

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

«05» августа 2020г.



Согласовано с:  
Директор МБОУ Школа № 73  
г.о.Самара

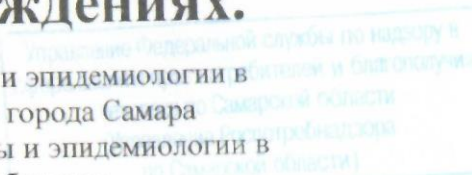
*Проф. Н.Б. Прохорова*  
«31» августа 2020 г.

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

Согласовано с: Отделом гигиены и эпидемиологии в  
Советском районе города Самара  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Самарской области»

Экспертное заключение

от «4» августа 2020г. №






*Рассмотрено  
Председатель Совета Школы  
Алиф Малахова  
Протокол № 5 от 31.08.2020г.*

Главный специалист-эксперт  
отдела надзора по гигиене  
детей и подростков Управление  
государственного надзора по Самарской  
области Пиликина А.А. *Пиликина*

«4» августа 2020г.

**Лист ознакомления**  
**примерного двенадцатидневного меню МБОУ Школы №73 г.о. Самара**  
**представителями родительской общественности на 2020-2021 учебный год**

№	ФИО	Подпись
1.	Смолова Оксана Анатольевна	
2.	Семенова Мария Александровна	
3.	Набряшова Наталья Александровна	

*Школа № 105*  
*Косово*

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Примечание, 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
<b>Завтрак</b>															
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
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24
175	Каша 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	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	3,16	2,07	15,94	100,6	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	200	3,16	2,07	15,94	100,6	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
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
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	510	17,56	27,25	71,73	603,6	0,229	2,26	219,81	0	293,08	359,02	62,57	2,78
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	520	18,2	27,56	76,03	626,4	0,24	2,26	219,81	0	294,98	365,52	63,87	2,9
<b>Обед</b>															
63	Салат из моркови с курагой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6
		С 12-18 лет	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, с мясом	С 7-11 лет	15/200	6,36	2,84	14,04	116,85	0,11	6,68	0	0	25,29	88,44	25,98	1,4
241		С 12-18 лет	15/250	6,9	3,41	17,54	140,55	0,133	8,33	0	0	31,13	101,95	31,43	1,63
288	Птица отварная	С 7-11 лет	80	11,03	12,63	0,24	157	0,03	2,35	45,6	0	28,8	62,75	2,7	0,75
		С 12-18 лет	105	16,04	18,37	0,35	228,36	0,043	3,41	62,18	0	41,9	91,27	3,92	1,09
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88
		С 12-18 лет	180	3,03	18,83	14,73	296,8	0,1	21,43	78,85	0	63,7	77,14	27,87	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,09	32	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	800	28,11	33,68	106,6	856,33	0,3844	29,36	113,50	0	189,46	389,13	126,52	6,68
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	980	37,64	43,62	135,45	1156,31	0,498	35,8	141,03	0	224,41	519,1	168,98	8,92
<b>Полдник</b>															
тк171	Печенье песочное	С 7-11 лет	100	8,2	30	70	583	0,13	0	0	0	26	84	30	1,4
		С 12-18 лет	100	8,2	30	70	583	0,13	0	0	0	26	84	30	1,4
376	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	300	8,27	30,02	85	643	0,13	0,03	0	0	37,1	86,8	31,4	1,68
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	300	8,27	30,02	85	643	0,13	0,03	0	0	37,1	86,8	31,4	1,68
	<b>Итого за день:</b>	С 7-11 лет	1610	53,94	90,95	263,33	2102,93	0,7434	31,65	333,31	0	519,64	834,95	220,49	11,14
	<b>Итого за день:</b>	С 12-18 лет	1800	64,11	101,2	296,48	2425,71	0,868	38,09	360,84	0	556,49	971,42	264,25	13,5

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

### Примерное циклическое меню

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

№ рецепту-ры.	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Завтрак Сыр порционно	С 7-11 лет С 12-18 лет	20 30	4,64 6,96	5,9 8,85	0 0	72 108	0 0,01	0,14 0,21	52 78	0 0	176 264	100 150	7 10,5	0,2 0,3
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	С 7-11 лет	150/30	20,4	14,97	29,49	333,66	0,078	0,73	118,86	0	191,98	174,9	20,33	1,17
327		С 12-18 лет	150/30	20,4	14,97	29,49	333,66	0,078	0,73	118,86	0	191,98	174,9	20,33	1,17
378	Чай с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	1,52 1,52	1,35 1,35	15,9 15,9	81 81	0,04 0,04	1,33 1,33	10 10	0 0	126,6 126,6	92,8 92,8	15,4 15,4	0,41 0,41
тк251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 60	3,16 3,8	1,55 1,86	21,9 26,2	114 136,8	0,055 0,066	0 0	0,005 0,006	0 0	126,6 9,5	92,8 32,5	15,4 6,5	0,41 0,6
	Итого :	С 7-11 лет	450	29,72	23,77	67,29	600,66	0,173	2,2	180,865	0	11,4	39	7,8	0,72
	Итого :	С 12-18 лет	470	32,68	27,03	71,59	659,46	0,194	2,27	206,866	0	504,08	400,2	49,23	2,38
45	Обед Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	0,78 1,31	1,95 3,25	3,88 6,46	36,24 60,4	0,013 0,02	10,25 17,09	0 0	0 0	14,98 14,98	16,98 16,98	9,05 9,05	0,28 0,28
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметана	С 7-11 лет	10/200/5	1,74	4,82	9,76	93,9	0,07	6,7	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46
241		С 12-18 лет	15/250/10	2,28	6,59	12,34	123,45	0,09	8,37	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74
268	Биточек рубленый	С 7-11 лет С 12-18 лет	80 100	11,92 14,88	8,08 11,24	11,64 14,94	173 220	0,07 0,08	0 0	19 25	0 0	29,15 17,66	56,73 145,84	24,17 29	0,93 1,48
303	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет С 12-18 лет	180 200	5,02 5,57	6 6,67	28,73 31,92	189 210	0,137 0,23	0 0	0 0	0 0	13,15 13,15	102,56 102,56	35,87 35,87	1,18 1,18
348	Компот из кураги	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,78 0,78	0,046 0,046	27,63 27,63	114,8 114,8	0,016 0,016	0,6 0,6	0 0	0 0	22,18 32,32	179,2 21,9	63,12 17,56	2,07 0,48
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,35 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,055 0,077	0 0	0 0	0 0	32,32 10	21,9 32,5	17,56 7	0,48 0,55
тк250	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	0,0006 0,0018	0 0	14 19,8	45,5 116,4	9,8 34,2	0,77 2,7
	Итого :	С 7-11 лет	825	21,65	15,956	90,64	795,84	0,304	17,55	19,0006	0	107,82	310,86	98,85	5,03
	Итого :	С 12-18 лет	1005	19,25	18,096	132,68	1001,15	0,553	26,06	0,0018	0	142,42	448,03	163,94	7,41
478	Полдник Булочка Осенняя	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	6,71 6,71	9,96 9,96	48,83 48,83	311,6 311,6	0,12 0,12	0,1 0,1	3,3 3,3	0 0	19,1 19,1	65,3 65,3	26,5 26,5	0,36 0,36
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	300	12,51	14,96	56,83	411,6	0,2	1,5	43,3	0	259,1	245,3	54,5	0,56
	Итого :	С 12-18 лет	300	12,51	14,96	56,83	411,6	0,2	1,5	43,3	0	259,1	245,3	54,5	0,56
	Итого за день :	С 7-11 лет	1575	63,88	54,686	214,76	1808,1	0,677	21,25	243,17	0	871	956,36	202,58	7,97
	Итого за день :	С 12-18 лет	1775	64,44	60,086	261,1	2072,21	0,947	29,83	250,17	0	995,5	1150,03	272,47	10,57

Примерное циклическое меню

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

№ рецептур вы.	Прием пищи,		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	наименование блюда			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>																
338	Фрукт		С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,8 0,8	0,8 0,8	19,6 19,6	94 94	0,06 0,06	20 20	0 0	0 0	32 32	22 22	18 18	4,4 4,4
229	Рыба, тушеная в томате с овощами		С 7-11 лет С 12-18 лет	50/50 75/50	9,75 12,18	4,95 6,18	3,8 4,75	105 131,25	0,05 0,062	3,73 4,66	5,82 7,27	0 0	39,07 48,83	162,19 202,7	48,53 60,66	0,82 1,03
125	Картофель отварной		С 7-11 лет С 12-18 лет	150 180	2,98 3,55	5,84 6,97	20,65 24,64	155 185	0,16 0,19	20,6 24,72	29,52 35,23	0 0	20,16 24,06	82,35 98,28	30 35,8	1,21 1,44
376	Чай с сахаром		С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,07 0,07	0,02 0,02	15 15	60 60	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
тк251/1	Батон		С 7-11 лет С 12-18 лет	50 60	3,16 3,8	1,55 1,86	21,9 26,2	114 136,8	0,055 0,066	0 0	0,005 0,006	0 0	9,5 11,4	32,5 39	6,5 7,8	0,6 0,72
	<b>Итого :</b>		С 7-11 лет	<b>700</b>	<b>16,76</b>	<b>13,16</b>	<b>80,95</b>	<b>528</b>	<b>0,325</b>	<b>44,36</b>	<b>35,345</b>	<b>0</b>	<b>111,83</b>	<b>301,84</b>	<b>104,43</b>	<b>7,31</b>
	<b>Итого :</b>		С 12-18 лет	<b>765</b>	<b>20,4</b>	<b>15,83</b>	<b>90,19</b>	<b>607,05</b>	<b>0,378</b>	<b>49,41</b>	<b>42,506</b>	<b>0</b>	<b>127,39</b>	<b>364,78</b>	<b>123,66</b>	<b>7,87</b>
<b>Обед</b>																
75	Икра морковная		С 7-11 лет С 12-18 лет	50 60	1 1,2	0,051 0,061	10,27 12,33	45,6 54,72	0,022 0,026	2,1 2,53	0 0	0 0	23,26 27,91	30,46 36,55	16,12 19,34	0,5 0,6
102	Суп картофельный с горохом,с фрикадельками		С 7-11 лет С 12-18 лет	20/200 20/250	8,2 9,29	6,22 7,27	13,36 16,69	152,72 182,37	0,194 0,244	4,86 6,02	3,6 3,6	0 0	37,26 45,79	106,96 124,58	34,04 41,15	1,92 2,33
255	Печень по-строгановски		С 7-11 лет С 12-18 лет	50/50 75/50	13,26 16,57	11,23 14,03	3,52 4,4	185 231,25	0,2 0,25	8,45 10,56	578,2 722,7	0 0	33,24 41,55	239,32 299,12	17,47 21,84	5 6,25
202	Макаронные изделия отварные		С 7-11 лет С 12-18 лет	155 207	5,65 7,53	5,99 7,98	31,52 42,03	202,56 270,09	0,06 0,08	0 39,43	29,57 0	0 0	12,57 16,76	38,89 51,85	8,43 11,24	0,84 1,12
388	Напиток из плодов шиповника		С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,67 0,67	0,27 0,27	20,76 20,76	88,2 88,2	0,012 0,01	100 100	0 0	0 0	21,34 21,34	3,44 3,44	3,44 3,44	0,63 0,63
тк249	Хлеб пшеничный		С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,35 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,055 0,077	0 0	0 0	0 0	10 14	32,5 45,5	7 9,8	0,55 0,77
тк250	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	0,0006 0,0018	0 0	13,2 19,8	77,6 116,4	22,8 34,2	1,8 2,7
	<b>Итого :</b>		С 7-11 лет	<b>810</b>	<b>35,21</b>	<b>24,821</b>	<b>117,16</b>	<b>862,98</b>	<b>0,623</b>	<b>115,41</b>	<b>611,3706</b>	<b>0</b>	<b>150,87</b>	<b>529,17</b>	<b>109,3</b>	<b>11,24</b>
	<b>Итого :</b>		С 12-18 лет	<b>965</b>	<b>44,57</b>	<b>31,151</b>	<b>150,54</b>	<b>1099,13</b>	<b>0,807</b>	<b>119,11</b>	<b>765,7318</b>	<b>0</b>	<b>187,15</b>	<b>677,44</b>	<b>141,01</b>	<b>14,4</b>
<b>Полдник</b>																
тк69/1	Корж маковый		С 7-11 лет С 12-18 лет	85 85	7,4 7,4	16,3 16,3	55,6 55,6	398 398	0,039 0,039	0,136 0,136	0,034 0,034	0 0	112,9 112,9	120,2 120,2	32,66 32,66	1,9 1,9
тк10	Напиток лимонный		С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,16 0,16	0,001 0,001	22 22	83,4 83,4	0,04 0,04	5,1 5,1	0,9 0,9	0 0	0,7 0,7	5,5 5,5	0,6 0,6	0,7 0,7
	<b>Итого :</b>		С 7-11 лет	<b>285</b>	<b>7,56</b>	<b>16,301</b>	<b>77,6</b>	<b>481,4</b>	<b>0,079</b>	<b>5,236</b>	<b>0,934</b>	<b>0</b>	<b>113,6</b>	<b>125,7</b>	<b>33,26</b>	<b>2,6</b>
	<b>Итого :</b>		С 12-18 лет	<b>285</b>	<b>7,56</b>	<b>16,301</b>	<b>77,6</b>	<b>481,4</b>	<b>0,079</b>	<b>5,236</b>	<b>0,934</b>	<b>0</b>	<b>113,6</b>	<b>125,7</b>	<b>33,26</b>	<b>2,6</b>
	<b>Итого за день :</b>		С 7-11 лет	<b>1795</b>	<b>59,53</b>	<b>54,282</b>	<b>275,71</b>	<b>1872,38</b>	<b>1,027</b>	<b>165,006</b>	<b>647,65</b>	<b>0</b>	<b>376,3</b>	<b>956,71</b>	<b>246,99</b>	<b>21,15</b>
	<b>Итого за день :</b>		С 12-18 лет	<b>2015</b>	<b>72,53</b>	<b>63,282</b>	<b>318,33</b>	<b>2187,58</b>	<b>1,264</b>	<b>173,756</b>	<b>809,17</b>	<b>0</b>	<b>428,14</b>	<b>1167,92</b>	<b>297,93</b>	<b>24,87</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний

### Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц. 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15			
338	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет	200	0,8	0,8	19,6												
243	Колбасные изделия отварные	С 12-18 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4			
		С 7-11 лет	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0	20	0	32	22	18	4,4			
303	Каша гречневая вязкая	С 7-11 лет	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	19,35	0	18,50	81,00	10	0,9			
		С 12-18 лет	180	5,43	5,64	24,32	169,6	0,14	0	23,22	0	8,45	108,87	72,03	2,42			
382	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47			
		С 12-18 лет	200	4,08	3,54	17,57	118,6	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	655	18,17	26,45	79,84	636,1	0,381	21,58	63,755	0	220,65	368,97	127,87	8,79			
	Итого:	С 12-18 лет	695	19,66	27,39	87,94	683	0,412	21,58	67,626	0	224,78	395,5	142,5	9,37			
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	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			
ттк289	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	20/200	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	20/250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1			
284	Залепанка картофельная с мясом	С 7-11 лет	200/5	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4			
		С 12-18 лет	245/5	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72			
348	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45			
		С 12-18 лет	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45			
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77			
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8			
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7			
	Итого:	С 7-11 лет	775	33,14	36,476	120,53	947,3	0,63	19,33	28,9706	0	125,97	621,84	227,62	10,08			
	Итого:	С 12-18 лет	950	42,99	47,156	152,43	1205,9	0,818	25,47	36,0018	0	158,13	809,47	294,95	13,4			
ттк37	Маффин шоколадный	С 7-11 лет	70	2,87	3,9	46,48	233,8	0,112	0,63	15,4	0	32,2	101,5	7	0,88			
		С 12-18 лет	70	2,87	3,9	46,48	233,8	0,112	0,63	15,4	0	32,2	101,5	7	0,88			
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	270	8,67	8,9	56,08	340,8	0,192	3,23	55,4	0	272,2	281,5	35	1,08			
	Итого:	С 12-18 лет	270	8,67	8,9	56,08	340,8	0,192	3,23	55,4	0	272,2	281,5	35	1,08			
	Итого за день:	С 7-11 лет	1700	59,98	71,826	256,45	1924,2	1,203	44,14	148,13	0	618,82	1272,31	390,49	19,95			
	Итого за день:	С 12-18 лет	1915	71,32	83,446	296,45	2229,7	1,422	50,28	159,03	0	655,11	1486,47	472,45	23,85			

Примерное цикличное меню

день пятница  
Неделя : первая  
Сезон : осенне-зимний  
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0	176	100	7	0,2
		С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3
тгк148	Шницель Особый	С 7-11 лет	70	7,23	11,4	18,3	273	0,03	4,6	0,1	0	3,98	101,9	2	1,03
		С 12-18 лет	70	7,23	11,4	18,3	273	0,03	4,6	0,1	0	3,98	101,9	2	1,03
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
		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
304	Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,53
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
376	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тгк251/1	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	520	18,75	24,24	91,88	751,05	0,105	4,77	52,105	0	201,94	298,14	33,23	2,64
	Итого :	С 12-18 лет	570	22,44	28,58	103,52	851,79	0,136	4,84	78,106	0	292,12	366,83	41,3	2,96
	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	200/5	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	250/10	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
260	Гуляш	С 7-11 лет	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06
		С 12-18 лет	75/50	21,56	17,74	3,02	258,09	0,05	1,05	0	0	25,02	211,45	28,88	3,65
171	Каша перловая рассыпчатая	С 7-11 лет	150	4,6	8,8	36,7	244	0,08	0	0,03	0	31,1	208,5	25,96	1,2
		С 12-18 лет	180	5,52	10,56	44,04	292,8	0,096	0	0,036	0	37,32	250,2	31,15	1,44
348	Компот из чернослива	С 7-11 лет	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,004	0,45	0	0	20,32	12,5	17,12	0,45
		С 12-18 лет	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,004	0,45	0	0	20,32	12,5	17,12	0,45
тгк249	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
тгк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	805	28,31	37,48	111,79	907,26	0,323	19,79	0,0306	0	158,97	550,41	124,32	8,22
	Итого :	С 12-18 лет	995	40,16	46,43	140,53	1152,84	0,452	26,93	0,0378	0	205,73	728,31	162,79	10,68
	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	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	59	0	135,4	141,5	35,32	1,2
348	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48
		С 12-18 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48
	Итого :	С 7-11 лет	355	18,78	10,45	63,13	422,8	0,17	0,69	44,66	0	134,61	128,9	44,26	1,38
	Итого :	С 12-18 лет	405	24,68	13,8	74,63	521,8	0,22	0,72	59	0	167,71	163,4	52,88	1,68
	Итого за день :	С 7-11 лет	1680	65,84	72,17	266,8	2081,11	0,598	25,25	96,80	0	495,52	977,45	201,81	12,24
	Итого за день :	С 12-18 лет	1970	87,28	88,81	318,68	2526,43	0,808	32,49	137,14	0	665,56	1258,54	256,97	15,32

День: суббота  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

### Примерное циклическое меню

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15			
15	Завтрак Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13												
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
	Кондитерское изделие (печенье)	С 7-11 лет	30	2,1	5,31	19,53	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
		С 12-18 лет	50	3,5	8,85	32,55	135,6											
448	Оладьи с повидлом	С 7-11 лет	130	9,05	8,11	55,15	226											
449		С 12-18 лет	130	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,47	21	0	101,4	141,6	39,1	1,68			
378	Чай с молоком	С 7-11 лет	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41			
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41			
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	420	13,81	18,26	93,08	726,6	0,275	1,8	71,005	0	239,9	269,9	61	2,71			
	Итого:	С 12-18 лет	450	14,45	18,57	97,38	839,8	0,286	1,8	71,006	0	241,8	276,4	62,3	2,83			
	Обед																	
70	Огурец соленый	С 7-11 лет	30	0,24	0,03	0,51	3	0,006	1,05	0	0	6,9	7,2	4,2	0,18			
		С 12-18 лет	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3			
101	Суп картофельный с рисом, мясом	С 7-11 лет	10/200	4,36	2,56	11,71	87,44	0,086	6,65	0	0	19,73	72,96	20,99	0,64			
241		С 12-18 лет	15/250	6,18	3,3	14,66	113	0,115	8,33	0	0	24,98	96,93	26,96	1,38			
Ттк112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	50/200	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5			
		С 12-18 лет	50/200	16	13,3	36,6	321,5	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	20,76	88,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63			
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63			
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77			
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8			
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7			
	Итого:	С 7-11 лет	780	27,7	17,22	107,31	689,04	0,499	145,7	0,0006	0	108,17	478,7	105,68	7,3			
	Итого:	С 12-18 лет	895	32,56	18,46	127,2	800,2	0,592	148,08	0,0018	0	128,62	559,27	128,65	9,28			
	Итого за день:	С 7-11 лет	1200	41,51	35,48	200,39	1415,64	0,774	147,5	71,0056	0	348,07	748,6	166,68	10,01			
	Итого за день:	С 12-18 лет	1345	47,01	37,03	224,58	1640	0,878	149,88	71,0078	0	370,42	835,67	190,95	12,11			



Примерное циклическое меню

день : понедельник  
Неделя : вторая  
сезон : осенне — зимний  
возрастная категория: с 7-11лет,с12-18

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
15	Сыр порционно	с7-11лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
		с12 и старше	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3
тк8	Омлет с натуральным	с7-11лет	130/5	12,08	21,51	2,29	251	0,078	0,13	281,3	0	89,33	195,7	13,98	2,29
		с12 и старше	130/5	12,08	21,51	2,29	251	0,078	0,13	281,3	0	89,33	195,7	13,98	2,29
379	Кофейный напиток с молоком	с7-11лет	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
		с12 и старше	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
Тк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		с12 и старше	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
338	Фрукт	с7-11лет	200	0,8	0,8	19,5	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		с12 и старше	200	0,8	0,8	19,5	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого	с7-11лет	605	23,84	32,43	59,63	631,6	0,244	21,57	353,35	0	432,61	440,2	59,48	7,62
	Итого	с12 и старше	625	26,8	35,69	63,93	690,4	0,258	21,64	379,306	0	522,51	496,7	64,28	7,84
	Обед														
25	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с7-11лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54
		с12 и старше	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с7-11лет	200/5	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		с12 и старше	250/10	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25
278	Тефтели мясные в соусе (I вар)	с7-11лет	60/50	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79
331		с12 и старше	80/60	9,96	11,13	13,05	192	0,06	0,92	43,17	0	35,57	112,5	23,33	1,1
171	Каша рассыпчатая гречневая	с7-11лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
		с12 и старше	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6
349	Компот из смеси сухофруктов	с7-11лет	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
		с12 и старше	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		с12 и старше	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		с12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого	с7-11лет	825	24,96	22,68	124,17	804,39	0,46	6,17	79,04	0	115,9	459,12	217,83	9,11
	Итого	с12 и старше	1020	35,223	37,59	167,52	1162,45	0,667	10,073	118,69	0	211,23	658,07	300,85	13,02
	Полдник														
Тк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	50	4,75	11,5	27,8	234,5	0,04	0,2	58,7	0	40,85	72,4	20,3	0,45
		с12 и старше	75	7,13	17,25	41,7	351,75	0,06	0,3	88,05	0	61,3	108,6	30,45	0,68
591	Кисель	с7-11лет	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,144	0	0,9	12,05	10,77	2,87	0,67
		с12 и старше	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,144	0	0,9	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого	с7-11лет	250	4,97	11,511	63,06	375,5	0,041	0,344	58,7	0,9	52,9	83,17	23,17	1,12
	Итого	с12 и старше	275	7,35	17,261	76,96	492,75	0,061	0,444	88,05	0,9	73,35	119,37	33,32	1,35
	Итого за день	с7-11лет	1680	53,77	66,621	246,86	1811,49	0,745	28,084	491,09	0,9	601,41	982,49	300,48	17,85
	Итого за день	с12 и старше	1920	69,373	90,541	308,41	2345,6	0,986	32,157	586,046	0,9	807,09	1274,14	398,45	22,21

Примерное цикличное меню

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
570	Маринад овощной	с7-11лет	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	22	0	23,26	30,46	16,12	0,5
		с12 и старше	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	22	0	23,26	30,46	16,12	0,5
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет	70/5	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	27,4	0	35,69	110,39	19,39	1,54
		с12 и старше	100/5	9,43	10,45	6,23	156,8	0,042	2,8	37,36	0	48,66	150,53	26,44	2,1
128	Пюре картофельное	с7-11лет	150/5	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		с12 и старше	180/5	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
376	Чай с сахаром	с7-11лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с12 и старше	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк251/1	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		с12 и старше	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
	<b>Итого</b>	с7-11лет	530	14,4	18,901	70,62	516,1	0,258	22,87	107,15	0	123,29	267,53	72,18	4
	<b>Итого</b>	с12 и старше	600	17,5	23,671	79,88	602,2	0,31	26,88	121,066	0	145,8	330,09	85,55	4,87
<b>Обед</b>															
тк181	Салат Осенний	с7-11лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49
		с12 и старше	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,	с7-11лет	20/250/10	6,15	8,61	13,21	164,82	0,097	13,62	3,6	0	51,67	102,3	33,65	1,38
121	фрикадельки, сметана	с12 и старше	20/250/10	6,15	8,61	13,21	164,82	0,097	13,62	3,6	0	51,67	102,3	33,65	1,38
291	Плов из птицы	с7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86
		с12 и старше	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3
348	Компот из изюма	с7-11лет	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
		с12 и старше	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		с12 и старше	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		с12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	<b>Итого</b>	с7-11лет	830	32,01	21,836	123,24	831,1	0,441	28,11	31,6	0	147,09	447,46	85,04	6,53
	<b>Итого</b>	с12 и старше	960	39,68	25,766	151,51	1019,12	0,564	34,24	38,6	0	172,19	553,36	173,87	8,32
<b>Поддник</b>															
тк125	Корж «Сластена»	с7-11лет	75	4,6	22,9	48,5	419	0,128	0	0,083	0	38,65	155,27	21,73	0,91
		с12 и старше	75	4,6	22,9	48,5	419	0,128	0	0,083	0	38,65	155,27	21,73	0,91
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
		с12 и старше	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>	с7-11лет	275	10,4	27,9	56,5	519	0,208	23	0	0	278,65	335,27	49,73	1,11
	<b>Итого</b>	с12 и старше	275	10,4	27,9	56,5	519	0,208	23	0	0	278,65	335,27	49,73	1,11
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	1635	56,81	68,637	250,36	1866,2	0,907	73,98	138,75	0	549,03	1050,26	206,95	11,64
	<b>Итого за день</b>	с12 и старше	1835	67,58	77,34	287,89	2140,32	1,082	84,12	159,67	0	596,64	1218,72	309,15	14,3

Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14		
<b>Завтрак</b>															
тк148	Котлета по-домашнему	С 7-11 лет	70	7,23	11,4	18,3	273	0,03	4,6	0,4	0	3,98	101,9	2	1,03
		С 12-18 лет	70	7,23	11,4	18,3	273	0,03	4,6	0,4	0	3,98	101,9	2	1,03
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
348	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48
		С 12-18 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48
Тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6	0,6
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72	0,72
338	Фрукт	С 7-11 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
		С 12-18 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4
	Итого:	С 7-11 лет	675	17,62	19,79	118,95	798,36	0,225	25,25	29,97	9,5	113,36	191,19	46,59	7,35
	Итого:	С 12-18 лет	715	19,44	21,4	130,1	864,6	0,245	25,206	35,6	11,4	121,92	199,7	48,64	7,66
<b>Обед</b>															
471	Свекла отварная	С 7-11 лет	50	0,85	0,1	5	22	0,014	1,8	1	0	8	19	12,5	0,38
		С 12-18 лет	50	0,85	0,1	5	22	0,014	1,8	1	0	8	19	12,5	0,38
101	Суп картофельный с перловой крупой, с цыпленками	С 7-11 лет	15/200	5,16	4,27	13,6	114,25	0,088	6,6	0	0	26,57	91,33	24,2	1,08
288		С 12-18 лет	15/250	5,67	4,83	17	134,9	0,109	8,25	0	0	31,75	108,8	29,5	1,28
238	Хлебцы рыбные	С 7-11 лет	80/5	8,71	6,24	4,71	110	0,038	1,47	38,2	0	35	105,5	17,4	0,5
		С 12-18 лет	100/5	11,4	8,16	6,17	144	0,05	1,93	49,95	0	45,76	138	23,1	0,64
231	Капуста тушеная	С 7-11 лет	150	3,1	5,6	14,14	112,65	0,04	25,74	0	0	83,17	60,21	30,97	1,21
		С 12-18 лет	180	3,72	5,82	16,96	135,2	0,049	30,88	0	0	99,8	72,25	37,17	1,44
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого:	С 7-11 лет	790	24,82	17,54	95,94	636	0,322	135,61	39,2	0	197,28	383,18	117,51	6,15
	Итого:	С 12-18 лет	930	31,62	20,72	120,22	796,8	0,442	142,86	50,95	0	240,45	493,79	148,51	7,84
<b>Полдник</b>															
тк126	Ушко	С 7-11 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,5	0,1	0	0,018	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	1,35	59,55	12	1
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого:	С 7-11 лет	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	0	15,35	73,55	20	3,8
	Итого:	С 12-18 лет	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	0	15,35	73,55	20	3,8
	Итого за день:	С 7-11 лет	1765	52,76	56,53	299,74	1987,76	0,669	164,86	69,188	9,5	325,99	647,92	184,1	17,3
	Итого за день:	С 12-18 лет	1945	61,38	61,32	335,17	2214,8	0,809	172,066	86,568	11,4	377,72	767,04	217,15	19,3

Примерное циклическое меню

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14		
	<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
		С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
гтк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет	130/30	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44
		С 12-18 лет	150/30	23,5	17,74	38,48	408,72	0,13	0,43	96,7	0	216,6	258,5	34,4	1,65
382	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
гтк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6	0,6
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72	0,72
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	440	32,4	33,82	73,28	728,17	0,235	2,16	200,2	9,5	556,05	458,18	58,76	2,73
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	480	38,42	39,24	82,38	838,12	0,262	2,226	239,1	11,4	674,2	543,9	66,96	3,16
	<b>Обед</b>														
51	Салат из свеклы 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	5,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66
108	Суп картофельный с клецками, фрикадельки	С 7-11 лет	10/200	4,75	4,68	15,1	161,5	0,091	4,7	18,64	0	28,28	76,02	23,07	1,08
121		С 12-18 лет	20/250	7,35	6,61	18,95	236,45	0,114	5,95	24,65	0	36,52	108,7	30,93	1,45
20	Котлета куриная	С 7-11 лет	70	9,38	10,57	1,26	230,3	0,097	1,36	16,87	0	16,29	115,92	14,7	0,84
		С 12-18 лет	70	9,38	10,57	1,26	230,3	0,097	1,36	16,87	0	16,29	115,92	14,7	0,84
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	210	18,18	9,14	46,7	340	0,66	0	40	0	126,28	284,1	82,26	6,26
348	Компот из чернослива	С 7-11 лет	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,004	0,45	0	0	20,32	12,5	17,12	0,45
		С 12-18 лет	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,004	0,45	0	0	20,32	12,5	17,12	0,45
гтк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
гтк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	785	35,33	26,78	122,99	1010,45	0,825	9,83	65,03	0	184,4	553,41	163,1	10,34
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	980	46,42	34	162,9	1311,65	1,124	13,29	81,52	0	238,4	732,83	218,64	14,13
	<b>Полдник</b>														
гтк37	Кекс	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	70	2,87	3,92	46,48	233,8	0,11	0,63	15,4	0	32,2	101,5	7	0,88
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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	250	7,85	7,8	42,8	274	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	270	8,67	8,92	56,08	340,8	0,19	3,23	55,4	0	272,2	281,5	35	1,08
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	1475	75,58	68,4	239,07	2012,62	1,22	15,04	316,23	9,5	1003,45	1264,09	254,86	13,9
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	1730	93,51	82,16	301,36	2490,57	1,576	18,746	376,02	11,4	1184,8	1558,23	320,6	18,37

### Примерное цикличное меню

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная 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	Ca	Р 13	Mg 14	Fe 15
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
243	Колбасные изделия отварные	с7-11лет	50	6,4	14,72	0,82	161,55	0,11	0	5,02	0	15,7	90,5	11,02	0,86
		с12 и старше	75	9,6	22,08	1,23	242,3	0,16	0	7,53	0	23,57	135,75	16,53	1,29
185	Каша вязкая молочная пшенная	с7-11лет	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44
		с12 и старше	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44
ттк	Чай с молоком	с7-11лет	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		с12 и старше	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
тк251/	Батон	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0,05	0	9,5	32,5	7,8	0,72	0,72
		с12 и старше	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0,006	0	11,4	39	309,8	54,02	2,33
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>530</b>	<b>15,64</b>	<b>33,11</b>	<b>63,45</b>	<b>614,45</b>	<b>0,249</b>	<b>2,34</b>	<b>109,82</b>	<b>9,5</b>	<b>272,1</b>	<b>356,35</b>	<b>59,65</b>	<b>2,88</b>
	<b>Итого</b>	с12 и старше	<b>555</b>	<b>19,48</b>	<b>40,78</b>	<b>68,16</b>	<b>718</b>	<b>0,31</b>	<b>2,296</b>	<b>112,33</b>	<b>11,4</b>	<b>286,55</b>			
<b>Обед</b>															
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	31,4	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42
		с12 и старше	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, сметана	с7-11лет	10/200/5	4,35	5,09	6,55	94,74	0,058	12,69	0	0	45,09	62,12	20,44	0,91
241		с12 и старше	15/250/10	6,23	7,02	8,34	128,2	0,081	15,89	0	0	59,98	83,38	26,23	1,35
392	Пельмени отварные	с7-11лет	200/10	21,14	16,07	36,11	374,05	0,17	0,39	42	0	25,6	128,2	37,18	0,98
		с12 и старше	200/10	21,14	16,07	36,11	374,05	0,17	0,39	42	0	25,6	128,2	37,18	0,98
348	Компот из изюма	с7-11лет	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
		с12 и старше	200	0,35	0,076	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		с12 и старше	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		с12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>775</b>	<b>32,91</b>	<b>22,356</b>	<b>116,04</b>	<b>811,29</b>	<b>0,414</b>	<b>16,42</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>129,85</b>	<b>345,06</b>	<b>116,62</b>	<b>4,66</b>
	<b>Итого</b>	с12 и старше	<b>915</b>	<b>38,27</b>	<b>24,8</b>	<b>140,11</b>	<b>978,65</b>	<b>0,541</b>	<b>20,1</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>165,46</b>	<b>435,94</b>	<b>150,33</b>	<b>6,91</b>
<b>Полдник</b>															
ттк51/3	Лакомка с творогом	с7-11лет	80	7,83	15,92	44,96	351,41	0,04	0	5	0	32,5	56	8	0,4
		с12 и старше	80	7,83	15,92	44,96	351,41	0,04	0	5	0	32,5	56	8	0,4
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
		с12 и старше	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>280</b>	<b>13,63</b>	<b>20,92</b>	<b>52,96</b>	<b>451,41</b>	<b>0,12</b>	<b>23</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>272,5</b>	<b>236</b>	<b>36</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого</b>	с12 и старше	<b>280</b>	<b>13,63</b>	<b>20,92</b>	<b>52,96</b>	<b>451,41</b>	<b>0,12</b>	<b>23</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>272,5</b>	<b>236</b>	<b>36</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	<b>1585</b>	<b>62,18</b>	<b>76,386</b>	<b>232,45</b>	<b>1877,15</b>	<b>0,783</b>	<b>41,76</b>	<b>156,82</b>	<b>9,5</b>	<b>674,55</b>	<b>890,86</b>	<b>206,64</b>	<b>7,59</b>
	<b>Итого за день</b>	с12 и старше	<b>1750</b>	<b>71,38</b>	<b>86,5</b>	<b>261,23</b>	<b>2148,06</b>	<b>0,971</b>	<b>45,396</b>	<b>159,33</b>	<b>11,4</b>	<b>724,51</b>	<b>1028,29</b>	<b>245,98</b>	<b>10,39</b>

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян  
 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян  
 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л.Марчук  
 С-витаминизация будет применяться к третьим сладким блюдам ежедневно согласно СанПин 2.4.5.2409-08. ответственный- мед. работник учреждения, с регистрацией в соответствующем журнале.

### Примерное циклическое меню

День: суббота  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

№ рецеп.	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			
																4	5	6
	<b>Завтрак</b>																	
405	Ватрушка с повидлом (творогом)	С 7-11 лет	50	2,97	1,98	29,41	148	0,05	0,053	12	0	10,4	28,53	11,6	0,72			
		С 12-18 лет	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	0	15,6	42,8	17,4	1,08			
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	155	6,23	9,84	28,22	227,25	0,14	0,72	41,1	0	112,2	176,23	53,11	1,3			
174		С 12-18 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73			
376	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	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	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	14,32	240,06	72,61	2,9			
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	455	12,43	13,39	94,53	549,25	0,245	0,803	53,105	0	187,72	319,58	97,42	3,81			
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	545	16,64	17,98	122,95	721,8	0,326	1,07	72,806	0							
	<b>Обед</b>																	
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	С 7-11 лет	60	0,86	3,66	4	52,44	0,018	5,1	0	0	18,21	23,89	11,28	0,64			
		С 12-18 лет	100	1,44	6,1	6,68	87,4	0,03	8,5	0	0	30,35	39,82	18,8	1,07			
99	Суп из овощей, с птицей	С 7-11 лет	10//250	3,68	6,34	9,15	115,85	0,075	10,37	4	0	35,75	64,85	22,65	0,95			
300		С 12-18 лет	15//250	4,74	7,02	9,15	126,25	0,077	10,37	6	0	40,7	72,65	23,6	1,04			
265	Плов	С 7-11 лет	50/150	21,98	22,52	34,69	429	0,08	1,7	0	0	18,97	266,88	52,38	3,53			
		С 12-18 лет	50/200	22	28	43,3	536	0,1	2,13	0	0	23,7	332	65	3,53			
348	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48			
		С 12-18 лет	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	0	0	32,31	21,9	17,56	0,48			
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		с12 и старше	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77			
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8			
		с12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7			
	<b>Итого за день :</b>	с7-11лет	810	33,63	33,63	113,2	900,99	0,323	17,77	4	0	128,44	481,22	132,87	7,95			
	<b>Итого за день :</b>	с12 и старше	945	38,27	42,71	141,09	1136,95	0,437	21,6	6	0	160,86	618,67	167,76	9,59			
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	1265	46,06	47,02	207,73	1450,24	0,568	18,573	57,105	0	271,64	721,28	205,48	10,85			
	<b>Итого за день</b>	с12 и старше	1490	54,91	60,69	264,04	1858,75	0,763	22,67	78,806	0	348,58	938,25	265,18	13,4			