

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая (калорийная) ценность	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		7	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2 Завтрак		3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15						
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						
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28		63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1						
		С 7-11 лет	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81	0,81						
ТК343	Кофейный напиток с молоком 200/15	С 12-18 лет	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81	0,81						
		С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	0,13						
ТК251/1	Батон	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	0,13						
	Итого :	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	0,6						
		С 7-11 лет	515	17,48	20	64,89	510	0,229	2,26	174,805	0	290,68	356,02	62,52	2,54	2,54						
	Итого :	С 12-18 лет	515	17,48	20	64,89	510	0,229	2,26	174,805	0	290,68	356,02	62,52	2,54	2,54						
	Обед																					
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	0	23,36	54,06	21,82	0,9						
ТК335	Каша тушеная с цыпятами 40/150	С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13						
		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	1,7						
ТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	190	12,68	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7						
ТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	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	0	32,48	23,44	17,46	0,7						
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	0	10	32,5	7	0,55						
		С 12-18 лет	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	0	8	26	5,6	0,44						
	Итого :	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	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	0	16,8	116,4	34,2	2,7						
	Итого :	С 7-11 лет	680	21,92	14,37	92,63	599,9	0,301	33,07	0,0006	0	0	167,01	319,41	108,05	5,65						
		С 12-18 лет	740	36,74	25,43	100,52	642,1	0,353	34,72	0,0018	0	0	177,45	365,22	123,5	6,67						
ТК174	Полдник	С 7-11 лет	50	3,8	14,3	36,45	256	0,036	0	26,15	0	0	11,83	34,6	5,93	0,53						
ТК195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	75	5,7	21,45	54,6	384	0,054	0	39,2	0	0	17,73	51,9	8,89	0,79						
		С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
	Итого :	С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
		С 7-11 лет	250	3,87	14,32	48,45	304,5	0,036	0,03	26,15	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	Итого :	С 12-18 лет	275	5,77	21,47	66,6	432,5	0,054	0,03	39,2	0	0	22,93	37,4	7,33	0,81						
		С 7-11 лет	1445	43,27	48,69	205,97	1414,4	0,566	35,36	200,96	0	0	480,62	712,83	177,9	9						
	Итого за день :	С 12-18 лет	1530	59,99	66,9	232,01	1584,6	0,636	37,01	214,01	0	0	496,96	775,94	196,31	10,28						

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	Са	Р	Mg	Fe			
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																	
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			
223	Запеканка из творога с соусом	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	Молочным сладким 130/30	С 12-18 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03			
тк195	Чай с сахаром 200/15	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
		С 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6			
		С 12-18 лет	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	435	21,5	22,28	60,12	526,16	0,125	0,66	149,005	0	195,46	191,84	25,92	2,15			
	Итого :	С 12-18 лет	435	21,5	22,28	60,12	526,16	0,125	0,66	149,005	0	195,46	191,84	25,92	2,15			
	Обед																	
75	Икра морковная	С 7-11 лет	50	1	0,005	10,28	45,15	0,021	2,11	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5			
		С 12-18 лет	50	1	0,005	10,28	45,15	0,021	2,11	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5			
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	255	2,15	5,84	12,16	109,8	0,095	8,4	0	0	33,55	59,79	24,58	0,94			
268	Биточек рубленный с соусом	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	томатным 60/30,80/30	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 пшениная	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98			
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18			
тк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
		С 12-18 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	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	0,08	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	785	22,41	18,926	105,18	683,2	0,391	8,01	22,2006	0	105,16	357,02	117,45	5,58			
	Итого :	С 12-18 лет	925	29,53	22,766	131,64	859,7	0,521	9,71	26,2018	0	131,58	469,32	148,57	7,39			
	Полдник																	
460	«Крендель Сахарный»	С 7-11 лет	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64			
		С 12-18 лет	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64			
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	9,34	11,57	35,87	285	0,14	1,4	49	0	249,7	217,5	40,2	0,84			
	Итого :	С 12-18 лет	250	9,34	11,57	35,87	285	0,14	1,4	49	0	249,7	217,5	40,2	0,84			
	Итого за день :	С 7-11 лет	1470	53,25	52,776	201,17	1494,36	0,656	10,07	220,21	0	550,32	766,36	183,57	8,57			
	Итого за день :	С 12-18 лет	1610	60,37	56,616	227,63	1670,86	0,786	11,77	224,21	0	576,74	878,66	214,69	10,38			

Примерное цикличное меню

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

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

Созрелостная категория: 1, с 7-11 лет, 2, с 12-18 лет																						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг									
				Б	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe										
1	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	0	24	16,5	13,5	3,3						
338		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	0	24	16,5	13,5	3,3						
173, 174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6							
ТТК342	Какао с молоком 200/15	С 7-11 лет	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6							
		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 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							
		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	625	13,84	16,54	91,75	571,7	0,22	19,04	79,205	0	316,37	331,04	77,8	4,97							
		С 12-18 лет	625	13,84	16,54	91,75	571,7	0,22	19,04	79,205	0	316,37	331,04	77,8	4,97							
	Обед																					
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	50	0,65	1,63	3,23	30,2	0,01	8,55	0	0	0	12,48	14,15	7,55	0,23						
		С 12-18 лет	50	0,65	1,63	3,23	30,2	0,01	8,55	0	0	0	12,48	14,15	7,55	0,23						
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	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4							
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68							
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68							
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55							
		С 12-18 лет	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	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	765	32,34	32,869	104,84	855,3	0,601	16,28	28,9706	0	134,44	589,95	218,13	9,31							
	Итого :	С 12-18 лет	855	36,31	35,539	127,75	990,3	0,693	27,05	29,1418	0	162,36	670,12	244,08	10,88							
	Полдник																					
ТТК47	«Булочка резная»	С 7-11 лет	50	3,95	4,7	27,75	147,5	0,055	0	0,009	0	15,5	44,4	6,5	0,5							
		С 12-18 лет	50	3,95	4,7	27,75	147,5	0,055	0	0,009	0	15,5	44,4	6,5	0,5							
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	9,75	9,7	37,35	254,5	0,135	2,6	40,009	0	255,5	224,4	34,5	0,7							
	Итого :	С 12-18 лет	250	9,75	9,7	37,35	254,5	0,135	2,6	40,009	0	255,5	224,4	34,5	0,7							
	Итого за день :	С 7-11 лет	1640	55,93	59,109	233,94	1681,5	0,956	37,92	148,18	0	706,31	1145,4	330,43	14,98							
	Итого за день :	С 12-18 лет	1730	59,9	61,779	256,85	1816,5	1,048	48,69	148,36	0	734,23	1225,6	356,38	16,55							

Примерное циклическое меню

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Завтрак Сыр порционнно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
ТТК292	Котлета рубленная из птицы «Крепыш» Соус томатный	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
		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		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	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
ТТК195	Чай с сахаром 200/15	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	215	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	510	17,83	14,99	69,33	505,91	0,143	1,52	73,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17		
	Итого :	С 12-18 лет	510	17,83	14,99	69,33	505,91	0,143	1,52	73,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17		
	Обед																
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	255	1,89	5,7	8,08	97,08	0,06	15,79	0,54	0	53,65	52	22,53	0,84		
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	34,72	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	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		
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	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	755	24,56	28,363	110,88	803,05	0,284	17,32	97,601	0	155,38	403,16	84,97	5,41		
	Итого :	С 12-18 лет	875	28,66	31,293	135,23	945,43	0,365	20,47	105,64	0	181,81	497,99	107,96	6,88		
	Полдник																
369	«Булочка «Винни-Пух»	С 7-11 лет	60	6,79	1,74	33,94	179	0,09	0,06	0	0	91,1	100,6	27,8	0,82		
		С 12-18 лет	60	6,79	1,74	33,94	179	0,09	0,06	0	0	91,1	100,6	27,8	0,82		
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	260	6,934	1,756	58,37	277,44	0,0964	6,46	0,32	0	97,5	104,12	29,72	0,916		
	Итого :	С 12-18 лет	260	6,934	1,756	58,37	277,44	0,0964	6,46	0,32	0	97,5	104,12	29,72	0,916		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1525	49,324	45,109	238,58	1586,4	0,5234	25,3	171,50	0	423,55	674,97	143,3	8,496		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1645	53,424	48,039	262,93	1728,78	0,6044	28,45	179,54	0	449,98	769,8	166,29	9,966		

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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Масса порции	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	
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5	
		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	
ТК342	Какао с молоком 200/15	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	
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	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	495	13,07	22,88	76,59	564,2	0,191	2,75	122,405	0	298,17	278,29	48,14	1,59	
	Итого :	С 12-18 лет	495	13,07	22,88	76,59	564,2	0,191	2,75	122,405	0	298,17	278,29	48,14	1,59	
	Обед															
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	
ТК112/1	Жаркое из цыплят 50/150	С 7-11 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8	
		С 12-18 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8	
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63	
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63	
ТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	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	
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8	
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,123	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7	
	Итого :	С 7-11 лет	690	21,45	14,11	94,46	586,9	0,423	136,6	0,0006	0	92,98	391,58	89,26	6,18	
	Итого :	С 12-18 лет	780	24,75	15,14	113,98	688,65	0,502	138,25	0,0018	0	108,19	455,89	108,04	7,18	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1185	34,52	36,99	171,05	1151,1	0,614	139,35	122,406	0	391,15	669,87	137,4	7,77	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1275	37,82	38,02	190,57	1252,85	0,693	141	122,407	0	406,36	734,18	156,18	9,37	

Примерное цикличное меню

День : понедельник
Неделя : вторник
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Ттк6/1	Омлет с натуральным	с7-11лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,3	0	92,8	150,5	15,6	2,37		
Ттк343	Кофейный напиток с молоком 200/15	с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,3	0	92,8	150,5	15,6	2,37		
		с7-11лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
Ттк251/1	Батон	с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
		с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
338	Фрукт	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		
		с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого	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		
		с7-11лет	545	18,26	26,81	48,03	511,5	0,224	17,9	236,35	0	252,08	289,5	49,6	6,4		
	Итого	с 12-18 лет	545	18,26	26,81	48,03	511,5	0,224	17,9	236,35	0	252,08	289,5	49,6	6,4		
	Обед																
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		
278	Тефтели мясные в соусе (I вар) 60/30, 60/50	с 12-18 лет	255	1,93	5,67	11,11	111,8	0,052	10,69	0,54	0	54,12	57,6	26,52	1,23		
		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	Каша рассыпчатая гречневая	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		
с7-11лет		160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73			
Ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6		
		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		
Ттк249	Хлеб пшеничный	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		
		с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
Ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	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		
		с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8		
	Итого	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		
		с7-11лет	745	24,88	23,129	122,17	805,67	0,447	1,184	75,72	0	147,77	463,19	223,92	9,54		
	Итого	с 12-18 лет	885	30,22	27,389	149,79	978,4	0,565	12,13	79,46	0	179,07	571,24	271,78	11,85		
	Полдник																
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	50	5,55	13,95	66,4	280,5	0,04	0,2	58,7	0	40,85	72,4	20,3	0,45		
591	Кисель	с 12-18 лет	75	8,33	20,9	49,8	420,6	0,06	0,3	88	0	61,3	108,6	30,45	0,68		
		с7-11лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67		
	Итого	с 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67		
		с7-11лет	250	5,77	13,961	99,17	412,5	0,041	0,344	58,7	0	52,9	83,17	23,17	1,12		
	Итого	с 12-18 лет	300	8,55	20,911	82,57	552,6	0,061	0,444	88	0	73,35	119,37	33,32	1,35		
		с7-11лет	1540	48,91	63,9	269,37	1729,67	0,712	19,428	370,77	0	452,75	835,86	296,69	17,06		
	Итого за день	с 12-18 лет	1730	57,03	75,11	280,39	2042,5	0,85	30,474	403,81	0	504,5	980,11	354,7	19,6		

Примерное циклическое меню

День:вторник

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		7	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Завтрак 2		3	4	5	6			8		9	10	11	12	13	14	15				
570	Маринад овощной	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0				13,95	18,27	9,67	0,3				
235	Шницель рыбный с маслом	с12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0				13,95	18,27	9,67	0,3				
		с7-11лет	40	5,5	3,24	3,6	65,6	0,024	1,64	16	0			27,6	87	15,5	1,22				
128	Картофельное пюре	с7-11лет	40	5,5	3,24	3,6	65,6	0,024	1,64	16	0			27,6	87	15,5	1,22				
тк195	Чай с сахаром 200/15	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				
		с12-18 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0			43,74	91,38	28,77	1,08				
Тк251/1	Батон	с7-11лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0				11,1	2,8	1,4	0,28				
		с12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0				11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0			9,5	32,5	6,5	0,6				
		с12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0			9,5	32,5	6,5	0,6				
	Итого	с7-11лет	490	12,58	14,451	62,54	436,96	0,242	21,62	73,75	0			105,89	231,95	61,84	3,48				
		с12-18 лет	490	12,58	14,451	62,54	436,96	0,242	21,62	73,75	0			105,89	231,95	61,84	3,48				
	Обед																				
тк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0				10,65	21,4	10,95	0,36				
95	Рассолыник Домашний, сметана	с12-18 лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0				10,65	21,4	10,95	0,36				
		с7-11лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0				36,2	52,66	22,46	0,87				
291	Плов из птицы	с12-18 лет	255	2,22	5,84	12,87	122,5	0,082	13,14	0,54	0			44,15	68,82	28,48	1,09				
		с7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0			36,09	189	53,9	1,86				
Тк349/2	Компот из изюма	с12-18 лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0			36,09	189	53,9	1,86				
		с7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0				19,92	18,72	7,91	0,44				
тк249	Хлеб пшеничный	с12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0				19,92	18,72	7,91	0,44				
		с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0				10	32,5	7	0,55				
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0				14	45,5	9,8	0,77				
		с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0				13,2	71,2	22	1,8				
	Итого	с12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0				19,8	106,8	33	2,7				
		с7-11лет	745	26,47	14,903	113,83	707,26	0,383	17,48	28	0			115,41	364,08	59,37	5,52				
	Итого	с12-18 лет	835	30,55	18,163	137,43	856,96	0,481	26,1	28,54	0			144,61	450,24	144,04	7,22				
	Поддник																				
тк81	Плюшка «Московская»	с7-11лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0			8,3	21,1	16,85	0,8				
386	Напиток кисломолочный	с12-18 лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0			8,3	21,1	16,85	0,8				
		с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0				240	180	28	0,2				
	Итого	с12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0				240	180	28	0,2				
		с7-11лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0				248,3	201,1	44,85	1				
	Итого	с12-18 лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0				248,3	201,1	44,85	1				
		с7-11лет	1485	48,75	39,004	213,27	1410,22	0,805	62,1	101,75	0			469,6	797,13	166,06	10				
	Итого за день	с12-18 лет	1485	48,75	39,004	213,27	1410,22	0,805	62,1	101,75	0			469,6	797,13	166,06	10				
	Итого за день	с12-18 лет	1575	52,83	42,26	236,87	1559,92	0,903	70,72	102,29	0			498,8	883,29	250,73	11,7				

Примерное циклическое меню

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6			8	9		10	11	12	13	14	
тк108	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	
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	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57		0	12,57	38,89	8,43	0,84	
тк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0		0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	200/15/3,5	С 12-18 лет	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0		0	14,2	4,4	2,4	0,36	
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005		0	9,5	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	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	473	17,04	19,66	74,42	543,06	0,175	2,93	29,605		0	63,87	213,69	36,43	3,2	
		С 12-18 лет	473	17,04	19,66	74,42	543,06	0,175	2,93	29,605		0	63,87	213,69	36,43	3,2	
	Обед																
101	Суп картофельный с рисовой	С 7-11 лет	210	3,65	3,54	11,66	93,2	0,079	6,6	4		0	25,08	65,64	20,12	0,58	
288	крутой, птицы 10/200, 15/250	С 12-18 лет	265	5,13	4,77	14,58	121,75	0,1	8,25	6		0	28,9	85,95	25,65	1,15	
256	Котлета рыбная любительская с соусом сметанным60/30	С 7-11 лет	90	8,51	4,04	8,17	103,23	0,066	2,09	34,14		0	39,59	133,02	25,38	0,93	
330	Рагу из овощей	С 7-11 лет	90	8,51	4,04	8,17	103,23	0,066	2,09	34,14		0	39,59	133,02	25,38	0,93	
143		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	
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0		0	10	32,5	7	0,55	
		С 12-18 лет	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	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	
	Итого :	С 7-11 лет	745	21,77	25,13	86,02	663,13	0,375	127,15	106,04		0	164,06	372,2	101,94	5,37	
	Итого :	С 12-18 лет	1080	30,46	33,94	119,99	914,48	0,573	139,46	126,94		0	215,59	521,35	146,66	7,84	
	Полдник																
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет	50	3,35	4,98	24,4	155,8	0,058	0,05	1,66		0	9,58	32,66	13,25	0,6	
		С 12-18 лет	50	3,35	4,98	24,4	155,8	0,058	0,05	1,66		0	9,58	32,66	13,25	0,6	
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	250	4,35	4,98	44,6	240,6	0,08	4,05	1,66		0	23,58	46,66	21,25	3,4	
	Итого :	С 12-18 лет	250	4,35	4,98	44,6	240,6	0,08	4,05	1,66		0	23,58	46,66	21,25	3,4	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1468	43,16	49,77	205,04	1446,79	0,63	134,13	137,305		0	251,51	632,55	159,62	11,97	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1803	51,85	58,58	239,01	1658,14	0,828	146,44	158,205		0	303,04	781,7	204,34	14,44	

Примерное циклическое 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	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Завтрак			4	5	6			8	9	10	11	12	13	14
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
173.174	Каша вязкая молочная пшеничная	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	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44
195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44
	200/15	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,065	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:	С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	1,08
	Итого:	С 7-11 лет	485	7,79	17,06	58,73	420,4	0,099	0,99	94,805	0	118	155,3	34,9	1,34
	Итого:	С 12-18 лет	485	7,79	17,06	58,73	420,4	0,099	0,99	94,805	0	118	155,3	34,9	1,82
	Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	С 7-11 лет	50	0,62	0,047	5,74	40,85	0,029	1,68	0	0	12,88	26,35	18	0,33
		С 12-18 лет	50	0,62	0,047	5,74	40,85	0,029	1,68	0	0	12,88	26,35	18	0,33
108	Сул картофельный с клецками	С 7-11 лет	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	4,6	0	26,72	57,78	20,28	0,94
121		С 12-18 лет	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом	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
349/4	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
249	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
250	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
	Итого:	С 7-11 лет	785	32,9	26,339	125,31	882,65	0,778	6,34	88,94	0	215,66	450,86	139,58	9,62
	Итого:	С 12-18 лет	920	42,46	34,196	161,46	1156,1	1,023	9,33	135,65	0	275,54	608,75	195,8	12,74
	Подлики														
11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8
		С 12-18 лет	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8
385	Молоко кипзяное	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	10,2	13	44,2	325	0,15	2,6	40,012	0	240,9	219,7	36	1
	Итого:	С 12-18 лет	250	10,2	13	44,2	325	0,15	2,6	40,012	0	240,9	219,7	36	1
	Итого за День:	С 7-11 лет	1520	50,89	56,399	228,24	1628,05	1,027	9,93	223,757	0	574,56	825,86	210,48	11,96
	Итого за День:	С 12-18 лет	1655	60,45	64,256	264,39	1901,5	1,272	12,92	270,467	0	634,44	983,75	266,7	15,56

Примерное цикличное меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с7-11 лет, 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	Наименование блюда 2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Завтрак																
	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		
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		
ттк342		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		
ттк251/1		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		
	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	с7-11лет	435	29,64	23,44	67,78	600,77	0,231	2,04	108,205	0	442,65	431,18	61,16	2,61		
	Итого	С 12-18 лет	435	29,64	23,44	67,78	600,77	0,231	2,04	108,205	0	442,65	431,18	61,16	2,61		
	Обед																
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		
288		С 12-18 лет	255	1,89	5,7	8,08	97,08	0,06	15,79	0,54	0	53,65	52	22,53	0,84		
355		с7-11лет	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	98,2	20,25	0,92		
304		С 12-18 лет	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	98,2	20,25	0,92		
ттк349/2	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		
ттк249		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		
	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		
ттк250		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		
	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		С 12-18 лет	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44		
	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		
		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		
	Итого	с7-11лет	765	21,35	20,273	118,82	751,5	0,277	13,54	32	0	114,48	323,76	91,59	5,9		
		С 12-18 лет	855	23,4	22,523	130,73	829,12	0,358	16,69	32,54	0	129,21	374,85	108,89	7,63		
	Полдник																
469	«Булочка «Домашняя»	с7-11лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65		
386		С 12-18 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65		
	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	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85		
		С 12-18 лет	250	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85		
	Итого за день	с7-11лет	1450	60,43	54,973	221,56	1631,27	0,648	38,58	142,205	0	807,03	969,94	194,45	9,36		
		С 12-18 лет	1540	62,48	57,223	233,47	1708,89	0,729	41,73	142,745	0	821,76	1021,03	211,75	11,09		
Сборник рецептов для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет																	

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛпи принт-54с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. ДеЛпи принт-584с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод.Ф.Л.Марчук

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

Примерное циклическое меню

Среднесуточные калории : С 7-11 лет, 12-18 лет																			
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда			Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
	2	3	4			Ж	У	7		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак									8	9	10	11	12	13	14	15		
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				
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02				
174		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				
ТК195	Чай с сахаром	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				
		С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
ТК251/1	200/15	С 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	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				
	Итого :	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				
		С 7-11 лет	485	11,62	21,94	71,66	531,5	0,235	0,99	94,805	0	172,62	273,28	78,72	2,63				
	Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99				
ТК149/2		С 12-18 лет	255	1,93	5,67	11,11	111,8	0,052	10,69	0,54	0	54,12	57,6	26,52	1,23				
ТК349/1	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	200	0,75	0,049	22,38	93	0,078	40	61,74	0	62,84	134,5	26,58	1,6				
ТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	31,51	21,17	17,04	0,46	0,46				
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46	0,46			
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77	0,77			
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8	1,8			
	Итого за день :	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	2,7			
		С 7-11 лет	645	19,53	16,139	79,31	550,83	0,258	34,834	62,96	0	153,89	284,75	89,94	5,18	5,18			
	Итого за день :	С 12-18 лет	755	24,61	19,089	99,51	681,1	0,359	51,27	62,28	0	182,27	365,57	112,94	6,76	6,76			
	Итого за день	С 7-11 лет	1130	31,15	38,079	150,97	1082,33	0,493	35,824	157,765	0	326,51	558,03	168,66	7,81	7,81			
	Итого за день	С 12-18 лет	1240	36,23	41,029	171,17	1212,6	0,594	52,26	157,085	0	354,89	638,85	191,66	9,39	9,39			