26,93	1152,84	0,0378	0	205,73	728,31	162,79	10,68				
	Полдник																		
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	0,15	0,09	308	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9				
		С 12-18 лет	205	23,9	13,75	47	0,2	0,12	407	59	0	135,4	141,5	35,32	1,2				
348	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,05	27,63	0,02	0,6	114,8	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48				
		С 12-18 лет	200	0,78	0,05	27,63	0,02	0,6	114,8	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48				
	Итого:	С 7-11 лет	355	18,78	10,45	63,13	0,17	0,69	422,8	44,66	0	134,61	128,9	44,26	1,38				
	Итого:	С 12-18 лет	405	24,68	13,8	74,63	0,22	0,72	521,8	59	0	167,71	163,4	52,88	1,68				
	Итого за день:	С 7-11 лет	1680	65,84	72,17	266,8	0,598	25,25	2081,11	96,80	0	495,52	977,45	201,81	12,24				
	Итого за день:	С 12-18 лет	1970	87,28	88,81	318,68	0,808	32,49	2526,43	137,14	0	665,56	1258,54	256,97	15,32				

Примерное цикличное меню

День: суббота
 Период: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18

№ рецепта	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	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Кондитерское изделие (печенье)	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 7-11 лет	30	2,1	5,31	19,53	135,6								
		С 12-18 лет	50	3,5	8,85	32,55	226								
448	Оладьи с повидлом	С 7-11 лет	130	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21	0	101,4	141,6	39,1	1,68
449		С 12-18 лет	130	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21	0	101,4	141,6	39,1	1,68
378	Чай с молоком	С 7-11 лет	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		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
	Батон	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	420	13,81	18,26	93,08	726,6	0,275	1,8	71,005	0	239,9	269,9	61	2,71
	Итого :	С 12-18 лет	450	14,45	18,57	97,38	839,8	0,286	1,8	71,006	0	241,8	276,4	62,3	2,83
70	Обед														
	Опорец соленый	С 7-11 лет	30	0,24	0,03	0,51	3	0,006	1,05	0	0	6,9	7,2	4,2	0,18
101		С 12-18 лет	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
241	Суп картофельный с рисом, мясом	С 7-11 лет	10/200	4,36	2,56	11,71	87,44	0,086	6,65	0	0	19,73	72,96	20,99	0,64
		С 12-18 лет	15/250	6,18	3,3	14,66	113	0,115	8,33	0	0	24,98	96,93	26,96	1,38
		С 7-11 лет	50/200	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
	Жаркое из цыплат	С 12-18 лет	50/200	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	20,76	88,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
тпк249	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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
		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
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	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	780	27,7	17,22	107,31	689,04	0,499	145,7	0,0006	0	108,17	478,7	105,68	7,3
	Итого :	С 12-18 лет	895	32,56	18,46	127,2	800,2	0,592	148,08	0,0018	0	128,62	559,27	128,65	9,28
	Итого за день :	С 7-11 лет	1200	41,51	35,48	200,39	1415,64	0,774	147,5	71,0056	0	348,07	748,6	166,68	10,01
	Итого за день :	С 12-18 лет	1345	47,01	37,03	224,58	1640	0,878	149,88	71,0078	0	370,42	835,67	190,95	12,11

Примерное циклическое меню

№ рецептур	День: понедельник Понедельник: вторая половина Сезон: осень — зимний	Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12-18 лет	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
						Б	Ж	У	Е	81		С	А	10	11	12	13	14	15	16	17
1			Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15			Сыр порционно	с 7-11 лет с 12 и старше	20 30	4,64 6,96	5,9 8,85	0 0	72 108	0,007 0,01	0,14 0,21	52 78	0 0	176 264	100 150	7 10,5	0,2 0,3				
тк8			Омлет с натуральным	с 7-11 лет	130/5	12,08	21,51	2,29	251	0,078	0,13	281,3	0	89,33	195,7	13,98	2,29				
379			Кофейный напиток с молоком	с 12 и старше	130/5	12,08	21,51	2,29	251	0,078	0,13	281,3	0	89,33	195,7	13,98	2,29				
				с 7-11 лет	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13				
Тк251/1			Батон	с 7-11 лет	50	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13				
338			Фрукт	с 12 и старше	60	3,8	1,86	26,2	114	0,055	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
				с 7-11 лет	200	0,8	0,8	19,5	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4				
				с 12 и старше	200	0,8	0,8	19,5	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4				
			Итого	с 7-11 лет	605	23,84	32,43	59,63	631,6	0,244	21,57	353,35	0	432,61	440,2	59,48	7,62				
			Итого	с 12 и старше	525	26,8	35,69	63,93	690,4	0,258	21,64	379,306	0	522,51	496,7	64,28	7,84				
25			Обед		60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54				
			Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с 7-11 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	с 7-11 лет	200/5	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99				
278			Тфтели мясные в соусе (l var)	с 12 и старше	250/10	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25				
331			Каша рассыпчатая гречневая	с 7-11 лет	160	8,85	9,55	13,05	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73				
349			Компот из смеси сухофруктов	с 12 и старше	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6				
				с 7-11 лет	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
тк249			Хлеб пшеничный	с 12 и старше	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
тк250			Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
				с 12 и старше	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77				
				с 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8				
				с 12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7				
			Итого	с 7-11 лет	825	24,96	22,68	124,17	804,39	0,46	6,17	79,04	0	115,9	459,12	217,83	9,11				
			Итого	с 12 и старше	1020	35,223	37,59	167,52	1162,45	0,567	10,073	118,69	0	211,23	658,07	300,85	13,02				
Тк 38/1			Полдник		50	4,75	11,5	27,8	234,5	0,04	0,2	58,7	0	40,85	72,4	20,3	0,45				
			Печенье творожное «Ракушка»	с 7-11 лет	75	7,13	17,25	41,7	351,75	0,06	0,3	88,05	0	61,3	108,6	30,45	0,68				
591			Кисель	с 12 и старше	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,144	0	0,9	12,05	10,77	2,87	0,67				
				с 7-11 лет	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,144	0	0,9	12,05	10,77	2,87	0,67				
				с 12 и старше	250	4,97	11,511	63,06	375,5	0,041	0,344	58,7	0,9	52,9	83,17	23,17	1,12				
			Итого	с 7-11 лет	275	7,35	17,261	76,96	492,75	0,061	0,444	88,05	0,9	73,35	119,37	33,32	1,35				
			Итого за день	с 7-11 лет	1680	53,77	66,621	246,86	1811,49	0,745	28,084	491,09	0,9	601,41	982,49	300,48	17,85				
			Итого за день	с 12 и старше	1920	69,373	90,541	308,41	2345,6	0,986	32,157	586,046	0,9	807,09	1274,14	398,45	22,21				

Примерное циклическое меню

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	Завтрак		3	4	5			7	8	9	10	11	12	13	14	15	
570	Маринад овощной	c7-11лет c12 и старше	50	1	0,051	10,27		45,6	0,022	2,1	22	0	23,26	30,46	16,12	0,5	
235	Шницель рыбный с маслом	c7-11лет c12 и старше	70/5	6,92	7,67	4,57		115	0,031	2,05	27,4	0	35,69	110,39	19,39	1,54	
128	Пюре картофельное	c7-11лет c12 и старше	100/5	9,43	10,45	6,23		156,8	0,042	2,8	37,36	0	48,66	150,53	26,44	2,1	
376	Чай с сахаром	c7-11лет c12 и старше	150/5	3,25	9,61	18,88		181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08	
		c7-11лет	180/5	3,2	11,29	22,18		203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27	
		c7-11лет	200	0,07	0,02	15		60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		c7-11лет	200	0,07	0,02	15		60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		c7-11лет	50	3,16	1,55	21,9		114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Батон	c7-11лет	60	3,8	1,86	26,2		136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72	
		c12 и старше	530	14,4	18,901	70,62		516,1	0,258	22,87	107,15	0	123,29	267,53	72,18	4	
	Итого	c7-11лет	600	17,5	23,671	79,88		602,2	0,31	26,88	121,066	0	145,8	330,09	85,55	4,87	
	Обед																
	Салат Осенний	c7-11лет	60	1,18	3,14	6		56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49	
		c12 и старше	100	1,36	5,2	8,56		86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72	
		c7-11лет	20/250/10	6,15	8,61	13,21		164,82	0,097	13,62	3,6	0	51,67	102,3	33,65	1,38	
95	Рассольник домашний, фрикадельки, сметана	c7-11лет	20/250/10	6,15	8,61	13,21		164,82	0,097	13,62	3,6	0	51,67	102,3	33,65	1,38	
291	Плов из птицы	c7-11лет	200	18	8,95	36,45		298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86	
348	Компот из изюма	c7-11лет	250	22,51	11,18	45,56		373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3	
		c12 и старше	200	0,35	0,076	29,85		122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
		c7-11лет	200	0,35	0,076	29,85		122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
		c12 и старше	50	3,25	0,5	22,65		108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
	Хлеб пшеничный	c7-11лет	70	4,69	0,7	31,71		151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77	
		c12 и старше	40	3,08	0,56	15,08		80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8	
		c7-11лет	60	4,62	0,84	22,62		120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	c12 и старше	830	32,01	21,836	123,24		831,1	0,441	28,11	31,6	0	147,09	447,46	85,04	6,53	
	Итого	c7-11лет	960	39,68	25,766	151,51		1019,12	0,564	34,24	38,6	0	172,19	553,36	173,87	8,32	
	Полдник																
	Корж «Сластена»	c7-11лет	75	4,6	22,9	48,5		419	0,128	0	0,083	0	38,65	155,27	21,73	0,91	
тк125		c12 и старше	75	4,6	22,9	48,5		419	0,128	0	0,083	0	38,65	155,27	21,73	0,91	
386	Напиток кисломолочный	c7-11лет	200	5,8	5	8		100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2	
		c12 и старше	200	5,8	5	8		100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2	
		c7-11лет	275	10,4	27,9	56,5		519	0,208	23	0	0	278,65	335,27	49,73	1,11	
	Итого	c12 и старше	1635	56,81	68,637	250,36		1866,2	0,907	73,98	138,75	0	549,03	1050,26	206,95	11,64	
	Итого за день	c7-11лет	1835	67,58	77,34	287,89		2140,32	1,082	84,12	159,67	0	596,64	1218,72	309,15	14,3	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 лет

Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Масса порции, гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак		3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14
ТТК148	Котлета по-домашнему	С 7-11 лет	70	7,23	11,4	18,3	273	0,03	4,6	0,4	0	3,98	101,9	2	1,03
		С 12-18 лет	70	7,23	11,4	18,3	273	0,03	4,6	0,4	0	3,98	101,9	2	1,03
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
348	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48
		С 12-18 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6	0,6
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72	0,72
338	Фрукт	С 7-11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		С 12-18 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого :	С 7-11 лет	675	17,62	19,79	118,95	798,36	0,225	25,25	29,97	9,5	113,36	191,19	46,59	7,35
	Итого :	С 12-18 лет	715	19,44	21,4	130,1	864,6	0,245	25,206	35,6	11,4	121,92	199,7	48,64	7,66
471	Обед														
	Свекла отварная	С 7-11 лет	50	0,85	0,1	5	22	0,014	1,8	1	0	8	19	12,5	0,38
		С 12-18 лет	50	0,85	0,1	5	22	0,014	1,8	1	0	8	19	12,5	0,38
101	Суп картофельный с перловой крупой, с шпательями	С 7-11 лет	15/200	5,16	4,27	13,6	114,25	0,088	6,6	0	0	26,57	91,33	24,2	1,08
288		С 12-18 лет	15/250	5,67	4,83	17	134,9	0,109	8,25	0	0	31,75	108,8	29,5	1,28
238	Хлебцы рыбные	С 7-11 лет	80/5	8,71	6,24	4,71	110	0,038	1,47	38,2	0	35	105,5	17,4	0,5
		С 12-18 лет	100/5	11,4	8,16	6,17	144	0,05	1,93	49,95	0	45,76	138	23,1	0,64
231	Капуста тушеная	С 7-11 лет	150	3,1	5,6	14,14	112,65	0,04	25,74	0	0	83,17	60,21	30,97	1,21
		С 12-18 лет	180	3,72	5,82	16,96	135,2	0,049	30,88	0	0	99,8	72,25	37,17	1,44
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
790	Итого :	С 7-11 лет	790	24,82	17,54	95,94	636	0,322	135,61	39,2	0	197,28	383,18	117,51	6,15
	Итого :	С 12-18 лет	930	31,62	20,72	120,22	796,8	0,442	142,86	50,95	0	240,45	493,79	148,51	7,84
ТТК126	Полдник														
	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	1765	52,76	56,53	299,74	1987,76	0,669	164,86	69,188	9,5	325,99	647,92	184,1	17,3
	Итого за день :	С 12-18 лет	1945	61,38	61,32	335,17	2214,8	0,809	172,066	86,568	11,4	377,72	767,04	217,15	19,3

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	А		В1	С	Е	Р	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	
15	Завтрак	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0		72	0,007	0,14	0	176	100	7	0,2	
	Сыр порционный	С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0		108	0,01	0,21	0	264	150	10,5	0,3	
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13		66	0	0	0	2,4	3	0	0,02	
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13		66	0	0	0	2,4	3	0	0,02	
тк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет	130/30	20,44	15,58	33,68		357,57	0,117	0,39	0	192,95	224,08	29,82	1,44	
382	Какао с молоком	С 12-18 лет	150/30	23,5	17,74	38,48		408,72	0,13	0,43	0	216,6	258,5	34,4	1,65	
		С 7-11 лет	200	4,08	3,54	17,57		118,6	0,056	1,58	0	152,2	124,6	21,34	0,47	
		С 12-18 лет	200	4,08	3,54	17,57		118,6	0,056	1,58	0	152,2	124,6	21,34	0,47	
Тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9		114	0,055	0,05	9,5	32,5	6,5	0,6	0,6	
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2		136,8	0,066	0,006	11,4	39	7,8	0,72	0,72	
	Итого :	С 7-11 лет	440	32,4	33,82	73,28		728,17	0,235	2,16	200,2	556,05	458,18	58,76	2,73	
	Итого :	С 12-18 лет	480	38,42	39,24	82,38		838,12	0,262	2,226	239,1	674,2	543,9	66,96	3,16	
51	Обед	С 7-11 лет	60	1,11	3,63	10,84		80,4	0,023	3,32	0	3,11	35,58	18,5	1	
	Салат из свеклы с курагой	С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06		134	0,039	5,53	0	5,19	59,31	30,83	1,66	
108	Суп картофельный с клецками, фрикадельки	С 7-11 лет	10/200	4,75	4,68	15,1		161,5	0,091	4,7	18,64	28,28	76,02	23,07	1,08	
121		С 12-18 лет	20/250	7,35	6,61	18,95		236,45	0,114	5,95	24,65	36,52	108,7	30,93	1,45	
20	Колбаса куриная	С 7-11 лет	70	9,38	10,57	1,26		230,3	0,097	1,36	16,87	16,29	115,92	14,7	0,84	
		С 12-18 лет	70	9,38	10,57	1,26		230,3	0,097	1,36	16,87	16,29	115,92	14,7	0,84	
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46		250,95	0,48	0	29,52	93,2	209,69	60,71	4,62	
		С 12-18 лет	210	18,18	9,14	46,7		340	0,66	0	40	126,28	284,1	82,26	6,26	
348	Компот из чернослива	С 7-11 лет	200	0,35	0,1	23,6		98,4	0,004	0,45	0	20,32	12,5	17,12	0,45	
		С 12-18 лет	200	0,35	0,1	23,6		98,4	0,004	0,45	0	20,32	12,5	17,12	0,45	
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65		108,5	0,04	0	0	10	32,5	7	0,55	
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71		151,9	0,06	0	0	14	45,5	9,8	0,77	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08		80,4	0,09	0	0	13,2	71,2	22	1,8	
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62		120,6	0,15	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
	Итого :	С 7-11 лет	785	35,33	26,78	122,99		1010,45	0,875	9,83	65,03	184,4	553,41	163,1	10,34	
	Итого :	С 12-18 лет	980	46,42	34	162,9		1311,65	1,124	13,29	81,52	238,4	732,83	218,64	14,13	
тк37	Полдник	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2		167	0,08	0,45	11	23	72,5	5	0,63	
	Кефир	С 12-18 лет	70	2,87	3,92	46,48		233,8	0,11	0,63	15,4	32,2	101,5	7	0,88	
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6		107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2	
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6		107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2	
	Итого :	С 7-11 лет	250	7,85	7,8	42,8		274	0,16	3,05	51	263	252,5	33	0,83	
	Итого :	С 12-18 лет	270	8,67	8,92	56,08		340,8	0,19	3,23	55,4	272,2	281,5	35	1,08	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1475	75,58	68,4	239,07		2012,62	1,22	15,04		1003,45	1264,09	254,86	13,9	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1730	93,51	82,16	301,36		2490,57	1,576	18,746		1184,8	1558,23	320,6	18,37	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 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	Мg	Fe	
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
14	Масло сливочное	C7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
		C12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
243	Колбасные изделия отварные	c7-11лет	50	6,4	14,72	0,82	161,55	0,11	0	5,02	0	15,7	90,5	11,02	0,86	
		c12 и старше	75	9,6	22,08	1,23	242,3	0,16	0	7,53	0	23,55	135,75	16,53	1,29	
185	Каша вязкая молочная пшенная	c7-11лет	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44	
		c12 и старше	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44	
тпк	Чай с молоком	c7-11лет	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
		c12 и старше	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
тпк251/	Батон	c7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6	0,6	
		c12 и старше	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72	0,72	
	Итого	c7-11лет	530	15,64	33,11	63,45	614,45	0,249	2,34	109,82	9,5	272,2	309,8	54,02	2,33	
	Итого	c12 и старше	555	19,48	40,78	68,16	718	0,31	2,296	112,33	11,4	286,55	356,35	59,65	2,88	
	Обед															
62	Салат из моркови с сахаром	c7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	31,4	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42	
		c12 и старше	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66	
88	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной, пельменями отварными	c7-11лет	10/200/5	4,35	5,09	6,55	94,74	0,058	12,69	0	0	45,09	62,12	20,44	0,91	
241		c12 и старше	15/250/10	6,23	7,02	8,34	128,2	0,081	15,89	0	0	59,98	83,38	26,23	1,35	
392		c7-11лет	200/10	21,14	16,07	36,11	374,05	0,17	0,39	42	0	25,6	128,2	37,18	0,98	
		c12 и старше	200/10	21,14	16,07	36,11	374,05	0,17	0,39	42	0	25,6	128,2	37,18	0,98	
348	Компот из изюма	c7-11лет	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
		c12 и старше	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
тпк249	Хлеб пшеничный	c7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	45,5	9,8	0,77	
		c12 и старше	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	71,2	22	1,8	
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	c7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	106,8	33	2,7	
		c12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	345,06	116,62	4,66	
	Итого	c7-11лет	775	32,91	22,356	116,04	811,29	0,414	16,42	42	0	129,85	435,94	150,33	6,91	
	Итого	c12 и старше	915	38,27	24,8	140,11	978,65	0,541	20,1	42	0	165,46				
	Полдник															
тпк51/3	Лакомка с творогом	c7-11лет	80	7,83	15,92	44,96	351,41	0,04	0	5	0	32,5	56	8	0,4	
		c12 и старше	80	7,83	15,92	44,96	351,41	0,04	0	5	0	32,5	56	8	0,4	
386	Напиток кисломолочный	c7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2	
		c12 и старше	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2	
	Итого	c7-11лет	280	13,63	20,92	52,96	451,41	0,12	23	5	0	272,5	236	36	0,6	
		c12 и старше	280	13,63	20,92	52,96	451,41	0,12	23	5	0	272,5	236	36	0,6	
	Итого	c7-11лет	1585	62,18	76,386	232,45	1877,15	0,783	41,76	156,82	9,5	674,55	890,86	206,64	7,59	
	Итого за день	c7-11лет	1750	71,38	86,5	261,23	2148,06	0,971	45,396	159,33	11,4	724,51	1028,29	245,98	10,39	
	Итого за день	c12 и старше	1750	71,38	86,5	261,23	2148,06	0,971	45,396	159,33	11,4	724,51	1028,29	245,98	10,39	

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

С-витаминация будет применяться к третьим сладким блюдам ежедневно согласно СанПин2.4.5.2409-08.ответственный- мед.работник учреждения, с регистрацией в соответствующем журнале.

Примерное циклическое меню

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

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

№ рец.	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		
1	Завтрак																
405	Ватрушка с повидлом (творогом)	С 7-11 лет	50	2,97	1,98	29,41	148	0,05	0,053	12	0	10,4	28,53	11,6	0,72		
		С 12-18 лет	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	0	15,6	42,8	17,4	1,08		
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	155	6,23	9,84	28,22	227,25	0,14	0,72	41,1	0	112,2	176,23	53,11	1,3		
174		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		
376	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	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	455	12,43	13,39	94,53	549,25	0,245	0,803	53,105	0	143,2	240,06	72,61	2,9		
	Итого :	С 12-18 лет	545	16,64	17,98	122,95	721,8	0,326	1,07	72,806	0	187,72	319,58	97,42	3,81		
	Обед																
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	С 7-11 лет	60	0,86	3,66	4	52,44	0,018	5,1	0	0	18,21	23,89	11,28	0,64		
		С 12-18 лет	100	1,44	6,1	6,68	87,4	0,03	8,5	0	0	30,35	39,82	18,8	1,07		
99	Суп из овощей, с птицей	С 7-11 лет	10/250	3,68	6,34	9,15	115,85	0,075	10,37	4	0	35,75	64,85	22,65	0,95		
300		С 12-18 лет	15/750	4,74	7,02	9,15	126,25	0,077	10,37	6	0	40,7	72,65	23,6	1,04		
265	Плов	С 7-11 лет	50/150	21,98	22,52	34,69	429	0,08	1,7	0	0	18,97	266,88	52,38	3,53		
		С 12-18 лет	50/200	22	28	43,3	536	0,1	2,13	0	0	23,7	332	65	3,53		
348	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48		
		С 12-18 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48		
Тк249	Хлеб пшеничный	с 7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		с12 и старше	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77		
Тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8		
		с12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7		
	Итого за День :	с7-11лет	810	33,63	33,63	113,2	900,99	0,323	17,77	4	0	128,44	481,22	132,87	7,95		
	Итого за день :	с12 и старше	945	38,27	42,71	141,09	1136,95	0,437	21,6	6	0	160,86	618,67	167,76	9,59		
	Итого за День :	с7-11лет	1265	46,06	47,02	207,73	1450,24	0,568	18,573	57,105	0	271,64	721,28	205,48	10,85		
	Итого за День :	с12 и старше	1490	54,91	60,69	264,04	1858,75	0,763	22,67	78,806	0	348,58	938,25	265,18	13,4		

Примерное двенадцатичасовое
ежедневное лекцию рассматриваю
на заседании Совета школы
26.08.2020 г., протокол № 2

Председатель Совета школы
Зубченко А.В.

члены совета:
Шутова И.У.
Черных В.А.