

В.Ю.Борофьев

В.Ю.Воро́бьев

ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ, ПОДНИКОВ

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Директор МБОУ Школа № 89
Г.О.Самара

I.O. Camapa

«ШКОЛА»
2025 г.

2025 F.

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

Возрастная категория: С 7-11 лет, С 12-18 лет										Минеральные вещества, мг									
№ рецептуры	Применение, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг											
				б	ж	у		в	с	а	е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																		
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2				
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2				
223	Запеканка из творога с соусом Молочным сладким 130/30	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03				
327		С 12-18 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03				
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
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	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96				
	Итого :	С 7-11 лет	522	21,82	15,43	69,79	504,56	0,155	10,66	109,005	0	209,06	199,84	34,87	4,11				
		С 12-18 лет	552	23,72	16,36	82,89	572,96	0,188	10,66	109,008	0	214,76	219,34	38,77	4,47				
	Обед																		
45	Салат из белокачанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28				
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46				
96	Рассольник, Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74				
		С 12-18 лет	260	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93				
268	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30,80/30	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03				
		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				
348	Каша вязкая пшеничная	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				
303		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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8				
	Итого :	С 7-11 лет	795	23,19	20,876	109,06	719,44	0,404	18,26	22,2006	0	120,14	374	126,5	5,86				
		С 12-18 лет	940	28,09	26,286	121,68	844,5	0,474	26,77	26,2006	0	141,55	442,76	149,58	6,72				
	Полдник																		
тк27/2	«Коржик молочный»	С 7-11 лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,45				
		С 12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,89				
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
	Итого :	С 7-11 лет	250	9,7	16,75	38,5	343,5	0,13	1,435	79,4	0	255,05	216,45	33,55	0,65				
		С 12-18 лет	300	13,6	28,5	69	587	0,181	1,47	118,8	0	270,1	252,9	39,11	1,09				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1567	54,71	53,056	217,35	1567,5	0,689	30,355	210,61	0	584,25	790,29	194,92	10,62				
		С 12-18 лет	1792	65,41	71,146	273,57	2004,46	0,843	38,9	254,01	0	626,41	915	227,46	12,28				

Примерное циклическое меню

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

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18лет										Минеральные вещества, мг									
№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, 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				
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1				
229	Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50	С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15				
171	Каша гречневая рассыпчатая	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				
123/3	Чай с лимоном	С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82				
ТТК251/1	Батон	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				
	Итого:	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				
	Обед	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Итого:	С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Икра морковная	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				
75	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	2,53	0	0	27,91	36,55	19,34	0,6				
102	Бефстроганов из птицы 50/50	С 12-18 лет	100	2,01	0,01	20,55	90,3	0,043	4,22	0	0	46,53	60,92	32,24	1				
ТТК262	Макaronные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	35,57	1,64				
202	Напиток из плодов шиповника	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				
388	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91				
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91				
ТТК250	Итого:	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				
	Итого:	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				
	Полдник	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				
469	Сок	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				
389	Итого:	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
	Итого:	С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
	Итого:	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
	Итого:	С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
	Итого:	С 7-11 лет	775	28,02	21,361	100,65	719,48	0,421	108,63	67,07	0	150,76	312,76	100,62	6,3				
	Итого:	С 12-18 лет	895	31,1	23,66	119,05	828,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45	7,3				
	Итого за день:	С 7-11 лет	1567	56,74	48,781	239,29	1635,28	0,838	118,51	140,74	0	348,96	806,31	320,91	16,55				
	Итого за день:	С 12-18 лет	1747	65,39	56,99	276,23	1900,25	0,963	122,145	161,53	0	436,83	936,9	356,35	18,18				

Примерное циклическое меню

Минеральные вещества, мг

Сезон : осенне-зимне-весенний																	
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет																	
№ рецептуры	Примем 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	ка	р	mg	Fe		
1	Завтрак	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54		
338	Фрукт	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57		
		С 12-18 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57		
тк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
		С 12-18 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72		
	Итого :	С 7-11 лет	540	12,9	11,95	82,9	486,7	0,188	9,28	78,285	0	278,4	302,74	67,78	3,18		
	Итого :	С 12-18 лет	630	13,86	12,58	95,04	549	0,223	18,78	74,786	0	293,1	318,04	76,28	5,06		
	Обед																
49	Салат витаминный (III вар)	С 7-11 лет	60	1,56	3,72	13,26	92,8	0,034	18,9	0	0	19,14	25,86	11	0,58		
		С 12-18 лет	100	2,6	6,2	22	154,2	0,056	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,96		
тк289	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88		
		С 12-18 лет	270	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1		
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4		
		С 12-18 лет	250	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72		
тк349/4	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		
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого :	С 7-11 лет	745	31,79	36,249	105,27	884,6	0,593	35,18	28,97	0	146,28	578,61	220,03	9,22		
	Итого :	С 12-18 лет	880	39,05	46,509	123,89	1067,4	0,725	51,7	36	0	178,52	707,87	268,23	11,14		
	Полдник																
тк37/2	«Мафрин шоколадный»	С 7-11 лет	50	3,35	14,3	24	213,5	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63		
		С 12-18 лет	100	6,7	28,6	48	427	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26		
385	Молоко кипрское	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
	Итого :	С 7-11 лет	250	9,15	19,3	33,6	320,5	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83		
	Итого :	С 12-18 лет	300	12,5	33,6	57,6	534	0,24	3,5	62	0	286	325	38	1,46		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1535	53,84	67,499	221,77	1691,8	0,941	47,51	158,26	0	687,68	1133,9	330,81	13,23		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1810	65,41	92,689	276,53	2150,4	1,188	73,98	172,79	0	757,62	1350,9	382,51	17,66		

Примерное циклическое меню

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

Неделя: первая Сезон: осенне-зимне-весенний Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет																	
№ рецептуры	Примем пищу, 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	Завтрак	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
15	Сыр порционно	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
ТТК292	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		
		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		
		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		
348	Соус томатный	С 7-11 лет	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	1,19	12	0	7,94	11,12	5,76	0,24		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого:	С 7-11 лет	507	17,83	14,99	69,33	505,91	0,14	1,52	99,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17		
		С 12-18 лет	557	19,01	16,29	76,18	564,25	0,149	1,52	105,21	0	172,73	174,9	30,54	2,36		
	Обед	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49		
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82		
67	Винегрет овощной	С 12-18 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
		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		
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	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96		
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14		
		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		
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		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого:	С 12-18 лет	785	23,29	34,043	102,42	814,61	0,268	23,1	97,6	0	166,82	391,92	87,58	5,23		
		С 7-11 лет	910	25,2	41,263	113,26	932,3	0,306	30,11	105,1	0	199,53	449,25	103,77	5,92		
	Полдник	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9		
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9		
395	Вареники с творогом	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		
ТТК10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096		
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096		
	Итого:	С 7-11 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996		
		С 12-18 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996		
	Итого за день:	С 7-11 лет	1647	59,264	59,449	231,66	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,81	8,396		
		С 12-18 лет	1822	62,354	67,969	249,37	1902,99	0,6114	38,12	255,29	0	480,96	734,67	162,93	9,276		
	Итого за день:	С 12-18 лет	1822	62,354	67,969	249,37	1902,99	0,6114	38,12	255,29	0	480,96	734,67	162,93	9,276		

Примерное циклическое меню

День: суббота																	
Неделя: первая																	
Сезон: осенне-зимне-весенний																	
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет																	
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	С 7-11 лет	40	2,4	2,48	29,8	151,12	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38		
1	Кондитерское изделие (пряник)	С 12-18 лет	80	4,8	4,96	59,6	302,24	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76		
		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		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5		
		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		
ТТК342	Какао с молоком	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		
		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		
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		С 12-18 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48		
	Итого:	С 7-11 лет	505	14,13	17,49	97,46	603,72	0,202	2,75	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71		
		С 12-18 лет	555	17,15	20,28	131,62	777,64	0,213	2,75	162,404	0	310,07	313,79	54,64	2,21		

Примерное циклическое меню

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет										Минеральные вещества, мг												
№ рецептуры	Прим. 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	Ca	P	Mg	Fe						
1	Завтрак Сыр порционно	с 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	88	50	3,5	0,1								
15	Омлет с натуральным кофеиновый напиток с молоком	с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	88	50	3,5	0,1								
ТТК8	Омлет с натуральным кофеиновый напиток с молоком	с 7-11 лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37							
ТТК343	Омлет с натуральным кофеиновый напиток с молоком	с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37							
ТТК251/1	Батон	с 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13							
338	Фрукт	с 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36							
	Итого	с 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
	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							
	Итого	с 12-18 лет	535	19,32	29,14	39,23	501,9	0,205	17,97	236,373	0	336,28	326,5	50,5	6,26							
	Итого	с 12-18 лет	555	20,58	29,76	48,03	547,5	0,227	17,97	236,42	0	340,08	339,5	53,1	6,5							
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с 7-11 лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54							
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9							
278	Тфтели мясные в соусе (I вар)	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							
331	Каша рассыпчатая гречневая	с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25							
171	Компот из смеси сухофруктов	с 7-11 лет	90	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79							
ТТК349/4	Хлеб пшеничный	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							
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	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							
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0,72	45	0	31,3	250	167	5,6							
ТТК195	Чай с сахаром	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	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							
	Итого	с 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,								

Примерное циклическое меню

День: вторник																				
Неделя: вторник																				
Сезон: осенне-зимне-весенний																				
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет																				
№ рецептуры	Прием пищи,	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	Мg	Fe				
1	2 Завтрак	с 7-11 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3					
570	Маринад овощной	с 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3					
235	Шницель рыбный с маслом	с 7-11 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54					
128	Картофельное пюре	с 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54					
195	Чай с сахаром	с 7-11 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					
195	Чай с сахаром	с 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27					
ТК251/1	Батон	с 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
ТК251/1	Батон	с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
ТК251/1	Итого	с 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
ТК251/1	Итого	с 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84					
ТК251/1	Обед	с 7-11 лет	502	14	18,881	63,51	486,36	0,249	22,03	77,75	0	113,98	255,35	65,74	3,8					
ТК251/1	Обед	с 12-18 лет	552	15,21	21,181	75,54	553,46	0,301	25,29	81,707	0	125,42	284,27	73,36	4,23					
ТК181	Салат «Осенний»	с 7-11 лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49					
ТК181	Салат «Осенний»	с 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72					
95	Рассольник домашний, сметана	с 7-11 лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87					
95	Рассольник домашний, сметана	с 12-18 лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	28	0	48,55	65,82	28,07	1,1					
291	Плов из птицы	с 7-11 лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	35	0	36,09	189	53,9	1,86					
291	Плов из птицы	с 12-18 лет	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3					
ТК349/2	Компот из мяюма	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					
ТК349/2	Компот из мяюма	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					
ТК249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
ТК249	Хлеб пшеничный	с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
ТК250	Итого	с 7-11 лет	725	25,64	17,703	107	700,28	0,381	24,98	28	0	123,92	366,38	65,34	5,34					
ТК250	Итого	с 12-18 лет	870	30,88	23,343	121,57	835,7	0,445	34,01	35	0	150,77	436,84	145,98	6,24					
ТК125/3	Корж «Сластена»	с 7-11 лет	75	5,55	21,75	42,75	388,5	0,128	0	0,083	0	38,66	155,3	21,74	0,92					
ТК125/3	Корж «Сластена»	с 12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207,03	28,98	1,22					
386	Напиток кисломолочный	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2					
386	Напиток кисломолочный	с 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2					
386	Итого	с 7-11 лет	275	11,35	26,75	50,75	488,5	0,208	23	0	0	278,66	335,3	49,74	1,12					
386	Итого	с 12-18 лет	300	13,2	34	65	618	0,25	23	0	0	291,54	387,03	56,98	1,42					
386	Итого за день	с 7-11 лет	1502	50,99	63,334	221,26	1675,14	0,838	70,01	105,75	0	516,56	957,03	180,82	10,26					
386	Итого за день	с 12-18 лет	1722	59,29	78,52	262,11	2007,16	0,996	82,3	116,71	0	567,73	1108,14	276,32	11,89					

5

CHHMI

WILLARD

ЭЛЕМЕНТЫ ПИЩЕВОЙ ДОБАВОК															МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА									
№ рецептуры	Применение	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг											
1	2		3	4	5	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
Завтрак																								
Биточки из Цыплят	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,06	0,1	0,03	0	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	0	27,6	137,9	19,1	1,4									
Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	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	0	4,76	6,67	3,46	0,14									
Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	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	0	14,63	46,1	10,36	1,03									
Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36									
	С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36									
Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36									
	С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36									
Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	0	11,2	7,7	6,3	1,54									
	С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	0	11,2	7,7	6,3	1,54									
Итого :	С 7-11 лет	522	16,06	19,32	72,48	528,46	0,174	9,93	33,103	0	0	71,27	208,39	40,13	4,5									
	С 12-18 лет	552	17,24	20,62	79,33	571,9	0,183	9,93	38,733	0	0	73,33	215,6	42,06	4,69									
Обед																								
Салат из картофеля с овощами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	57,9	0,057	11,22	0	0	0	11,31	30,83	12,34	0,5									
	С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	96,44	0,095	18,7	0	0	0	18,85	51,38	20,56	0,84									
Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4									
	С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88									
Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	125,7	0,1	0	37,8	0	0	49,1	194,4	36,5	1,35									
	С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86	139,7	0,112	0	42	0	0	54,6	216	40,6	1,5									
Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	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	0	66,88	81	29,27	1,08									
Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63									
	С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63									
Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	0	10	32,5	7	0,55									
	С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	0	10	32,5	7	0,55									
Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35									
	С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35									
Итого :	С 7-11 лет	785	23,71	26,34	91,47	702,8	0,433	136,28	105,7	0	0	174,94	431,01	118	5,66									
	С 12-18 лет	915	26,77	32,64	103,34	819,49	0,52	149,47	124,8	0	0	204,62	500,27	140,17	6,83									
Полдник																								
«Ушко»	С 7-11 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	0	0	1,35	59,55	12	1									
	С 12-18 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	0	0	1,35	59,55	12	1									
Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	0	14	14	8	2,8									
	С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	0	14	14	8	2,8									
Итого :	С 7-11 лет	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	0	0	15,35	73,55	20	3,8									
	С 12-18 лет	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	0	0	15,35	73,55	20	3,8									
Итого за День :	С 7-11 лет	1607	50,09	64,86	248,8	1784,56	0,729	150,21	138,821	0	0	261,56	712,95	178,13	13,96									
	С 12-18 лет	1767	54,33	72,46	267,52	1944,79	0,826	163,4	163,561	0	0	293,3	788,42	202,23	15,32									

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

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

Прием пищи,
наименование блюда

Примерное циклическое меню

Недород - восток - зимне-весенний																	Недород - осенне-зимне-весенний																
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет																	Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет																
№ рецептуры	Прим. 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																	
					4	5	6			8	9	10	11	12	13	14																	
1		Запеканка	с 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1																	
209		Яйцо вареное	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	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02																	
14		Масло сливочное	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	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29																	
173, 174		Каша вязкая молочная пшенная	с 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29																	
			с 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28																	
тк195		Чай с сахаром	с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28																	
			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																	
тк251/1		Батон	с 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08																	
			с 7-11 лет	517	16,15	21,06	74,38	551,5	0,267	1,07	158,525	0	154,2	289,96	60,02	3,19																	
		Итого :	с 7-11 лет	557	18,67	22,3	91,84	642,7	0,311	1,07	158,529	0	161,8	315,96	65,22	3,67																	
		Итого :	с 12-18 лет	60	0,74	0,056	6,89	49	0,034	2,02	0	0	15,46	31,66	21,63	0,4																	
62		Салат из моркови с сахаром	с 7-11 лет	100	1,23	0,094	11,48	81,7	0,057	3,36	0	0	25,76	52,77	36,05	0,66																	
			с 12-18 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9																	
103		Суп картофельный с макаронными изделиями	с 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13																	
295		Котлета рубленая из бройлер-цыплат, соус сметанный с томатом 60/30, 75/30	с 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	216,8	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03																	
355			с 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46																	
199		Пюре гороховое с маслом	с 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62																	
			с 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63																	
тк349/4		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																	
тк249		Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33																	
			с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33																	
тк250		Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35																	
			с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35																	
		Итого :	с 7-11 лет	765	30,93	24,655	118,3	847,35	0,781	10,36	84,34	0	220,46	448	154,45	9,31																	
		Итого :	с 12-18 лет	900	37,22	31,673	136,44	1023,9	0,947	13,51	114,6	0	266,32	551,12	193,67	11,24																	
		Плодник																															
		Кежс	с 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63																	
тк37			с 12-18 лет	100	4,1	5,6	66,4	334	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26																	
			с 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2																	
385		Молоко кипреное	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	7,85	7,8	42,8	274	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83																	
		Итого :	с 7-11 лет	300	9,9	10,6	76	441	0,24	3,5	62	0	266	325	38	1,46																	
			с 12-18 лет	300								0																					
		Итого за день :	с 7-11 лет	1532	54,93	53,515	235,48	1672,85	1,208	14,48	293,865	0	637,66	990,46	247,47	13,33																	
		Итого за день :	с 12-18 лет	1757	65,79	64,573	304,28	2107,6	1,498	18,08	335,129	0	714,12	1192,08	296,89	16,37																	

Примерное циклическое меню

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

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

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	а	б	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	с 7-11 лет	3	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	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	0	88	50	3,5	0,1		
338	Фрукт	с 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	0	16	11	9	2,2		
		с 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	0	16	11	9	2,2		
ПК179	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	0	192,95	224,08	29,82	1,44		
ПК342	Какао с молоком	с 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
ПК251/1	Батон	с 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		с 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84		
	Итого	с 7-11 лет	515	28,78	23,22	68,78	599,57	0,239	12,04	113,203	0	0	454,85	429,18	67,56	4,57		
		с 12-18 лет	555	31,3	24,46	86,31	690,77	0,283	12,04	113,207	0	0	462,45	455,18	72,76	5,05		
	Обед	с 7-11 лет	60	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49		
ПК180	Салат «Радуга»	с 12-18 лет	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82		
88	Шри 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	0	43,8	42,2	18,1	0,67		
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
304	Рис отварной	с 7-11 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
ПК349/2	Компот из изюма	с 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
ПК249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52		
ПК250	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0,43	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63		
	Итого	с 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	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	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
	Итого	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого	с 7-11 лет	795	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	0	124,69	326,06	97,56	4,71		
		с 12-18 лет	920	22,47	28,493	127,09	863,99	0,346	32,37	32,25	0	0	139,21	367,15	114,38	5,33		
	Полдник	с 7-11 лет	50	1,55	6,15	25,3	161,5	0,04	0	5,5	0	0	14,5	45	10	1,05		
ПК116/3	Пирожное «Сахарника»	с 12-18 лет	100	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	0	29	90	20	2,1		
386	Напиток кисломолочный	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	0	240	180	28	0,2		
		с 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	0	240	180	28	0,2		
	Итого	с 7-11 лет	250	7,35	11,15	33,3	261,5	0,12	23	5,5	0	0	254,5	225	38	1,25		
		с 12-18 лет	300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	0	269	270	48	2,3		
	Итого за день	с 7-11 лет	1560	56,61	57,943	215,09	1610,59	0,65	57,98	150,953	0	0	834,04	980,24	203,12	10,53		
		с 12-18 лет	1775	62,67	70,253	272	1977,76	0,789	67,41	156,457	0	0	870,66	1092,33	235,14	12,68		

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях - 2011 г. Дели принт-544с. Руководитель М.П. Морильных, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - 1994 г. КРФ по торговле-616с. Руководитель Ф.Л. Марчук
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - 1994 г. КРФ по торговле-616с. Руководитель Ф.Л. Марчук

Примерное циклическое 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		
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Завтрак	С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65		
469	Булочка «Домашняя»	С 12-18 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,98		
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7		
174		С 12-18 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7		
ТТК195		С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Чай с сахаром	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	11,4	39	7,8	0,72		
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72		
	Итого :	С 7-11 лет	517	14,56	16,68	97,48	598,4	0,287	0,73	52,305	0	154,5	285,8	89,6	3,23		
	Итого :	С 12-18 лет	552	17,02	20,12	115,26	710,7	0,328	0,73	53,306	0	161,35	309,8	97,75	3,68		
	Обед																
51	Салат из свежкты с курагой	С 7-11 лет	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0,023	3,32	0	0	3,11	35,58	18,5	1		
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66		
101	Суп картофельный с пшеном	С 7-11 лет	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	6,6	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99		
		С 12-18 лет	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0	24	66,7	26,65	0,96		
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,88	10,35	10,27	177,83	0,068	34,21	54,4	0	55	116,2	23	1,38		
		С 12-18 лет	170	12,62	11,83	11,69	203,8	0,078	40	61,74	0	62,84	134,5	26,58	1,6		
321	Пюре картофельное	С 7-11 лет	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67		
		С 12-18 лет	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67		
ТТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25		
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25		
	Итого за день :	С 7-11 лет	810	23,62	20,699	110,04	724,93	0,431	44,784	66,5	0	184,95	395,86	132,44	7,3		
		С 12-18 лет	920	26,54	25,159	121,54	822,8	0,479	54,434	73,84	0	174,69	460,91	154,1	8,15		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1327	38,18	37,379	207,52	1323,33	0,718	45,514	118,805	0	339,45	681,66	222,04	10,53		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1472	43,56	45,279	236,8	1533,5	0,807	55,164	127,146	0	336,04	770,71	251,85	11,83		

Crucio Berto: The segments

codena uncor

Al / Harumda D.C

When Shareholders?

repealer

Prof. J. H. H. H. H. H.

The emblems

regumblers

repealer

Prof. H. H. H. H. H.