

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»

  
В.Ю.Воробьев  
«04» сентября 2023 г.

Согласовано с:  
Директор МБОУ Школа № 89  
г.о. Самара

  
Н.Ф.Новоселова  
«04» 09 2023 г.

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

Самостоятельно 04.09.2023г.

Презентация Система Уголов: Prof (Самоев О.С.)  
Курс Система Уголов: Prof (Мерина Б.А.)  
Лекция (Соловьев А.В.)

Примерное цикличное меню

День: вторник  
 Период: первая половина  
 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 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			
14	Завтрак Масло сливочное	С 7-11 лет 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 морковью с соусом молочным сладким	С 7-11 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	165	30,4	0,95			
327	Чай с сахаром 200/15	С 12-18 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	165	30,4	0,95			
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			
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			
338	Фрукт	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	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	7	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6			
		С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,021	7	0	0	11,2	7,7	6,3	1,54			
		С 12-18 лет	505	19,32	23,83	75,77	596,05	0,162	8,05	102,205	0	200,7	211	44,65	3,61			
		С 7-11 лет	505	19,32	23,83	75,77	596,05	0,162	8,05	102,205	0	200,7	211	44,65	3,61			
	Обед																	
75	Икра морковная	С 7-11 лет	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5			
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 12-18 лет	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5			
268	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30, 80/30	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			
348		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			
303	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет	110	12,27	9,34	14,04	195,4	0,056	0,71	22,2	0	15,96	94,17	20,86	1,03			
ТТК349/1	Компот из кураги	С 12-18 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98			
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18			
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	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			
		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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25			
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7			
460	«Крепдель Сахарный»	С 7-11 лет	795	23,18	19,066	108,95	748,9	0,411	8,01	22,2	0	108,46	368,42	122,15	6,03			
386	Напиток кисломолочный	С 12-18 лет	925	29,53	22,766	131,64	905,3	0,521	9,71	26,2018	0	131,58	469,32	148,57	7,39			
	Итого за День:	С 7-11 лет	1550	51,84	54,466	220,59	1629,95	0,713	17,46	173,41	0	558,86	796,92	207	10,48			
	Итого за День:	С 12-18 лет	1680	58,19	58,166	243,28	1786,35	0,823	19,16	177,41	0	581,98	897,82	233,42	11,84			

Примерное циклическое меню

день: понедельник  
неделя: первая  
сезон: осенне-зимне-весенний  
возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1	
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1	
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	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	
		С 12-18 лет	260	7,53	13,84	41,45	309,5	0,1	1,2	54,8	0	165,1	194,03	46,08	1	
тпк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
	200/15	С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
тпк251/1	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	515	17,48	20	64,89	510	0,229	2,26	174,805	0	290,68	356,02	62,52	2,54	
	Итого :	С 12-18 лет	565	18,93	22,66	72,86	559,5	0,229	2,5	174,805	0	322,4	393,33	71,38	2,73	
	Обед															
51	Салат из свежкл с курагой	С 7-11 лет	70	1,3	4,23	12,64	93,8	0,027	3,87	0	0	3,63	41,52	21,58	1,16	
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9	
		С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13	
тпк335	Капуста тушеная с цыпятами	С 7-11 лет	190	12,65	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7	
	40/150, 50/200	С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23	
тпк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
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	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44	
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	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	760	23,96	18,74	109,04	713,8	0,328	36,94	0,0006	0	170,64	360,93	129,63	6,81	
	Итого :	С 12-18 лет	900	42,01	33,67	123,28	828,3	0,402	48,83	0,0018	0	211,57	462,52	166,66	8,86	
	Полдник															
тпк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	50	3,8	14,3	36,45	256	0,036	0	26,15	0	11,83	34,6	5,93	0,53	
		С 12-18 лет	75	5,7	21,45	54,6	384	0,054	0	39,2	0	17,73	51,9	8,89	0,79	
тпк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого :	С 7-11 лет	250	3,87	14,32	48,45	304,5	0,036	0,03	26,15	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	39,2	0	28,83	54,7	10,29	1,07	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1525	45,31	53,06	222,38	1528,3	0,593	39,23	200,96	0	484,25	754,35	199,48	10,16	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1740	66,71	77,8	262,74	1820,3	0,685	51,36	214,01	0	562,8	910,55	248,33	12,66	

Примерное циклическое 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 30/30, 40/40	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	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 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
		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
123/3	Чай с лимоном 200/15/3,5	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
		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
ТТК251/1	Батон	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
		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
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	518	22,26	18,03	78	562,5	0,308	5,88	44,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47
	<b>Итого:</b>	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
<b>Обед</b>															
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	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом 50/50	С 7-11 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
		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
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	745	25,91	20,21	108,43	732,36	0,433	106,12	56,0706	0	114,31	301,76	83,71	6,23
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	865	31,06	23,04	135,21	889,05	0,552	107,28	61,7018	0	135,5	378,39	106,75	7,95
<b>Полдник</b>															
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
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
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	250	5	1,4	43,7	207,3	0,089	4,14	1,7	0	25,6	53,2	23,6	3,53
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	250	5	1,4	43,7	207,3	0,089	4,14	1,7	0	25,6	53,2	23,6	3,53
<b>Итого за день:</b>															
		С 7-11 лет	1513	53,17	39,64	230,13	1502,16	0,83	116,14	102,44	0	309,26	782,01	299,05	16,23
	<b>Итого за день:</b>	С 12-18 лет	1633	58,32	42,47	256,91	1658,85	0,949	117,3	108,07	0	330,45	858,64	322,09	17,95

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 порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	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	
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	
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 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	
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	<b>625</b>	<b>13,84</b>	<b>16,54</b>	<b>91,75</b>	<b>571,7</b>	<b>0,22</b>	<b>19,04</b>	<b>79,205</b>	<b>0</b>	<b>316,37</b>	<b>331,04</b>	<b>77,8</b>	<b>4,97</b>	
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	<b>625</b>	<b>13,84</b>	<b>16,54</b>	<b>91,75</b>	<b>571,7</b>	<b>0,22</b>	<b>19,04</b>	<b>79,205</b>	<b>0</b>	<b>316,37</b>	<b>331,04</b>	<b>77,8</b>	<b>4,97</b>	
	<b>Обед</b>															
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 рыба»	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	
284	Запеканка картофельная с мясом	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	
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	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	
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4	
ТТК47	«Булочка резная»	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	
385	Молоко кипяченое	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	
		С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	<b>70</b>	<b>4,69</b>	<b>0,7</b>	<b>31,71</b>	<b>151,9</b>	<b>0,077</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>45,5</b>	<b>9,8</b>	<b>0,77</b>	
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,56</b>	<b>15,08</b>	<b>80,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,0006</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>77,6</b>	<b>22,8</b>	<b>1,8</b>	
		С 12-18 лет	<b>60</b>	<b>4,62</b>	<b>0,84</b>	<b>22,62</b>	<b>120,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,0018</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>116,4</b>	<b>34,2</b>	<b>2,7</b>	
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	<b>765</b>	<b>32,34</b>	<b>32,869</b>	<b>104,84</b>	<b>855,3</b>	<b>0,601</b>	<b>16,28</b>	<b>28,9706</b>	<b>0</b>	<b>134,44</b>	<b>589,95</b>	<b>218,13</b>	<b>9,31</b>	
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	<b>855</b>	<b>36,31</b>	<b>35,539</b>	<b>127,75</b>	<b>990,3</b>	<b>0,693</b>	<b>27,05</b>	<b>29,1418</b>	<b>0</b>	<b>162,36</b>	<b>670,12</b>	<b>244,08</b>	<b>10,88</b>	
	<b>Полдник</b>															
	«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	
	Молоко кипяченое	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	
		С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>9,7</b>	<b>37,35</b>	<b>254,5</b>	<b>0,135</b>	<b>2,6</b>	<b>40,009</b>	<b>0</b>	<b>255,5</b>	<b>224,4</b>	<b>34,5</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>9,7</b>	<b>37,35</b>	<b>254,5</b>	<b>0,135</b>	<b>2,6</b>	<b>40,009</b>	<b>0</b>	<b>255,5</b>	<b>224,4</b>	<b>34,5</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	С 7-11 лет	<b>1640</b>	<b>55,93</b>	<b>59,109</b>	<b>233,94</b>	<b>1681,5</b>	<b>0,956</b>	<b>37,92</b>	<b>148,18</b>	<b>0</b>	<b>706,31</b>	<b>1145,4</b>	<b>330,43</b>	<b>14,98</b>	
	<b>Итого за день:</b>	С 12-18 лет	<b>1730</b>	<b>59,9</b>	<b>61,779</b>	<b>256,85</b>	<b>1816,5</b>	<b>1,048</b>	<b>48,69</b>	<b>148,36</b>	<b>0</b>	<b>734,23</b>	<b>1225,6</b>	<b>356,38</b>	<b>16,55</b>	

### Примерное цикличное меню

№ рецептуры  
1  
2  
15  
292  
348  
202  
195  
251/1  
88  
265  
171  
349/2  
249  
250  
369  
10  
202  
1525  
1685

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15		
1	Завтрак	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1			
15	Сыр порционно	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1			
292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35			
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14			
202	Макаронные изделия отварные с маслом	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			
195	Чай с сахаром 200/15	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			
251/1	Батон	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			
88	Обед	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			
265	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	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			
171	Гуляш из птицы 50/50	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			
349/2	Каша рассыпчатая перловая	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			
249	Компот из изюма	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			
250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	550	19,65	16,6	80,48	572,15	0,163	1,52	79,206	0	174,63	181,4	31,84	2,48			
369	«Булочка «Винни-Пух»	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			
10	Напиток лимонный	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			
202	Итого за день :	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			
1525	Итого за день :	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			
1685	Итого за день :	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96			
875	Итого за день :	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			
875	Итого за день :	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			
875	Итого за день :	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			
875	Итого за день :	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
875	Итого за день :	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			
875	Итого за день :	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			
875	Итого за день :	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			
875	Итого за день :	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			
875	Итого за день :	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			
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			
10	Напиток лимонный	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			
202	Итого за день :	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			
1525	Итого за день :	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			
1685	Итого за день :	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			
875	Итого за день :	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			
875	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			
1685	Итого за день :	С 12-18 лет	1685	55,244	49,649	274,08	1795,02	0,6244	28,45	185,17	0	453,94	783,51	169,52	10,276			





**Примерное цикличное 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	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>Завтрак</b>																				
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	88 88	50 50	3,5 3,5	0,1 0,1							
Ттк8/1	Омлет с натуральным	с 7-11 лет с 12-18 лет	130 130	11,46 11,46	22 22	2,2 2,2	254 254	0,08 0,08	0,1 0,1	216,3 216,3	92,8 92,8	150,5 150,5	15,6 15,6	2,37 2,37							
Ттк343	Кофейный напиток с молоком	с 7-11 лет с 12-18 лет	215 215	3,04 3,04	2,66 2,66	9,23 9,23	73 73	0,044 0,044	1,3 1,3	20 20	125,78 125,78	90 90	14 14	0,13 0,13							
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	0,05 0,05	9,5 9,5	32,5 32,5	6,5 6,5	0,6 0,6							
338	Фрукт	с 7-11 лет с 12-18 лет	150 150	0,6 0,6	0,6 0,6	14,7 14,7	70,5 70,5	0,045 0,045	16,5 16,5	0 0	24 24	16,5 16,5	13,5 13,5	3,3 3,3							
	<b>Итого</b>	с 7-11 лет	<b>555</b>	<b>20,58</b>	<b>29,76</b>	<b>48,03</b>	<b>547,5</b>	<b>0,227</b>	<b>17,97</b>	<b>236,35</b>	<b>340,08</b>	<b>339,5</b>	<b>53,1</b>	<b>6,5</b>							
	<b>Итого</b>	с 12-18 лет	<b>555</b>	<b>20,58</b>	<b>29,76</b>	<b>48,03</b>	<b>547,5</b>	<b>0,227</b>	<b>17,97</b>	<b>236,35</b>	<b>340,08</b>	<b>339,5</b>	<b>53,1</b>	<b>6,5</b>							
	<b>Обед</b>																				
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с 7-11 лет с 12-18 лет	205 255	1,57 1,93	4,68 5,67	8,93 11,11	91,1 111,8	0,041 0,052	0,044 10,69	8,56 0,54	44,18 54,12	43,68 57,6	20,9 26,52	0,99 1,23							
278 331	Тефтели мясные в соусе (1 вар) 60/30, 60/50	с 7-11 лет с 12-18 лет	90 110	7,48 7,83	7,75 8,75	8,85 10,25	135,07 151	0,045 0,05	0,42 0,72	27,16 33,92	22,1 27,95	82,49 88,37	16,37 18,33	0,79 0,87							
171	Каша рассыпчатая гречневая	с 7-11 лет с 12-18 лет	160 190	8,85 10,5	9,55 11,34	39,86 47,3	280 332,5	0,21 0,25	0 0,72	40 45	26,39 31,3	210,35 250	140,52 167	4,73 5,6							
Ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	с 7-11 лет с 12-18 лет	200 200	0,65 0,65	0,089 0,089	26,8 26,8	110,6 110,6	0,016 0,016	0,72 0,72	0 0	31,9 31,9	22,97 22,97	17,13 17,13	0,68 0,68							
Ттк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет с 12-18 лет	50 70	3,25 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 0	13,2 19,8	71,2 106,8	22 33	1,8 2,7							
	<b>Итого</b>	с 7-11 лет	<b>745</b>	<b>24,88</b>	<b>23,129</b>	<b>122,17</b>	<b>805,67</b>	<b>0,447</b>	<b>1,184</b>	<b>75,72</b>	<b>147,77</b>	<b>463,19</b>	<b>223,92</b>	<b>9,54</b>							
	<b>Итого</b>	с 12-18 лет	<b>885</b>	<b>30,22</b>	<b>27,389</b>	<b>149,79</b>	<b>978,4</b>	<b>0,565</b>	<b>12,13</b>	<b>79,46</b>	<b>179,07</b>	<b>571,24</b>	<b>271,78</b>	<b>11,85</b>							
	<b>Полдник</b>																				
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с 7-11 лет с 12-18 лет	50 75	5,55 8,33	13,95 20,9	66,4 49,8	280,5 420,6	0,04 0,06	0,2 0,3	58,7 88	40,85 61,3	72,4 108,6	20,3 30,45	0,45 0,68							
Ттк195	Чай с сахаром	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							
	<b>Итого</b>	с 7-11 лет	<b>265</b>	<b>5,62</b>	<b>13,97</b>	<b>78,4</b>	<b>329</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>58,7</b>	<b>51,95</b>	<b>75,2</b>	<b>21,7</b>	<b>0,73</b>							
	<b>Итого</b>	с 12-18 лет	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>20,92</b>	<b>61,8</b>	<b>469,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>88</b>	<b>72,4</b>	<b>111,4</b>	<b>31,85</b>	<b>0,96</b>							
	<b>Итого за день</b>	с 7-11 лет	<b>1565</b>	<b>51,08</b>	<b>66,859</b>	<b>248,6</b>	<b>1682,17</b>	<b>0,714</b>	<b>19,384</b>	<b>370,77</b>	<b>539,8</b>	<b>877,89</b>	<b>298,72</b>	<b>16,77</b>							
	<b>Итого за день</b>	с 12-18 лет	<b>1740</b>	<b>59,2</b>	<b>78,069</b>	<b>259,62</b>	<b>1995</b>	<b>0,852</b>	<b>30,43</b>	<b>403,81</b>	<b>591,55</b>	<b>1022,14</b>	<b>356,73</b>	<b>19,31</b>							

Занять : понедельник  
 недели : вторая  
 сезон : осенне- зимне-весенний  
 возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое меню

нь:вторник  
дела :вторая  
зон: осенне-зимне-весенний  
зрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет  
рецептуры

	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А
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	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	0	0	23,26	30,46	16,12	0,5						
304	Рис отварной	С 12-18 лет	50	6,88	5,05	4,5	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37	1,53						
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52						
к251/1	Батон	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						
	Итого	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						
	Итого	с7-11лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
	Итого	С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,06	0	11,4	39	7,8	0,72						
	Итого	с7-11лет	505	15	12,331	85,54	504,36	0,136	3,34	20,06	0	72,31	229,91	54,57	3,35						
	Итого	С 12-18 лет	555	16,13	13,431	96,97	564,54	0,15	4,18	20,06	0	81,9	254,29	64,29	3,66						
	Обед																				
тк181	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						
101	Суп картофельный с пшеном	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						
к112/1	Жаркое из цыплят	с7-11лет	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	6,6	0	0	19,2	53,36	21,32	0,77						
к349/2	Компот из изюма	С 12-18 лет	250	2,22	5,84	12,87	122,5	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88						
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5						
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5						
386	Плюшка «Московская»	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						
	Итого	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44						
	Итого	С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55						
	Итого за день	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 за день	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8						
	Итого за день	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 за день	с7-11лет	790	24,41	16,703	115,26	746,9	0,504	45,03	0	0	99,32	460,78	58,23	7,06						
	Итого за день	С 12-18 лет	880	28,55	22,513	137,58	879,8	0,607	52,68	0	0	124,42	539,97	131,71	8,65						
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	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 за день	с7-11лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0	0	248,3	201,1	44,85	1						
	Итого за день	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	1545	49,11	38,684	237,7	1517,26	0,82	71,37	20,06	0	419,93	891,79	157,65	11,41						
	Итого за день	С 12-18 лет	1685	54,38	45,59	271,45	1710,34	0,937	79,86	20,06	0	454,62	995,36	240,85	13,31						

Примерное циклическое меню

нь: среда  
 дела : вторая  
 он : осенне-зимне-весенний  
 растная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ целтуры	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		8	9	10	11	12	13	14	
TK108	Биточки из Цыплят	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	8,1 8,1	12,1 12,1	7,8 7,8	173 173	0,1 0,1	0,03 0,03	0 0	27,6 27,6	137,9 137,9	19,1 19,1	1,4 1,4	
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	0 0	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	155 185	5,65 6,83	5,99 7,29	31,52 38,37	202,56 246	0,06 0,069	0 0	29,57 35,2	12,57 14,63	38,89 46,1	8,43 10,36	0,84 1,03	
TK123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	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	14,2	4,4	2,4	0,36	
TK251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	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	9,5	32,5	6,5	0,6	
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>503</b>	<b>17,39</b>	<b>20,92</b>	<b>76,82</b>	<b>565,41</b>	<b>0,181</b>	<b>3,64</b>	<b>36,805</b>	<b>68,63</b>	<b>220,36</b>	<b>39,89</b>	<b>3,34</b>	
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>533</b>	<b>18,57</b>	<b>22,22</b>	<b>83,67</b>	<b>608,85</b>	<b>0,19</b>	<b>42,435</b>	<b>0</b>	<b>70,69</b>	<b>227,57</b>	<b>41,82</b>	<b>3,53</b>	
	<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с рисовой	С 7-11 лет	210	3,65	3,54	11,66	93,2	0,079	6,6	4	25,08	65,64	20,12	0,58	
288	крупой, птицей 10/200, 15/250	С 12-18 лет	265	5,13	4,77	14,58	121,75	0,1	8,25	6	28,9	85,95	25,65	1,15	
256	Котлета рыбная любительская с	С 7-11 лет	90	8,51	4,04	8,17	103,23	0,066	2,09	34,14	39,59	133,02	25,38	0,93	
330	соусом сметанным60/30	С 12-18 лет	90	8,51	4,04	8,17	103,23	0,066	2,09	34,14	39,59	133,02	25,38	0,93	
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	66,88	81	29,27	1,08	
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	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	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	21,34	3,44	3,44	0,63	
TK249	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	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	10	32,5	7	0,55	
TK250	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	
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>775</b>	<b>22,35</b>	<b>28,69</b>	<b>88,81</b>	<b>709,13</b>	<b>0,395</b>	<b>131,21</b>	<b>120,94</b>	<b>176,09</b>	<b>386,8</b>	<b>107,21</b>	<b>5,57</b>	
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>850</b>	<b>29,02</b>	<b>33,74</b>	<b>110,93</b>	<b>871,08</b>	<b>0,553</b>	<b>139,46</b>	<b>126,94</b>	<b>211,59</b>	<b>508,35</b>	<b>143,86</b>	<b>7,62</b>	
	<b>Полдник</b>														
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет	50	3,35	4,98	24,4	155,8	0,058	0,05	1,66	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	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	14	14	8	2,8	
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8	
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>250</b>	<b>4,35</b>	<b>4,98</b>	<b>44,6</b>	<b>240,6</b>	<b>0,08</b>	<b>4,05</b>	<b>1,66</b>	<b>23,58</b>	<b>46,66</b>	<b>21,25</b>	<b>3,4</b>	
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>250</b>	<b>4,35</b>	<b>4,98</b>	<b>44,6</b>	<b>240,6</b>	<b>0,08</b>	<b>4,05</b>	<b>1,66</b>	<b>23,58</b>	<b>46,66</b>	<b>21,25</b>	<b>3,4</b>	
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1528</b>	<b>44,09</b>	<b>54,59</b>	<b>210,23</b>	<b>1515,14</b>	<b>0,656</b>	<b>138,9</b>	<b>159,405</b>	<b>268,3</b>	<b>653,82</b>	<b>168,35</b>	<b>12,31</b>	
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>1633</b>	<b>51,94</b>	<b>60,94</b>	<b>239,2</b>	<b>1720,53</b>	<b>0,823</b>	<b>147,15</b>	<b>171,035</b>	<b>305,86</b>	<b>782,58</b>	<b>206,93</b>	<b>14,55</b>	

## Примерное циклическое меню

рецептуры	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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
1	Прием пищи, наименование блюда												
1	Завтрак												
173,174	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38
	Каша вязкая молочная пшеничная	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
195	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	200/15	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	9,5	32,5	6,5	0,6
		50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	9,5	32,5	6,5	1,08
62	Итого :	510	12,97	17,39	87,2	556,9	0,27	1,07	58,525	0	137,9	232,66	59,12
	Итого :	510	12,97	17,39	87,2	556,9	0,27	1,07	58,525	0	137,9	232,66	59,12
108	Обед												
121	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,047	5,74	40,85	0,029	1,68	0	12,88	26,35	18	0,33
		50	0,62	0,047	5,74	40,85	0,029	1,68	0	12,88	26,35	18	0,33
295	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	0	26,72	57,78	20,28	0,94
	Котлета рубленная из бойлер-цыплят, соус томатный 60/30, 75/30	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	0	33,4	72,22	25,35	1,17
355		90	9,48	14,54	11,59	215,15	0,066	1,33	62,02	0	36,64	63,4	15,92
		90	9,48	14,54	11,59	215,15	0,066	1,33	62,02	0	36,64	63,4	15,92
199	Пюре гороховое с маслом	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71
		185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74
349/4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68
249	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	10	32,5	7	0,55
		50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	10	32,5	7	0,55
250	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	13,2	71,2	22	1,8
385	Итого :	785	33,34	26,146	131,35	921,85	0,805	8,33	96,14	0	224,54	483,89	161,04
	Итого :	865	36,97	28,376	142,62	1005,45	0,931	9,48	119,05	0	250,72	543,14	179,4
11	Полдник												
385	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	39,7	8	0,8
		50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	39,7	8	0,8
195	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2
		200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2
195	Итого :	250	10,2	13	44,2	325	0,15	2,6	40,012	0	240,9	219,7	36
	Итого :	250	10,2	13	44,2	325	0,15	2,6	40,012	0	240,9	219,7	36
385	Итого за день :	1545	56,51	56,536	262,75	1803,75	1,225	12	194,677	0	603,34	936,25	256,16
	Итого за день :	1625	60,14	58,766	274,02	1887,35	1,351	13,15	217,587	0	629,52	995,5	274,52

нь: четверг  
 дела : вторая  
 зон : осенне-зимне-весенний

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

### 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	В1	С		А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
173	Каша вязкая молочная ячневая	С 7-11 лет	155	5,48	8,24	29,4	214,5	0,09	0,72	41,1	0	121,53	181,13	27,35	0,7				
174		С 12-18 лет	155	5,48	8,24	29,4	214,5	0,09	0,72	41,1	0	121,53	181,13	27,35	0,7				
179/1	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (327)/100/30	С 7-11 лет	130	17,03	12,83	28,78	298,7	0,071	0,49	70,78	0	154,9	212	24,42	0,7				
342	Какао с молоком 200/15	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				
251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>530</b>	<b>28,13</b>	<b>25,36</b>	<b>83,48</b>	<b>674,8</b>	<b>0,25</b>	<b>2,79</b>	<b>136,283</b>	<b>0</b>	<b>434,33</b>	<b>537,23</b>	<b>77,01</b>	<b>2,23</b>				
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	<b>550</b>	<b>29,39</b>	<b>25,98</b>	<b>92,28</b>	<b>720,4</b>	<b>0,272</b>	<b>2,79</b>	<b>136,285</b>	<b>0</b>	<b>438,13</b>	<b>550,23</b>	<b>79,61</b>	<b>2,47</b>				
	<b>Обед</b>														1				
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	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом50/50 60/60	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				
304	Рис отварной	с7-11лет	100	7,9	7,55	7	127,6	0,043	0,39	26,87	0	21,81	81,81	16,88	0,77				
349/2	Компот из изюма	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				
249	Хлеб пшеничный	С 7-11лет	50	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52				
250	Хлеб ржано-пшеничный	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				
		С 7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44				
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44				
		с7-11лет	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	0,44				
		С 7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	1,8				
		С 12-18 лет	745	19,76	18,763	117,41	726,1	0,268	13,46	26,87	0	110,09	307,37	88,22	5,75				
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>855</b>	<b>23,4</b>	<b>22,523</b>	<b>130,73</b>	<b>829,12</b>	<b>0,358</b>	<b>16,69</b>	<b>32,54</b>	<b>0</b>	<b>129,21</b>	<b>374,85</b>	<b>108,89</b>	<b>7,63</b>				
	<b>Полдник</b>																		
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	Напиток кисломолочный	С 12-18 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65				
		С 7-11лет	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				
	<b>Итого</b>	с7-11лет	250	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85				
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	250	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85				
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	1525	57,33	55,383	235,85	1679,9	0,658	39,25	165,153	0	794,32	1059,6	206,93	8,83				
	<b>Итого за день</b>	С 12-18 лет	1655	62,23	59,763	257,97	1828,52	0,77	42,48	170,825	0	817,24	1140,08	230,2	10,95				

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

Примерное циклическое меню

Исходные данные:  
 Вид деятельности: Вторая смена  
 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		
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
ТТК11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	4,4 4,4	8 8	34,6 34,6	218 218	0,07 0,07	0 0	0,012 0,012	0 0	0,9 0,9	39,7 39,7	8 8	0,8 0,8		
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет С 12-18 лет	210 210	8,31 8,31	13,12 13,12	37,63 37,63	303 303	0,18 0,18	0,96 0,96	54,8 54,8	0 0	149,62 149,62	234,98 234,98	70,82 70,82	1,73 1,73		
ТТК195	Чай с сахаром	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	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	30 50	1,9 3,16	0,93 1,55	13,1 21,9	68,4 114	0,033 0,055	0 0	0,003 0,005	0 0	5,7 9,5	19,5 32,5	3,9 6,5	0,36 0,6		
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет С 12-18 лет	<b>505</b> <b>525</b>	<b>14,68</b> <b>15,94</b>	<b>22,07</b> <b>22,69</b>	<b>97,33</b> <b>106,13</b>	<b>637,9</b> <b>683,5</b>	<b>0,283</b> <b>0,305</b>	<b>0,99</b> <b>0,99</b>	<b>54,815</b> <b>54,817</b>	<b>0</b> <b>0</b>	<b>167,32</b> <b>171,12</b>	<b>296,98</b> <b>309,98</b>	<b>84,12</b> <b>86,72</b>	<b>3,17</b> <b>3,41</b>		
	<b>Обед</b>																
ТТК182	Салат картофельный с морковью	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	1,36 1,36	5,2 5,2	8,56 8,56	86,5 86,5	0,068 0,068	12 12	0 0	0 0	21,3 21,3	42,8 42,8	21,9 21,9	0,72 0,72		
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 310	1,57 2,42	4,68 7,4	8,93 13,48	91,1 140,7	0,041 0,063	8,56 12,85	8,5 10,27	0 0	44,18 62,07	43,68 71,52	20,9 32,15	0,99 1,49		
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным 160/30	С 7-11 лет С 12-18 лет	190 190	14,36 14,36	13,3 13,3	13,11 13,11	229,7 229,7	0,088 0,088	45,6 45,6	69,1 69,1	0 0	70,65 70,65	152,7 152,7	30,16 30,16	152,7 152,7		
ТТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,75 0,75	0,049 0,049	22,38 22,38	93 93	0,019 0,019	0,58 0,58	0 0	0 0	31,51 31,51	21,17 21,17	17,04 17,04	0,46 0,46		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,25 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,04 0,06	0 0	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	50 60	3,85 4,62	0,7 0,84	18,85 22,62	100,5 120,6	0,1 0,15	0 0	0 0	0 0	16,5 19,8	89 106,8	27,5 33	2,25 2,7		
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>795</b>	<b>25,14</b>	<b>24,429</b>	<b>94,48</b>	<b>709,3</b>	<b>0,356</b>	<b>66,74</b>	<b>77,6</b>	<b>0</b>	<b>194,14</b>	<b>381,85</b>	<b>124,5</b>	<b>157,67</b>		
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>930</b>	<b>28,2</b>	<b>27,489</b>	<b>111,86</b>	<b>822,4</b>	<b>0,448</b>	<b>71,03</b>	<b>79,37</b>	<b>0</b>	<b>219,33</b>	<b>440,49</b>	<b>144,05</b>	<b>158,84</b>		
	<b>Итого за день</b>	С 7-11 лет	<b>1300</b>	<b>39,82</b>	<b>46,499</b>	<b>191,81</b>	<b>1347,2</b>	<b>0,639</b>	<b>67,73</b>	<b>132,415</b>	<b>0</b>	<b>361,46</b>	<b>678,83</b>	<b>208,62</b>	<b>160,84</b>		
	<b>Итого за день</b>	С 12-18 лет	<b>1455</b>	<b>44,14</b>	<b>50,179</b>	<b>217,99</b>	<b>1505,9</b>	<b>0,753</b>	<b>72,02</b>	<b>134,187</b>	<b>0</b>	<b>390,45</b>	<b>750,47</b>	<b>230,77</b>	<b>162,25</b>		