

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю. Воробьев
«02» СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Согласовано с:
Директор МБОУ Школа № 59
г.о. Самара

Калина О.Н.
«04» СЕНТЯБРЯ 2024 г.

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

Примерное циклическое меню

№ идентификатора	Возрастная категория	Масса порции,	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe												
		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15				
1			2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
	Завтрак																													
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	76,8	4,8	1																	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	76,8	4,8	1																	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0																	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0																	
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78																
	Каша вязкая молочная «Дружба»	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78																
ТТК343	Кофейный напиток с молоком	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13																
	Кофейный напиток с молоком	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13																
ТТК251/1	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36																
	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36																
	Итого :	500	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,26	210,80	0	264,08	326,52	57,1	2,29																
	Итого :	550	18,42	24,05	77,1	599,29	0,252	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,89																
	Обед																													
63	Сапат из моркови с курагой	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6																
	Сапат из моркови с курагой	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6																
	Итого :	100	1,7	1,38	16,5	85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13																
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13																
ТТК335	Капуста тушеная с цыпятами 40/150, 50/250	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23																
	Капуста тушеная с цыпятами 40/150, 50/250	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23																
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7																
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7																
ТТК249	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55																
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55																
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7																
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7																
	Итого :	870	41,79	33,79	101,16	767,18	0,3794	44,44	0,0018	0	233,22	447,71	163,81	7,91																
	Итого :	910	42,47	34,33	107,76	801,3	0,383	45,2	0,0018	0	229,78	473,11	181,53	8,31																
	Полдник																													
ТТК174	Печенье «Курабье»	75	5,7	21,45	54,68	384	0,054	0	39,23	0	17,74	51,9	8,89	0,79																
	Печенье «Курабье»	75	5,7	21,45	54,68	384	0,054	0	39,23	0	17,74	51,9	8,89	0,79																
ТТК195	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28																
	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28																
	Итого :	287	5,77	21,47	66,68	432,5	0,054	0,03	39,23	0	28,84	54,7	10,29	1,07																
	Итого :	312	7,67	28,62	84,9	560,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337																
	Итого за день :	1657	62,82	77,76	223,04	1684,97	0,6304	46,73	250,03	0	526,14	828,93	231,2	11,27																
	Итого за день :	1772	68,56	87	269,76	1961,09	0,707	47,49	263,11	0	538,11	904,13	258,38	12,537																

ень-понедельник

еделя - первая

езон : Осенне-зимне-весенний

образцовая категория : С 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Б	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
338	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет 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 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							
327	Чай с сахаром	С 7-11 лет 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							
ТТК195	Батон	С 7-11 лет 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							
ТТК251/1	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							
	Итого:	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							
45	Салат из белокочанной 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							
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет 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							
268	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30, 80/30	С 7-11 лет С 12-18 лет	260	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74							
348	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет С 12-18 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03							
303	Компот из кураги	С 7-11 лет 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							
ТТК349/1	Итого:	С 7-11 лет	180	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 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							
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55							
	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	795	23,19	20,876	109,06	719,44	0,404	18,26	22,2006	0	120,14	374	126,5	5,86							
ТТК272	«Коржик молочный»	С 7-11 лет С 12-18 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							
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет 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							
	Итого:	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2							
	Итого:	С 12-18 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							
	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							
	Итого за день:	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

№ рецептур	Примечания	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг										
				Б	Ж	У	Б	К	У		В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	14	15								
																					4	5	6	7	8	9	10	11
1	наименование блюда		3																									
15	Завтрак																											
	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0															0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0															0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04															0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68
		С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8															0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86														0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73	
		С 12-18 лет	160	8,85	9,55	39,86														0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73	
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2														0	2,83	0	40	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2														0	2,83	0	40	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9														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														0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72	
	Итого:	С 7-11 лет	517	22,26	18,03	78														0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47	
	Итого:	С 12-18 лет	552	26,01	20,81	83,06														0,326	6,665	84,826	0	223,06	490,94	204,5	6,78	
	Обед																											
75	Икра морковная	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33														0,026	2,53	0	0	27,91	36,55	19,34	0,6	
		С 12-18 лет	100	2,01	0,01	20,55														0,043	4,22	0	0	46,53	60,92	32,24	1	
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2														0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	35,57	1,64	
		С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53														0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05	
ТТК262	Бефстроганов из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,83														0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91	
		С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,83														0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91	
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52														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														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														0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63	
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77														0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63	
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59														0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59														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														0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31														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														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														0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45	7,3	
	Полдник																											
469	Корж маковый	С 7-11 лет	75	5,46	9,39	40,44														0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,98	
		С 12-18 лет	100	7,28	12,52	53,92														0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3	
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2														0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2														0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	
	Итого:	С 7-11 лет	275	6,46	9,39	60,64														0,112	4	3	0	28,85	66,5	28,55	3,78	
	Итого:	С 12-18 лет	300	8,28	12,52	74,12														0,142	4	4	0	33,8	84	35,4	4,1	
	Итого за день:	С 7-11 лет	1567	56,74	48,781	239,29														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														0,963	122,145	161,53	0	436,83	936,9	356,35	18,18	

Примерное цикличное 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	ка	р	ма	fe	z	п	mg	fe
			з	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
336	Завтрак Фрукт	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				
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				
		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				
тТк342	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				
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	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				
49	Обед 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				
тТк289	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88				
		С 12-18 лет	270	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1				
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4				
		С 12-18 лет	250	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72				
тТк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68				
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68				
тТк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	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 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				
тТк372	Полдник «Маффин 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 кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2				
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2				
	Итого:	С 7-11 лет	250	9,15	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	587,68	1133,9	320,81	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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	С	А	Е		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			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	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1					
15	Сыр порционнно	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					
348	Соус томатный	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					
		С 12-18 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					
	Итого :	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																			
67	Винегрет овощной	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					
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67					
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85					
ТТК265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99					
		С 12-18 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99					
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96					
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14					
ТТК349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44					
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44					
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	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 7-11 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					
	Итого :	С 12-18 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																			
395	Вареники с творогом	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					
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					
	Итого :	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	231,68	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,81	8,396					
	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	6		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
1	Кондитерское изделие (пряник)	С 7-11 лет	40	2,4	2,48	29,8	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38			
		С 12-18 лет	80	4,8	4,96	59,6	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,36	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5			
		С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,36	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5			
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47			
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47			
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	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	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	0,202	2,75	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71			
	Итого:	С 12-18 лет	555	17,15	20,28	131,62	0,213	2,75	162,404	0	310,07	313,79	54,64	2,21			
	Обед																
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1			
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66			
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	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	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88			
ТТК112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5			
		С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5			
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63			
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	0,012	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	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8			
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	0,1	0	0,002	0	16,5	97	28,5	2,25			
	Итого:	С 7-11 лет	800	25,75	20,43	114,4	0,506	147,91	0,0006	0	103,09	484,08	117,21	7,88			
	Итого:	С 12-18 лет	900	27,69	23,54	126,51	0,559	151,78	0,002	0	113,08	539,8	139,82	9,47			
	Итого за день:	С 7-11 лет	1305	39,88	37,92	211,86	0,708	150,66	122,404	0	403,16	768,87	166,55	9,59			
	Итого за день:	С 12-18 лет	1455	44,84	43,82	258,13	0,772	154,53	162,406	0	423,15	853,59	194,46	11,68			

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Применение наименования блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	8	9	10	11
15	Сыр порционно	с 7-11 лет с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	0,003	0,07	0	0	0	88	50	3,5	0,1				
ТТК8	Омлет с натуральным	с 7-11 лет	130	11,46	22	2,2	0,08	0,1	216,37	0	88	50	3,5	0,1					
ТТК343	Кофейный напиток с молоком	с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	0,08	0,1	216,37	0	88	50	3,5	0,1					
ТТК251/1	Батон	с 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	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	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36					
		с 7-11 лет	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	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
		с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
		с 12-18 лет	535	19,32	29,14	39,23	0,205	17,97	236,373	0	336,28	326,5	50,5	6,26					
		с 7-11 лет	555	20,58	29,76	48,03	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	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	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9					
278	Тефтели мясные в соусе (1 вар) 60/30. 60/50	с 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99					
331		с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25					
171	Каша рассыпчатая гречневая	с 7-11 лет	90	7,48	7,75	8,85	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79					
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	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					
ТТК249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	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	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6					
		с 7-11 лет	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					
		с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
		с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
		с 7-11 лет	775	22,94	22,339	106,14	0,418	6,16	79,04	0	108,02	427,85	209,2	8,42					
		с 12-18 лет	920	28,093	34,389	130,09	0,553	9,863	109,44	0	185,13	554,07	273,42	10,98					
ТТК 38/1	Печенье творожное «Раушская»	с 7-11 лет	75	8,33	20,93	49,8	0,06	0,3	88,05	0	61,28	108,6	30,45	0,68					
ТТК195	Чай с сахаром	с 12-18 лет	100	11,1	27,9	66,4	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9					
		с 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
		с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
		с 7-11 лет	287	8,4	20,95	61,8	0,06	0,33	88,05	0	72,38	111,4	31,85	0,96					
		с 12-18 лет	300	11,17	27,92	78,4	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18					
		с 7-11 лет	1597	50,66	72,429	207,17	0,683	24,46	403,463	0	516,68	865,75	281,55	15,64					
		с 12-18 лет	1775	59,843	92,069	256,52	0,86	28,263	463,26	0	618,01	1041,17	368,52	18,66					

День : понедельник
 Период : осень- зимне-весенний
 Сезон : осень- зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое меню

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг	Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	С	А			Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
570	Завтрак Маринад овощной	с7-11лет с12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	0,013	27,36	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3		
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет с12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	0,031	115	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54		
128	Картофельное пюре	с7-11лет с12-18 лет	155	3,25	9,61	18,88	0,15	181,5	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08		
ТТк195	Чай с сахаром	с7-11лет с12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	0,18	203	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27		
ТТк251/1	Батон	с7-11лет с12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	48,5	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	0,077	159,6	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	502	14	18,881	63,51	0,249	486,36	77,75	0	113,98	255,35	65,74	3,8		
	Обед		552	15,21	21,181	75,54	0,301	553,46	81,707	0	125,42	284,27	73,36	4,23		
ТТк181	Салат «Осенний»	с7-11лет с12-18 лет	60	1,18	3,14	6	0,04	56,52	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49		
95	Рассольник домашний, сметана	с7-11лет с12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	0,068	86,6	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72		
291	Плов из птицы	с7-11лет с12-18 лет	205	1,8	4,82	10,15	0,08	99,7	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87		
ТТк349/2	Компот из изюма	с7-11лет с12-18 лет	200	18	8,95	36,45	0,147	298,66	28	0	48,55	65,82	28,07	1,1		
ТТк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет с12-18 лет	250	22,51	11,18	45,56	0,18	373	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3		
ТТк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет с12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	0,021	120	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	65,1	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	65,1	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	60,3	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	725	25,64	17,703	107	0,381	700,28	28	0	123,92	365,38	65,34	5,34		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	870	30,88	23,343	121,57	0,445	835,7	35	0	150,77	436,84	145,98	6,24		
ТТк125/3	Корж «Сластена»	с7-11лет с12-18 лет	75	5,55	21,75	42,75	0,128	388,5	0,083	0	38,66	155,3	21,74	0,92		
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет с12-18 лет	100	7,4	29	57	0,17	518	0,11	0	51,54	207,03	28,98	1,22		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	200	5,8	5	8	0,08	100	0	0	240	180	28	0,2		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	275	11,35	26,75	50,75	0,208	100	0	0	240	180	28	0,2		
	Итого	с7-11лет с12-18 лет	300	13,2	34	65	0,25	618	0	0	291,54	387,03	56,98	1,42		
	Итого за день	с7-11лет с12-18 лет	1502	50,99	63,334	221,26	0,838	1675,14	105,75	0	516,56	957,03	180,82	10,26		
	Итого за день	с7-11лет с12-18 лет	1722	59,29	78,52	262,11	0,996	2007,16	116,71	0	567,73	1108,14	276,32	11,89		

Примерное цикличное 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	B1	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	А	Е	С			8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак																		
209	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			
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	205	7,76	7,64	40,07		260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29			
	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			
тк195	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	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	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			
	С 12-18 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			
Обед																		
62	С 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89		49	0,034	2,02	0	0	15,46	31,66	21,63	0,4			
	С 12-18 лет	100	1,23	0,094	11,48		81,7	0,057	3,36	0	0	25,76	52,77	36,05	0,66			
103	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	2,69	2,84	17,46		118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13			
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			
тк349/4	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			
тк249	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	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			
	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			
	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			
Полдник																		
тк37	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2		167	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63			
	С 12-18 лет	100	4,1	5,6	66,4		334	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26			
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	7,85	7,8	42,8		441	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83			
	С 12-18 лет	300	9,9	10,6	76		441	0,24	3,5	62	0	286	325	38	1,46			
	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			
	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: с7-11лет, с12-18 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe				
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
15	Сыр порционно	С7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1				
338	Фрукт	С12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	88	50	3,5	0,1					
		С7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	16	11	9	9	2,2				
		С12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	16	11	9	9	2,2				
ТТК179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С7-11 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44				
ТТК342	Какао с молоком	С12-18 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44				
ТТК251/1	Батон	С7-11 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				
		С12-18 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				
		С7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
		С12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84				
	Итого	с7-11лет	515	28,78	23,22	68,78	599,57	0,239	12,04	113,203	0	454,85	429,18	67,56	4,57				
	Итого	С12-18 лет	555	31,3	24,46	86,31	690,77	0,283	12,04	113,207	0	462,45	455,18	72,76	5,05				
ТТК180	Салат «Радуга»	С7-11 лет	60	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С12-18 лет	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82				
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	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				
355		С12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85				
304	Рис отварной	с7-11лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91				
ТТК349/2	Компот из изюма	С12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91				
ТТК249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63				
		с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63				
		С12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
		с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
		С12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
		с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
	Итого	С7-11лет	795	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71				
	Итого	С12-18 лет	920	22,47	28,493	127,09	863,99	0,346	32,37	32,25	0	139,21	367,15	114,38	5,33				
ТТК116/3	Пирожное «Сахаринка»	с7-11лет	50	1,55	6,15	25,3	161,5	0,04	0	5,5	0	14,5	45	10	1,05				
386	Напиток кисломолочный	С12-18 лет	100	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1				
		С7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
		С12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
		с7-11лет	250	7,35	11,15	33,3	261,5	0,12	23	5,5	0	254,5	225	38	1,25				
		С12-18 лет	300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	269	270	48	2,3				
	Итого за день	С7-11лет	1560	56,61	57,943	215,09	1610,59	0,65	57,98	150,953	0	834,04	980,24	203,12	10,53				
	Итого за день	С12-18 лет	1775	62,67	70,253	272	1977,76	0,789	67,41	155,457	0	870,66	1092,33	235,14	12,68				

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А. Гутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-584с, редактор М.П.Могильный, В.А. Гутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, редактор 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	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					
	Прием пищи, наименование блюда																		
	Завтрак																		
469	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 75	3,64 5,46	6,26 9,39	26,96 40,44	179 268,5	0,06 0,09	0 0	2 3	0 0	9,9 14,85	35 52,5	13,7 20,55	0,65 0,98					
173	С 7-11 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0	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	50,3	0	124	215,5	68	1,7					
тпк195	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					
тпк251/1	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	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72					
	Итого :	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 :	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	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	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					
тпк149/2	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	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					
тпк349/1	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					
тпк249	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					
тпк250	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 :	810	23,62	20,699	110,04	724,93	0,431	44,784	66,5	0	184,95	395,86	132,44	7,3					
	Итого за день :	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	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	1472	43,56	45,279	236,8	1533,5	0,807	55,164	127,146	0	336,04	770,71	251,85	11,83					