

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

«07» сентября 2022 г.



Согласовано с:
Директор МБОУ Школа № 29
г.о. Самара

Ивант - Новосильцова И.Ф.

«07» сентября 2022 г.



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

Примерное циклическое меню

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прим 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				
209	Завтрак Яйцо вареное	С 7-11 лет С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0	22	75,8	4,8	1				
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет С 12-18 лет	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	0	133,38	156,72	37,22	0,81				
ТТК343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	0	125,8	90	14	0,13				
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	9,5	32,5	6,5	0,6				
	Итого:	С 7-11 лет С 12-18 лет	515	17,48	20	64,89	510	0,229	2,26	0	290,68	356,02	62,52	2,54				
	Итого:	С 12-18 лет	515	17,48	20	64,89	510	0,229	2,26	0	290,68	356,02	62,52	2,54				
103	Обед Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет С 12-18 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	23,36	54,06	21,82	0,9				
ТТК335	Капуста тушеная с цыпятами 40/150	С 7-11 лет С 12-18 лет	190	12,68	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	87,97	131,81	38,97	1,7				
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет С 12-18 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	10	32,5	7	0,55				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	13,2	77,6	22,8	1,8				
	Итого:	С 7-11 лет С 12-18 лет	680	21,92	14,37	92,63	599,9	0,301	33,07	0	167,01	319,41	108,05	5,65				
	Итого:	С 12-18 лет	740	36,74	25,43	100,52	642,1	0,353	34,72	0	177,45	365,22	123,5	6,67				
ТТК174	Полдник Печенье «Курabye»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50	3,8	14,3	36,45	256	0,036	0	26,15	11,83	34,6	5,93	0,53				
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого:	С 7-11 лет С 12-18 лет	275	5,77	21,47	66,6	432,5	0,054	0,03	0	22,93	37,4	7,33	0,81				
	Итого:	С 12-18 лет	275	5,77	21,47	66,6	432,5	0,054	0,03	0	22,93	37,4	7,33	0,81				
	Итого за день:	С 7-11 лет	1445	43,27	48,69	205,97	1414,4	0,566	35,36	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	0	496,96	775,94	196,31	10,28				

Примерное циклическое 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	Сa	Р	Мg	Fe						
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
14	Завтрак Масло сливочное	С 7-11 лет С 12-18 лет	10 10	0,08 0,08	7,25 7,25	0,13 0,13	66 66	0 0	0 0	45 45	0 0	2,4 2,4	3 3	0,05 0,05	0,24 0,24						
223	Залепанка 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						
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						
ттк251/1	Батон	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						
		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						
96	Рассольник Ленинградский, сметана	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						
		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 рубленый 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, 60/30	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 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						
ттк349/1	Компот из кураги	С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18						
		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						
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						
		С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,077	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						
460	Полдник «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						
386	Напиток кисломолочный	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						
		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: среда
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 (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fo		
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		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами 30/30, 40/40	С 7-11 лет	60	5,85	2,97	2,28	59,3	0,03	2,24	3,49	0	23,44	97,31	29,12	0,51		
		С 12-18 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68		
171	Каша рассыпчатая гречневая	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 200/15/3,5	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		
		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		
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	498	20,31	17,04	77,24	542,8	0,298	5,14	43,495	0	161,53	394,56	182,04	6,3		
	Итого :	С 12-18 лет	518	22,26	18,03	78	562,5	0,308	5,88	44,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47		
	Обед																
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	28,66	1,64		
121		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		
ТТК5	Тестели из птицы с соусом сметанным с томатом 40/30, 50/50	С 7-11 лет	70	6,93	6,45	7,47	115,3	0,036	1,04	17,82	0	15,52	60,16	9,73	0,57		
		С 12-18 лет	100	8,76	8,69	10,21	154,1	0,046	1,46	26,5	0	23,06	78,85	13,38	0,77		
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	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	715	23,98	17,97	105,69	693,56	0,423	105,7	47,3906	0	106,77	283,07	80,06	6,03		
	Итого :	С 12-18 лет	865	31,06	23,04	135,21	899,05	0,562	107,28	61,7018	0	135,5	378,39	106,75	7,95		
	Полдник																
431	«Булочка «Розовая»	С 7-11 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73		
		С 12-18 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73		
ТТК393	Кисель	С 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67		
		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		
	Итого :	С 7-11 лет	250	4,22	1,411	56,27	254,5	0,068	0,284	1,7	0	23,65	49,97	18,47	1,4		
	Итого :	С 12-18 лет	250	4,22	1,411	56,27	254,5	0,068	0,284	1,7	0	23,65	49,97	18,47	1,4		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1463	48,51	36,421	239,2	1490,86	0,789	111,124	92,59	0	291,95	727,6	280,57	13,73		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1633	57,54	42,481	269,48	1706,05	0,928	113,444	108,07	0	328,5	855,41	316,96	15,82		

Примерное циклическое меню

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

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			порц.	Б	Ж	У	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	
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7			70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7			70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
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 12-18 лет	210	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	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	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	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	
	Итого:	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	12,48	14,15	7,55	0,23	
ТТК289	Уха «Золотая рыбка»	С 12-18 лет	50	0,65	1,63	3,23			30,2	0,01	8,55	0	0	12,48	14,15	7,55	0,23	
		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	
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	205	23,5	29,5	28			471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4	
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	200	0,65	0,89	26,8			110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	200	0,65	0,89	26,8			110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68	
		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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
ТТК47	«Булочка резная»	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	
385	Молоко кипяченое	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6			107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого:	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 цикличное меню

День: пятница
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(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Y	6	7		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
15	Завтрак Сыр порционно	С 7-11 лет С 12-18 лет	10 10	2,32 2,32	2,95 2,95	0 0	36 36	0,003 0,003	0 0	0 0	88 88	50 50	3,5 3,5	0,1 0,1						
ттк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	6,63 6,63	4,48 4,48	3,91 3,91	82,5 82,5	0,025 0,025	1,42 1,42	44 44	49,5 49,5	43,5 43,5	8,78 8,78	0,35 0,35						
348	Соус томатный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 30	0,35 0,35	1,26 1,26	2,4 2,4	22,35 22,35	0,006 0,006	0,71 0,71	7,2 7,2	4,76 4,76	6,67 6,67	3,46 3,46	0,14 0,14						
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет С 12-18 лет	155 155	5,65 5,65	5,99 5,99	31,52 31,52	202,56 202,56	0,06 0,06	0 0	29,57 29,57	12,57 12,57	38,89 38,89	8,43 8,43	0,84 0,84						
ттк195	Чай с сахаром 200/15	С 7-11 лет С 12-18 лет	215 215	0,07 0,07	0,02 0,02	12 12	48,5 48,5	0 0	0,03 0,03	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28						
Ттк251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,16 3,16	1,55 1,55	21,9 21,9	114 114	0,055 0,055	0 0	0,005 0,005	9,5 9,5	32,5 32,5	6,5 6,5	0,6 0,6						
	Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	510 510	17,83 17,83	14,99 14,99	69,33 69,33	505,91 505,91	0,143 0,143	1,52 1,52	73,575 73,575	170,67 170,67	167,69 167,69	28,61 28,61	2,17 2,17						
	Обед																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 255	1,54 1,89	4,71 5,7	6,5 8,08	79,9 97,08	0,048 0,06	12,64 15,79	0 0,54	43,8 53,65	39,2 52	17,7 22,53	0,67 0,84						
ттк265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	11,61 11,61	14,73 14,73	4,24 4,24	194,25 194,25	0,04 0,04	4,25 4,25	57,6 57,6	36,74 36,74	73,87 73,87	8,46 8,46	0,99 0,99						
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет С 12-18 лет	160 190	4,64 5,51	7,79 9,25	32,91 39,08	220 261,6	0,04 0,047	0 0	40 47,5	31,72 37,7	161,27 191,5	21,1 25,06	0,96 1,14						
Ттк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,073 0,073	29,5 29,5	120 120	0,021 0,021	0,43 0,43	0 0	19,92 19,92	18,72 18,72	7,91 7,91	0,44 0,44						
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,35 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,055 0,077	0 0	0 0	10 14	32,5 45,5	7 9,8	0,55 0,77						
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	40 60	3,08 4,62	0,56 0,84	15,08 22,62	80,4 120,6	0,08 0,12	0 0	0,0005 0,0018	13,2 19,8	77,6 116,4	22,8 34,2	1,8 2,7						
	Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	755 875	24,56 28,66	28,363 31,293	110,88 135,23	803,05 945,43	0,284 0,365	17,32 20,47	97,601 105,64	155,38 181,81	403,16 497,99	84,97 107,96	5,41 6,88						
369	Полдник «Булочка «Винни-Пух»	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 60	6,79 6,79	1,74 1,74	33,94 33,94	179 179	0,09 0,09	0,06 0,06	0 0	91,1 91,1	100,6 100,6	27,8 27,8	0,82 0,82						
ттк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,144 0,144	0,016 0,016	24,43 24,43	98,44 98,44	0,0064 0,0064	6,4 6,4	0,32 0,32	6,4 6,4	3,52 3,52	1,92 1,92	0,096 0,096						
	Итого :	С 7-11 лет С 12-18 лет	260 260	6,934 6,934	1,756 1,756	58,37 58,37	277,44 277,44	0,0964 0,0964	6,46 6,46	0,32 0,32	97,5 97,5	104,12 104,12	29,72 29,72	0,916 0,916						
	Итого за день :	С 7-11 лет С 12-18 лет	1525 1645	49,324 53,424	45,109 48,039	238,58 262,93	1586,4 1728,78	0,5234 0,6044	25,3 28,45	171,50 179,54	423,55 449,98	674,97 769,8	143,3 166,29	8,496 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	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	Завтрак																		
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			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13		66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
ТТК342	Какао с молоком 200/15	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			
		С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	291		0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5			
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	291		0,056	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	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			
ТТК112/1	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			
388		С 12-18 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2		0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8			
	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			
ТТК249		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			
	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			
ТТК250		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			
	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	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	7,78			
	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 циклическое 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, мкг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	81	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe	14	15				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
Ттк8/1	Омлет с натуральным	с7-11лет	130	11,46	22	2,2	0,08	0,1	216,3	0	92,8	150,5	15,6	2,37							
		с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	0,08	0,1	216,3	0	92,8	150,5	15,6	2,37							
Ттк343	Кофейный напиток с молоком	с7-11лет	215	3,04	2,66	9,23	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13							
	200/15	с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13							
Ттк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
		с 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	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	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3							
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3							
	Итого	с7-11лет	545	18,26	26,81	48,03	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	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	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99							
		с 12-18 лет	255	1,93	5,67	11,11	0,052	10,69	0,54	0	54,12	57,6	26,52	1,23							
278	Тефтели мясные в соусе (I вар)	с7-11лет	90	7,48	7,75	8,85	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79							
331	60/30, 60/50	с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	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	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73							
		с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	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	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	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68							
Ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55							
		с 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77							
Ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8							
		с 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7							
	Итого	с7-11лет	745	24,88	23,129	122,17	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	0,565	12,13	79,46	0	179,07	571,24	271,78	11,85							
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	50	5,55	13,95	66,4	0,04	0,2	58,7	0	40,85	72,4	20,3	0,45							
		с 12-18 лет	75	8,33	20,9	49,8	0,06	0,3	88	0	61,3	108,6	30,45	0,68							
591	Кисель	с7-11лет	200	0,22	0,011	32,77	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67							
		с 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67							
	Итого	с7-11лет	250	5,77	13,961	99,17	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	0,061	0,444	88	0	73,35	119,37	33,32	1,35							
	Итого за день	с7-11лет	1540	48,91	63,9	269,37	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	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

№ рецептуры	Пример 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				
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				
235	Шницель рыбный с маслом	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				
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				
ттк195	Чай с сахаром	С 12-18 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				
Ттк251/1	200/15 Батон	с7-11лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	43,74	91,38	28,77	1,08				
	Итого	С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	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				
	Итого	С 12-18 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																		
ттк181	Салат «Осенний»	с7-11лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36				
95	Рассольник домашний, сметана	С 12-18 лет	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,034	6	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36				
291	Плов из птицы	С 12-18 лет	255	2,22	5,84	12,87	122,5	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87				
Ттк349/2	Компот из изюма	с7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	44,15	68,82	28,48	1,09				
ттк249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86				
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	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				
	Итого	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
	Итого	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				
	Итого	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				
	Итого	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	С 12-18 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				
ттк81	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	С 12-18 лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	8,3	21,1	16,85	0,8				
	Итого	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
	Итого	С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
	Итого	с7-11лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0	0	248,3	201,1	44,85	1				
	Итого	С 12-18 лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0	0	248,3	201,1	44,85	1				
	Итого за день	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	С 12-18 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	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		4	5	6	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14			
ТТК108	Завтрак Биточки из Цыплят	С 7-11 лет С 12-18 лет	8,1	12,1	7,8				173	0,06	0,1	0,03	27,6	137,9	19,1	1,4			
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет С 12-18 лет	5,65	5,99	31,52				202,56	0,06	0,1	0,03	27,6	137,9	19,1	1,4			
ТТК123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет С 12-18 лет	0,13	0,02	13,2				53,5	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36			
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	3,16	1,55	21,9				114	0,055	0	0,005	9,5	32,5	6,5	0,6			
	Итого:	С 7-11 лет	17,04	19,66	74,42				543,06	0,175	2,93	29,605	63,87	213,69	36,43	3,2			
	Итого:	С 12-18 лет	17,04	19,66	74,42				543,06	0,175	2,93	29,605	63,87	213,69	36,43	3,2			
	Обед																		
101	Суп картофельный с рисовой крупой, птицей 10/200,15/250	С 7-11 лет С 12-18 лет	3,65	3,54	11,66				93,2	0,079	6,6	4	25,08	65,64	20,12	0,58			
288	Котлета рыбная любительская с соусом сметанным60/30	С 7-11 лет С 12-18 лет	5,13	4,77	14,58				121,75	0,1	8,25	6	28,9	85,95	25,65	1,15			
330	Рагу из овощей	С 7-11 лет С 12-18 лет	8,51	4,04	8,17				103,23	0,066	2,09	34,14	39,59	133,02	25,38	0,93			
143	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет С 12-18 лет	2,61	16,22	12,69				209,6	0,088	18,46	67,9	54,85	66,4	24	0,88			
388	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	3,19	19,78	15,48				255,6	0,108	22,52	82,8	66,88	81	29,27	1,08			
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	0,67	0,27	15,77				68,2	0,012	100	0	21,34	3,44	3,44	0,63			
ТТК250	Итого:	С 7-11 лет	0,67	0,27	15,77				68,2	0,012	100	0	21,34	3,44	3,44	0,63			
	Итого:	С 12-18 лет	0,67	0,27	15,77				68,2	0,012	100	0	21,34	3,44	3,44	0,63			
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет С 12-18 лет	3,25	0,5	22,65				108,5	0,04	0	0	10	32,5	7	0,55			
389	Сок	С 7-11 лет С 12-18 лет	4,69	0,7	31,71				151,9	0,06	0	0	14	45,5	9,8	0,77			
	Итого:	С 7-11 лет	3,08	0,56	15,08				80,4	0,09	0	0	13,2	71,2	22	1,8			
	Итого:	С 12-18 лет	4,62	0,84	22,62				120,6	0,15	0	0	19,8	106,8	33	2,7			
	Итого:	С 7-11 лет	21,77	25,13	86,02				663,13	0,375	127,15	106,04	164,06	372,2	101,94	5,37			
	Итого:	С 12-18 лет	30,46	33,94	119,99				914,48	0,573	139,46	126,94	215,59	521,35	146,66	7,84			
	Полдник																		
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет С 12-18 лет	3,35	4,98	24,4				155,8	0,058	0,05	1,66	9,58	32,66	13,25	0,6			
389	Сок	С 7-11 лет С 12-18 лет	3,35	4,98	24,4				155,8	0,058	0,05	1,66	9,58	32,66	13,25	0,6			
	Итого:	С 7-11 лет	1	0	20,2				84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8			
	Итого:	С 12-18 лет	1	0	20,2				84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8			
	Итого:	С 7-11 лет	4,35	4,98	44,6				240,6	0,08	4,05	1,66	23,58	46,66	21,25	3,4			
	Итого:	С 12-18 лет	4,35	4,98	44,6				240,6	0,08	4,05	1,66	23,58	46,66	21,25	3,4			
	Итого за день:	С 7-11 лет	1468	49,77	205,04				1446,79	0,63	134,13	137,305	251,51	632,55	159,62	11,97			
	Итого за день:	С 12-18 лет	1803	58,58	239,01				1698,14	0,828	146,44	158,205	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	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
			4	5	6	1	5	6	8							9	10	11		
Примечание: наименование блюда																				
Завтрак																				
14	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	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						
	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						
ТТК195	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	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	1,08						
	Итого:	485	7,79	17,06	58,73	420,4	0,099	0,99	94,805	0	118	155,3	34,9	1,34						
	Итого:	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	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	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	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	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	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	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	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						
	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						
	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						
Полдник																				
ТТК11	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	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						
	С 7-11 лет	250	10,2	13	44,2	325	0,15	2,6	40,012	0	240,9	219,7	36	1						
	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:	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:	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 циклическое 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	Ca	P	Mg	Fe				
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
15	Сыр порционно	С 7-11 лет С 12-18 лет	10 10	2,32 2,32	2,95 2,95	0 0	36 36	0,003 0,003	0,07 0,07	0 0	0 0	88 88	50 50	3,5 3,5	0,1 0,1				
ТТК179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет С 12-18 лет	160 160	20,44 20,44	15,58 15,58	33,68 33,68	357,57 357,57	0,117 0,117	0,39 0,39	83,8 83,8	0 0	192,95 192,95	224,08 224,08	29,82 29,82	1,44 1,44				
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	215 215	3,72 3,72	3,36 3,36	12,2 12,2	93,2 93,2	0,056 0,056	1,58 1,58	24,4 24,4	0 0	152,2 152,2	124,6 124,6	21,34 21,34	0,47 0,47				
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,16 3,16	1,55 1,55	21,9 21,9	114 114	0,055 0,055	0 0	0,005 0,005	0 0	9,5 9,5	32,5 32,5	6,5 6,5	0,6 0,6				
	Итого	С 7-11 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				
	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														1				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с7-11 лет С 12-18 лет	205 255	1,54 1,89	4,71 5,7	6,5 8,08	79,9 97,08	0,048 0,06	12,64 15,79	0 0,54	0 0	43,8 53,65	42,2 52	18,1 22,53	0,67 0,84				
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с7-11 лет С 12-18 лет	120 120	9,49 9,49	9,06 9,06	8,41 8,41	153 153	0,052 0,052	0,47 0,47	32 32	0 0	26,2 26,2	98,2 98,2	20,25 20,25	0,92 0,92				
355	Рис отварной	с7-11 лет С 12-18 лет	150 180	3,65 4,38	5,37 6,45	36,68 44	209,7 251,64	0,026 0,031	0 0	0 0	0 0	1,36 1,64	60,94 73,13	16,33 19,6	0,52 0,63				
ТТК349/2	Компот из изюма	с7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,073 0,073	29,5 29,5	120 120	0,021 0,021	0,43 0,43	0 0	0 0	19,92 19,92	18,72 18,72	7,91 7,91	0,44 0,44				
ТТК249	Хлеб пшеничный	с7-11 лет С 12-18 лет	50 40	3,25 2,68	0,5 0,4	22,65 18,12	108,5 86,8	0,04 0,044	0 0	0 0	0 0	10 8	32,5 26	7 5,6	0,55 0,44				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11 лет С 12-18 лет	40 60	3,08 4,62	0,56 0,84	15,08 22,62	80,4 120,6	0,09 0,15	0 0	0 0	0 0	13,2 19,8	71,2 106,8	22 33	1,8 2,7				
	Итого	с7-11 лет	765	21,35	20,273	118,82	751,5	0,277	13,54	32	0	114,48	323,76	91,59	5,9				
	Итого	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»	с7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,64 3,64	6,26 6,26	26,96 26,96	179 179	0,06 0,06	0 0	2 2	0 0	9,9 9,9	35 35	13,7 13,7	0,65 0,65				
386	Напиток кисломолочный	с7-11 лет С 12-18 лет	200 200	5,8 5,8	5 5	8 8	100 100	0,08 0,08	23 23	0 0	0 0	240 240	180 180	28 28	0,2 0,2				
	Итого	с7-11 лет	250	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85				
	Итого	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	с7-11 лет	1450	60,43	54,973	221,56	1631,27	0,648	38,58	142,205	0	807,03	959,94	194,45	9,36				
	Итого за день	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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г., Дебри принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Гутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дебри принт-584с, редактор М.П.Могильный, В.А.Гутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г., КРФ по торговле-616с, редактор Ф.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	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 С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
			10	0,08	7,25	0,13	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73		
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		
ТТК195	Чай с сахаром	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		
	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		
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	485	11,62	21,94	71,66	531,5	0,235	0,99	94,805	0	172,62	273,28	78,72	2,63		
		С 12-18 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		
		С 12-18 лет	255	1,93	5,67	11,11	111,8	0,052	0,069	0,54	0	54,12	57,6	26,52	1,23		
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		
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	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			
ТТК250	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 за день :	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		
		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		
	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		
		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		

Стримерное гбенагсамугневное
уакмивное дико
расширено на засеваем
Собена микор

01.09.2022

Промекор 15.

Презентация Собета микор: *ИТ* Самеба О.С.
Месер Собема: *Е.А. Гагуева* Е.А.
ИТ Кармаева Н.С.