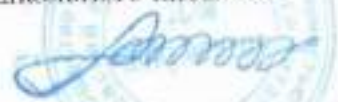


Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»



В.Ю.Воробьев

« 13 » апреля 2024 г.

Согласовано:  
Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения



2024 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню  
рациона питания детей, находящихся в лагерях  
дневного пребывания при муниципальных  
бюджетных общеобразовательных учреждениях.**

Примерное циклическое меню

День недели  
Сезон: летний  
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Примерное наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
138	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	18,7	8,5	0,005	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	18,7	8,5	0,005	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	1,25	0,13	68	0	0	65	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	1,25	0,13	68	0	0	65	0	2,4	3	0,05	0,02
113	Ваша завтрак: молоко (кефир)	С 7-11 лет	210	8,31	11,43	17,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
		С 12-18 лет	210	8,31	11,43	17,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
тк141	Водяной напиток с сахаром	С 7-11 лет	200	3,04	2,56	9,71	71	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,11
		С 12-18 лет	200	3,04	2,56	9,71	71	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,11
тк253/1	Батон	С 7-11 лет	80	1,9	0,93	13,1	68,4	0,013	0	0,009	0	5,7	19,5	3,8	0,36
		С 12-18 лет	80	1,9	0,93	13,1	68,4	0,013	0	0,009	0	5,7	19,5	3,8	0,36
	Итого:	С 7-11 лет	600	13,93	24,56	74,79	589,9	0,302	18,76	119,803	0	332,52	343,98	102,27	5,54
	Итого:	С 12-18 лет	620	15,10	25,18	83,99	675,5	0,304	18,76	119,805	0	331,32	376,98	104,67	5,78
	Обед														
71	Огурец свежий порционно	С 7-11 лет	60	0,42	0,06	1,11	7,2	0,024	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
		С 12-18 лет	100	0,7	0,1	2,5	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
103	Суп картофельный с мясными изделиями	С 7-11 лет	250	2,59	2,84	17,46	111,1	0,113	8,25	0	0	29,2	87,57	27,27	1,13
		С 12-18 лет	250	2,59	2,84	17,46	111,1	0,113	8,25	0	0	29,2	87,57	27,27	1,13
тк135	Клюква тушеная с сахаром	С 7-11 лет	250	18,1	11,15	18,84	258	0,07	14,32	0	0	136,3	109,8	31,3	2,23
		С 12-18 лет	250	18,1	11,15	18,84	258	0,07	14,32	0	0	136,3	109,8	31,3	2,23
тк140/4	Напиток из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,889	26,3	110,6	0,016	0,73	0	0	11,9	27,97	17,14	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,889	26,3	110,6	0,016	0,72	0	0	11,9	27,97	17,13	0,68
тк243	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	17,10	130,2	0,066	0	0	0	32	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	17,10	130,2	0,066	0	0	0	32	39	8,4	0,66
тк250	Хлеб ржаной пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0025	0	16,5	97	29,3	2,25
		С 12-18 лет	50	3,25	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0025	0	16,5	97	29,3	2,25
	Итого:	С 7-11 лет	870	27,73	17,439	110,77	774,8	0,389	46,73	0,0035	0	216,7	414,34	141	7,25
	Итого:	С 12-18 лет	918	28,91	17,679	111,03	775,6	0,405	46,79	0,0035	0	223,5	426,34	146,6	7,45
	Закуска														
тк174	Печенье «Взрослый»	С 7-11 лет	100	8,3	19,9	67	590	0,072	0	62,3	0	23,65	60,2	11,85	1,07
		С 12-18 лет	150	12,3	44,85	90	825	0,11	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	45,5	0	0,03	0	0	13,1	2,8	1,4	0,38
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	45,5	0	0,03	0	0	13,1	2,8	1,4	0,38
	Итого:	С 7-11 лет	300	8,27	25,92	74	596,5	0,072	0,03	62,3	0	34,75	62	13,25	1,37
	Итого:	С 12-18 лет	350	12,37	44,87	108	826	0,11	0,03	78,45	0	46,98	106,6	19,18	1,97
	Итого за день:	С 7-11 лет	1770	49,33	71,929	259,66	1904,2	0,763	65,02	172,1045	0	568,97	819,32	256,52	14,127
	Итого за день:	С 12-18 лет	1880	55,57	87,529	302,42	2241,1	0,819	66,98	198,2505	0	581,4	909,92	270,65	15,1

Примерное циклическое меню

Диетическое меню  
 Категория: Дети  
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецепта	Продукты, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Белки животного происхождения			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>Завтрак</b>																
15	Сыр порционный	с 7-11 лет	25	3,08	4,42	0	54	0,00	0,00	0	0	132	75	5,25	0,15	
		с 12-18 лет	20	4,04	5,9	0	72	0,00	0,14	0	0	176	100	7	0,2	
№100	Омлет «Пермский»	с 7-11 лет	140	12,85	16,62	10,13	241,6	0,094	0,62	22,88	0	110	210,5	16,02	2,2	
		с 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,13	241,6	0,094	0,62	22,88	0	110	210,5	16,02	2,2	
№1231	Чаша лимонная	с 7-11 лет	200	0,13	0,02	13,2	54,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
		с 12-18 лет	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
138	Фрукт	с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	26,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	26,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
№151/1	Баттл	с 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,03	0	0,003	0	5,7	18,5	3,5	0,36	
		с 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,05	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого:	с 7-11 лет	535	18,96	22,55	31,1	487,8	0,177	28,06	61,88	0	205,9	325,9	41,37	6,37	
	Итого:	с 12-18 лет	560	21,38	26,69	39,71	551,4	0,201	26,1	74,88	0	332,7	358,9	47,77	6,96	
	Обед															
21	Салат из свежих помидоров	с 7-11 лет	60	0,68	3,7	1,82	47,5	0,034	12,24	0	0	10,54	19,72	10,68	0,5	
		с 12-18 лет	100	1,1	6,1	4,56	77,7	0,064	18,04	0	0	17,72	31,44	17,44	0,82	
№	Рассольник Ленинградский, сметан, оливок	с 7-11 лет	215	4,55	5,7	9,81	108,74	0,08	6,75	0	0	24,61	98,7	71,58	0,9	
		с 12-18 лет	275	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	112,1	78,81	1,41	
229	Руба, тушеная с томатами и оливок	с 7-11 лет	100	3,75	4,95	3,3	265	0,25	1,72	5,82	0	10,07	162,19	48,13	0,82	
		с 12-18 лет	175	12,18	1,18	4,75	141,25	0,94	4,66	7,27	0	48,83	280,7	60,66	1,01	
334	Рис отварной	с 7-11 лет	150	3,05	5,37	16,48	209,7	0,04	0	0	0	1,36	80,94	16,33	0,51	
		с 12-18 лет	180	4,38	6,49	44	251,64	0,05	0	0	0	1,64	113,13	19,6	0,63	
369	Нашпак из овощей запеченный	с 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	1,44	1,44	0,81	
		с 12-18 лет	260	0,87	0,27	19,77	88,1	0,017	100	0	0	27,34	1,44	1,44	0,81	
№119	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,51	
		с 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,51	
№150	Хлеб ржаной пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	16,2	17,1	1,31	
		с 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	27	28,5	2,25	
	Итого:	с 7-11 лет	805	24,99	20,41	102,64	702,94	0,317	122,72	5,8209	0	136,82	405,29	124,64	5,35	
	Итого:	с 12-18 лет	660	32,02	27,36	122	873,49	0,417	131,14	7,2711	0	147,31	531,72	165,45	7,34	
	Воздушек															
№15/1	Панина творожная «Бавария»	с 7-11 лет	100	11,1	22,9	66,4	561	0,08	0,4	39	0	81,7	144,8	40,6	0,8	
		с 12-18 лет	150	22,2	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	45	0	122,55	217,2	60,9	1,2	
386	Нашпак «Скандинавский»	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	21	0	240	180	28	0,2	
	Итого:	с 7-11 лет	300	16,9	12,9	16,4	200	0,16	1,8	21	0	371,7	364,8	68,6	1,1	
	Итого:	с 12-18 лет	350	26	46,85	107,6	441,5	0,2	2	69	0	381,55	397,2	88,9	1,55	
	Итого за день:	с 7-11 лет	1640	60,42	75,9	228,35	1856,74	0,654	141,58	90,7009	0	724,42	1051,99	236,61	13,80	
	Итого за день:	с 12-18 лет	1890	81,4	98,9	290,61	2376,99	0,812	153,26	110,1585	0	841,36	1292,82	307,97	15,55	

Примерное диетическое меню

Демо-страница  
 Страница: 1 из 1  
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецепта	Пример блюда наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			
				B	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 30	0,08 0,08	7,25 7,25	0,33 0,33	66 66	0 0	0 0	45 45	0 0	2,8 2,8	1 1	0,05 0,05	0,02 0,02	
10129	Пирог из творога заваренный с соусом молочным 100/30 1%0/30	С 7-11 лет	169	20,44	15,58	33,08	352,37	0,117	0,19	83,8	0	192,89	224	29,82	3,44	
131		С 12-18 лет	180	22,5	17,24	38,48	408,72	0,13	0,21	83,8	0	216,0	252	33,5	3,65	
10130	Чай с маслом	С 7-11 лет	208	1,52	1,35	12,9	94,8	0,04	1,23	19	0	126,6	92,2	15,4	0,41	
		С 12-18 лет	210	1,52	1,35	12,9	99,4	0,04	1,15	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
101251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,023	0	0,003	0	5,7	10,5	3,9	0,46	
		С 12-18 лет	30	2,16	1,55	21,9	114	0,025	0	0,005	0	5,5	12,5	6,5	0,6	
134	Бруст	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	19	0	0	24	10,5	13,5	3,3	
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	19	0	0	24	10,5	13,5	3,3	
	Итого :	С 7-11 лет	550	24,54	25,71	74,51	632,29	0,235	16,72	198,909	0	351,46	355,8	62,67	5,53	
	Итого :	С 12-18 лет	590	28,85	26,49	88,11	729,02	0,27	16,76	138,205	0	370,1	396,8	68,95	5,98	
	<b>Обед</b>															
30	Салат из редиса	С 7-11 лет	60	1,5	4,82	1,7	32,24	0,01	8,81	0	0	27,34	34,08	7,67	0,68	
		С 12-18 лет	300	7,52	23,8	8,63	161,9	0,057	44,76	0	0	136,7	170,4	38,35	3,44	
42	Вареный картофель и морковь, свеклой	С 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,042	8,56	0	0	44,18	42,68	20,9	0,99	
		С 12-18 лет	200	2,063	6,62	11,79	119,95	0,053	10,72	0	0	58,33	56,6	28,13	1,25	
255	Пюре из картофеля	С 7-11 лет	108	11,26	18,21	3,52	185	0,2	8,85	5,782	0	31,24	239,32	12,62	5	
		С 12-18 лет	100	12,26	19,23	3,52	185	0,2	8,85	5,782	0	31,24	239,32	12,62	5	
207	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,95	5,90	31,32	262,36	0,06	0	28,57	0	12,52	38,89	8,93	0,84	
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	48,17	246	0,069	0	95,2	0	14,63	46,3	10,36	1,03	
10130/1	Пирог из черной смородины	С 7-11 лет	200	0,14	0,096	21,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,32	12,09	10,61	0,44	
		С 12-18 лет	200	0,14	0,096	21,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,32	12,09	10,61	0,44	
10130	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	11,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,35	
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
10130	Хлеб ржаной-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,11	0,42	11,31	60,1	0,06	0	0,0009	0	5,8	18,2	1,73	1,25	
		С 12-18 лет	50	3,45	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	37	28,5	2,25	
	Итого :	С 7-11 лет	780	26,64	27,136	93,88	752,3	0,408	26,28	5812,5709	0	251,69	445,76	92,33	9,83	
	Итого :	С 12-18 лет	845	32,13	31,614	130,82	943,26	0,498	34,37	5817,2035	0	395,21	638,81	118,77	13,66	
473	Пюре из картофеля с маслом	С 7-11 лет	100	7,6	8,12	51,96	301,7	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46	
		С 12-18 лет	150	11,7	9,18	80,8	452,55	0,21	0	9	0	33,9	117,6	45,6	2,19	
10133	Каша	С 7-11 лет	210	0,22	0,031	12,77	131	0,001	0,144	0	0	12,85	10,77	2,87	0,47	
		С 12-18 лет	200	0,22	0,031	12,77	132	0,001	0,144	0	0	12,85	10,77	2,87	0,47	
	Итого :	С 7-11 лет	300	0,44	0,062	25,54	263	0,002	0,288	0	0	25,7	21,54	5,74	0,94	
	Итого :	С 12-18 лет	350	0,44	0,062	25,54	263	0,002	0,288	0	0	25,7	21,54	5,74	0,94	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1630	95,2	94,972	255,02	2118,27	0,784	43,144	5956,1721	0	539,95	890,78	181,27	17,29	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1885	122,993	121,797	322,5	2256,92	0,979	51,274	5965,0064	0	624,27	1061,58	236,19	20,5	

Примерное циклическое меню

День: четвертый

Секс: детский

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

№ рецептур	Пример блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
138	Запекан	С 7-11 лет	150	6,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,8
	Фрукт	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	15,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,8
14	Сыр порезанно	С 7-11 лет	35	3,48	4,47	0	54	0,005	0,105	39	0	1,0	75	5,75	0,15
		С 12-18 лет	30	3,04	5,7	0	22	0,007	0,14	5,2	0	1,76	100	7	0,2
175	Мама и яичная мастила «Дружба»	С 7-11 лет	135	4,48	6,75	24,71	191,9	0,073	0,07	40,44	0	98,37	115,6	24,47	0,62
		С 12-18 лет	205	5,04	7,65	32,46	234,89	0,09	0,06	50,8	0	108,18	127,22	34,0	0,78
тк342	Вино с мясом	С 7-11 лет	200	1,77	3,36	12,2	92,2	0,054	1,38	24,2	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	1,77	3,36	12,2	92,2	0,054	1,38	24,2	0	152,22	124,6	21,34	0,47
тк251/1	Болон	С 7-11 лет	30	1,9	0,59	11,1	68,4	0,011	0	0,001	0	5,7	19,5	1,9	0,36
		С 12-18 лет	50	1,36	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,3	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	550	14,38	17,56	64,71	478	0,212	16,755	103,843	0	412,29	351,2	68,46	4,9
	Итого :	С 12-18 лет	625	17,36	18,46	81,36	564,59	0,253	17,58	127,205	0	468,9	410,62	82,74	5,35
	Обед														
20	Салат из свеклы и огурцов	С 7-11 лет	60	0,44	5,6	1,4	39,96	0,016	2,8	0	0	13,18	23,74	7,9	0,31
		С 12-18 лет	100	0,74	8	2,34	66,6	0,028	4,88	0	0	22,32	39,6	13,2	0,58
102	Суп картофельный с торчком	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	17,2	138,6	0,18	4,65	0	0	34,14	70,48	28,66	1,64
		С 12-18 лет	250	5,45	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,3	35,57	2,05
295	Котлеты рубленые из бройлер цыпленка с соусом томатным 60/10, 20/30	С 7-11 лет	90	9,48	14,54	11,59	215,13	0,066	3,19	62	0	36,94	63,39	15,92	1,05
		С 12-18 лет	100	11,05	16,41	13,15	263,35	0,071	3,44	71,1	0	44,06	75,47	19	1,35
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	135	3,25	9,61	18,89	181,5	0,15	18,69	52,5	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		С 12-18 лет	185	3,2	13,29	22,18	201	0,18	21,95	57,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
тк349/2	Винегрет из яблока	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	7,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,44	0,073	7,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
тк245	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	11,59	65,1	0,032	0	0	0	6	15,3	4,2	0,19
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	22,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржаной поджаренный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	50,1	0,06	0	0,00079	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	765	22,78	32,343	93,47	890,61	0,526	27,91	114,50079	0	163,72	345,41	110,46	6,23
	Итого :	С 12-18 лет	935	28,02	42,223	125,4	1010,2	0,665	34,32	128,8015	0	206,85	456,68	148,97	8,53
	Полдник														
тк387/1	Пюре «Ананасовое»	С 7-11 лет	100	7,6	21,7	61	488	0,267	0,5	0,5	0	37	138	33	2,35
		С 12-18 лет	150	11,4	32,55	91,5	732	0,4	0,75	0,75	0	55,5	207	49,5	3,67
385	Молоко козье «Смешанное»	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	300	13,4	26,7	70,6	595	0,347	3,1	40,5	0	277	318	61	2,78
	Итого :	С 12-18 лет	350	17,2	40,55	101,1	839	0,48	3,35	40,75	0	295,5	387	77,5	4,07
	Итого за день:	С 7-11 лет	1615	49,81	79,603	234,78	1873,61	3,085	47,793	238,8439	0	853,09	1014,61	239,97	13,01
	Итого за день:	С 12-18 лет	1910	62,38	101,233	307,79	2413,79	3,438	55,35	290,7565	0	971,25	1254,51	304,21	17,05

### Примерное диетическое меню

День пятый  
Сезон: осенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин				Минеральные вещества						
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																4	5	6
	<b>Завтрак</b>																	
138	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,23	0,13	96	0	0	45	0	0	18,50	81,00	10	0,9		
		С 12-18 лет	10	8,32	23,32	0,37	246	0,19	0	80	0	0	27,75	121,50	15	1,35		
171/174	Каша ячменная молочная греночная	С 7-11 лет	205	5,56	7,98	42,21	278,9	0,277	1,04	18,82	0	0	118,2	243,5	126,2	3,95		
		С 12-18 лет	205	5,56	7,98	42,21	278,9	0,277	1,04	18,82	0	0	118,2	243,5	126,2	3,95		
ты343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	1,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	0	125,8	90	14	0,13		
		С 12-18 лет	200	1,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	0	125,8	90	14	0,13		
ты21/71	Батон	С 7-11 лет	40	1,9	0,93	11,1	68,4	0,033	0	0,003	0	0	5,7	10,5	3,9	0,36		
		С 12-18 лет	60	1,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	0	9,5	12,5	6,5	0,6		
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	585	15,18	19,42	79,37	556,8	0,399	17,34	83,824	0	0	292,2	450,5	167,6	8,64		
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	615	24,68	36,11	88,41	702,4	0,551	17,34	68,825	0	0	305,25	504	175,2	9,33		
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,94	3,86	36,24	0,033	10,24	0	0	0	14,94	14,98	9	0,28		
		С 12-18 лет	100	1,32	3,24	6,46	60,4	0,022	17,1	0	0	0	24,9	28,3	15	0,46		
308	Суп картофельный с клецками	С 7-11 лет	200	2,85	3,67	15,03	135,4	0,084	4,6	16,84	0	0	26,72	20,28	57,78	0,94		
		С 12-18 лет	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	0	33,4	22,22	25,35	1,17		
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	0	60	400	150	5,4		
		С 12-18 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	0	60	400	150	5,4		
388	Напиток из сладкого шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	0	21,34	144	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	144	3,44	0,63		
ты249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	1,35	0,5	22,60	108,5	0,055	0	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		С 12-18 лет	50	1,35	0,5	22,60	108,5	0,055	0	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
ты250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,33	60,3	0,24	0	0,0009	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35		
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	0	16,5	97	28,5	2,25		
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	745	33,46	36,3	96,62	659,64	0,574	121,54	45,1409	0	0	142,9	531,4	244,32	9,19		
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	855	36,24	38,8	110,52	952,85	0,639	129,55	49,3515	0	0	166,14	633,46	225,29	10,46		
	<b>Полдник</b>																	
219	Сырники из творога	С 7-11 лет	130	18,58	15,88	15,97	281,2	0,067	0,26	100,5	0	0	172,4	210,7	25,64	0,71		
327	с соусом молочным сладким	С 12-18 лет	150	22,19	18,8	18,37	331,4	0,078	0,31	124	0	0	203	285,9	30,2	0,84		
358	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	0	14	14	0	2,8		
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	0	14	14	0	2,8		
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	330	19,58	15,88	36,17	366	0,089	4,26	104,5	0	0	186,4	254,7	33,64	3,51		
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	350	23,18	18,8	38,57	416,2	0,1	4,31	124	0	0	217	299,9	38,2	3,64		
	<b>Итого за день:</b>	С 7-11 лет	1670	68,22	71,61	212,16	1782,44	1,062	145,14	233,3639	0	0	621,5	1236,6	445,56	23,3		
	<b>Итого за день:</b>	С 12-18 лет	1820	84,1	93,71	237,5	2151,45	1,29	163,2	242,1765	0	0	688,39	1437,36	441,69	23,43		

### Примерное циклическое меню

Дата: август

Сезон: летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Лактозы в возрасте (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
				в	ж	у		в1	с	д	е	са	р	mg	fe		
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Завтрак																
15	Сыр порционный	с 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	5,5	0,1		
		с 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	8,25	0,15		
210	Омлет натуральный	с 7-11 лет	135	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08		
		с 12-18 лет	115	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08		
тк230	Чай с молоком	с 7-11 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
		с 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
тк251/1	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	0,16		
		с 12-18 лет	30	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
338	Фрукт	с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого	с 7-11 лет	525	18,42	27,34	42,99	495,6	0,201	16,53	291,283	0	331,64	374,66	50,28	7,25		
	Итого	с 12-18 лет	550	20,84	19,43	51,79	559,2	0,225	16,565	291,285	0	381,44	412,46	54,63	7,54		
62	Салат из моркови с сахаром	с 7-11 лет	60	0,74	0,06	5,8	49	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,83	0,42		
		с 12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	с 7-11 лет	250	5,11	2,93	12,99	106,8	0,11	9,15	10,02	0	46,43	102,61	35,48	1,11		
107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	с 12-18 лет	270	5,34	3,48	15,67	128	0,14	11,4	10,02	0	49,26	116,83	41,35	1,33		
274	Зразы рубленые с соусом сметанным 70/30	с 7-11 лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76		
		с 12-18 лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76		
348	Пюре картофельное с маслом	с 7-11 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63		
		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		
тк349/1	Компот из кураги	с 7-11 лет	200	0,75	0,048	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
		с 12-18 лет	200	0,75	0,048	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
тк240	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,013	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		с 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,025	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35		
		с 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25		
	Итого	с 7-11 лет	825	36,75	23,159	120,53	879,02	0,896	14,66	78,1369	0	257,64	618,31	197,16	16,06		
	Итого	с 12-18 лет	955	40,56	24,223	145,89	1016,52	1,012	17,35	78,1315	0	282,59	705,37	251,35	17,64		
тк125/2	Полдник Корн «Сластена»	с 7-11 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22		
		с 12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22		
тк195	Чай с сахаром	с 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		с 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого	с 7-11 лет	300	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	62,64	209,8	30,38	1,5		
	Итого	с 12-18 лет	300	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	62,64	209,8	30,38	1,5		
	Итого за день	с 7-11 лет	1650	62,64	79,619	232,52	1941,12	1,267	31,72	169,524	0	653,32	1202,59	277,82	24,81		
	Итого за день	с 12-18 лет	1805	68,67	82,678	266,68	2142,27	1,407	33,945	169,547	0	726,67	1327,63	316,36	26,68		

Примерное циклическое меню

День недели:

Сезон: летний

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

№ рецептур	Присл. пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Щемящие вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	30	0,08	7,25	0,13	66	0	0	43	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	30	0,08	7,25	0,13	66	0	0	43	0	2,4	3	0,05	0,02
323	Запеканка из творога	С 7-11 лет	150	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	304	0	172,46	153,54	17,97	1,03
327	с соусом молочным сладким	С 12-18 лет	150	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	304	0	172,46	153,54	17,97	1,03
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
тк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,9	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	32,5	6,5	0,5
		С 12-18 лет	30	1,9	0,9	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	32,5	6,5	0,5
	Итого:	С 7-11 лет	550	24,49	25,57	68,22	595,76	0,204	17,21	173,403	0	356,78	317,14	56,76	5,18
	Итого:	С 12-18 лет	570	25,75	26,22	75,02	641,36	0,228	17,21	173,405	0	360,58	330,14	59,36	5,42
<b>Обед</b>															
24	Икра кабачковая консервированная	С 7-11 лет	60	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	45,9	0	11,3	11,1	4,5	0,21
		С 12-18 лет	130	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	91,8	0	24,6	22,2	9	0,42
138	Суп картофельный с зеленым горошком, фрикадельками	С 7-11 лет	210	6,35	6,22	13,3	126,66	0,10	4,78	1,8	0	35,7	88,72	31,25	1,78
123		С 12-18 лет	270	8,25	7,28	16,7	162,37	0,24	6,02	2,6	0	45,8	124,58	41,16	2,33
тк113/7	Жаркое из шашлы	С 7-11 лет	290	12,8	10,6	29,3	252,2	0,2	30	0	0	30	278	37,8	2,8
		С 12-18 лет	250	11	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	32	285	47,25	3,5
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	230	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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	30	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	30	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:	С 7-11 лет	750	25,97	19,499	105,67	707,96	0,527	37,58	42,7009	0	129,8	441,40	114,78	7,37
	Итого:	С 12-18 лет	920	34,24	27,209	126,22	894,87	0,683	48,94	95,4015	0	165,8	584,25	150,04	9,73
<b>Полдник</b>															
460	Крендель «Сахарный»	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28
		С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0	29,1	112,5	36,6	1,92
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	23	0	240	180	28	0,2
	Итого:	С 7-11 лет	300	12,88	18,14	63,74	470	0,2	1,4	58	0	259,4	255	52,4	1,48
	Итого:	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	91,63	655	0,26	1,4	50	0	269,1	292,5	64,6	2,12
	Итого за день:	С 7-11 лет	1600	63,34	63,209	235,63	1773,72	0,931	56,19	279,1039	0	745,98	1013,63	224,94	14,03
	Итого за день:	С 12-18 лет	1640	76,45	78,139	292,85	2191,21	1,169	67,55	318,8065	0	795,48	1206,89	274	17,27



Примерное циклическое меню

демонстрация  
 Ссылка: меню  
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептур	Пример пищи, наименования блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества [г]			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
71	Стружка свиной порчиона	с 7-11 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
		с 12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
тк239	Вяленый рыбный	с 7-11 лет	50	6,28	4,05	4,5	82	0,011	2,05	20	0	14,5	108,9	19,57	1,53
		с 12-18 лет	70	9,19	6,83	6,36	123,8	0,041	2,8	27,98	0	47,46	149	26,42	2,09
128	Картофельное пюре	с 7-11 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	23,95	61,7	0	53,38	109,1	11,79	1,27
		с 12-18 лет	297	4,14	12,82	25,38	242	0,2	24,92	69	0	58,33	121,84	18,36	1,44
тк141	Кофейный напиток с молоком	с 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,31
		с 12-18 лет	260	3,94	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,31
тк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	50	1,15	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		с 12-18 лет	50	1,15	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Итого	с 7-11 лет	535	16,82	16,55	59,51	472,5	0,33	27,79	101,7	0	290,16	353,7	81,36	4,71
	Итого	с 12-18 лет	577	20,47	22,36	64,17	583,3	0,36	31,47	116,98	0	250,06	408,34	92,76	4,46
	Обед														
67	Вяленый свиной	с 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,38	75,06	0,02	5,76	0	0	18,74	25,88	33,7	0,48
		с 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,3	125,1	0,04	9,6	0	0	31,24	43,1	39,5	0,8
98	Салат крестьянский с фрукт, сметаной	с 7-11 лет	205	1,32	4,68	5,05	69,1	0,095	7,92	0,54	0	35,1	26,86	13,34	0,47
		с 12-18 лет	260	1,48	4,91	6,09	76,25	0,052	9,87	1,07	0	35,87	32,57	14,17	0,57
265	Олив	с 7-11 лет	290	21,99	22,52	34,69	429	0,08	1,71	0	0	18,97	266,85	52,99	1,51
		с 12-18 лет	250	24,46	28,15	41,36	536,3	0,1	2,12	0	0	21,71	333	65,48	4,41
тк189/2	Каша из овсян	с 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,41	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		с 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,41	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
тк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,08	0,1	13,59	65,1	0,031	0	0	0	6	19,5	4,2	0,31
		с 12-18 лет	50	1,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржаной пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,3	1,25
		с 12-18 лет	50	1,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0315	0	16,5	87	28,5	2,25
	Итого	с 7-11 лет	725	24,8	34,013	98,52	818,56	0,249	15,82	0,5409	0	106,63	416,11	104,64	6,6
	Итого	с 12-18 лет	910	34,9	44,371	127,75	1066,65	0,358	22,02	1,0715	0	137,24	598,09	142,56	9,01
	Полдник														
тк27/1	Вареник «Молочный»	с 7-11 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,391
		с 12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,391
385	Молоко цельное	с 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,4	40	0	240	380	28	0,2
		с 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,4	40	0	240	380	28	0,2
	Итого	с 7-11 лет	300	13,6	28,5	70,6	594	0,181	2,67	0	0	270,1	252,9	39,11	1,091
	Итого	с 12-18 лет	300	13,6	28,5	70,6	594	0,181	2,67	0	0	270,1	252,9	39,11	1,091
	Итого за день	с 7-11 лет	1360	55,22	63,068	228,61	1885,06	0,76	46,24	102,241	0	606,89	1022,71	224,91	11,421
	Итого за день	с 12-18 лет	1767	68,97	95,739	262,52	2213,95	0,896	56,16	118,051	0	657,4	1219,33	274,45	14,581

### Примерное циклическое меню

цель: дети/взрослые

сезон: лето/зима

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

№ рецептур	Пример блюда, наименование блюда	возрастная категория	Масса зерна	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
				Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	F	Mg	Fe					
																3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>																				
243	Сыр творожный	с 7-11 лет	30	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	0	68	50	3,3	0,1				
		с 12-18 лет	35	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15					
173	Каша из овсяных хлопьев овсяная	с 7-11 лет	210	5,33	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6					
		с 12-18 лет	210	5,33	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6					
гк230	Чай с молоком	с 7-11 лет	200	1,72	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41					
		с 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41					
338	Фрукт	с 7-11 лет	150	0,8	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
гк251/1	Битон	с 7-11 лет	30	1,9	0,93	11,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36					
		с 12-18 лет	50	3,16	1,35	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	31,5	6,5	0,6					
	<b>Итого:</b>	с 7-11 лет	600	12,27	16,73	73,38	488,5	0,101	17,36	64,803	0	375	335,8	72,8	4,97					
	<b>Итого:</b>	с 12-18 лет	625	14,69	18,82	82,18	562,1	0,205	17,395	64,805	0	422,8	371,8	79,15	5,06					
<b>Обед</b>																				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	с 7-11 лет	60	0,58	1,64	2,18	42,42	0,021	4,54	0	0	11,4	20,34	9,62	0,44					
		с 12-18 лет	100	0,96	2,06	3,64	70,7	0,04	8,24	0	0	19	32,5	16,01	0,72					
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	с 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	39,9	0,048	12,04	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67					
		с 12-18 лет	260	2,62	6,45	8,26	105,95	0,081	15,83	0	0	58,05	49	22,12	0,85					
гк239	Шницель натуральный рубленый из птицы с соусом томатным 60/30, 70/30	с 7-11 лет	90	14,9	15,86	2,88	211,95	0,066	2,93	33	0	35,76	113,47	14,26	1,18					
		с 12-18 лет	100	17,12	18,26	3,33	245,35	0,09	2,98	33,8	0	46,12	140,07	16,1	1,51					
302	Макаронные изделия отварные с маслом	с 7-11 лет	207	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	13,24	1,12					
		с 12-18 лет	207	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	13,24	1,12					
гк289/1	Котлет из курицы	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					
гк249	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					
гк250	Хлеб ржаной пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35					
		с 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25					
	<b>Итого:</b>	с 7-11 лет	842	30,96	33,159	109,93	866,14	0,352	20,17	69,4109	0	159,13	138,73	54,36	5,77					
	<b>Итого:</b>	с 12-18 лет	967	35,78	39,999	120,74	994,09	0,445	27,61	73,2115	0	197,94	434,49	118,04	7,48					
<b>Полдник</b>																				
395	Вареники с творогом	с 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,35	0,09	53,3	0	102,3	106,4	26,5	0,9					
		с 12-18 лет	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	115,4	141,8	35,4	1,2					
гк393	Кисель	с 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67					
		с 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67					
	<b>Итого:</b>	с 7-11 лет	355	18,22	10,411	68,27	440	0,151	0,234	53,3	0	114,35	117,17	29,37	1,57					
	<b>Итого:</b>	с 12-18 лет	405	24,12	13,761	79,77	589	0,201	0,264	71	0	147,45	162,57	38,27	1,87					
<b>Итого за день:</b>		с 7-11 лет	1797	61,45	60,3	251,58	1804,60	0,684	37,764	187,5139	0	648,48	792,7	196,53	12,11					
<b>Итого за день:</b>		с 12-18 лет	1997	74,59	72,58	282,69	2095,19	0,851	45,269	209,0365	0	768,19	960,86	233,46	14,41					

### Примерное циклическое меню

День: десятый

Сезон: летний

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

№ рецептуры 1	Присл. наименование блюда 2	Возрастная категория 3	Масса порции 4	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергетическая ценность 7	Витамины				Минеральные вещества				
				5	6	8		9	10	11	12	13	14	15		
388	Завтрак Фрукт	с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	35	0	0	24	15,5	13,5	3,3	
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	35	0	0	24	15,5	13,5	3,3	
14	Масло сливочное	с 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	1	0	0,02	
		с 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	1	0	0,02	
181	Каши жидкая молочная из молочной крупы	с 7-11 лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47	
		с 12-18 лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47	
тк342	Какао с молоком	с 7-11 лет	200	3,72	3,36	17,7	93,7	0,056	1,58	24,4	0	152,22	134,56	21,34	0,47	
		с 12-18 лет	200	3,72	3,36	17,7	93,7	0,056	1,58	24,4	0	152,22	134,56	21,34	0,47	
тк251/1	Батон	с 7-11 лет	30	1,9	1	13,1	68,4	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
		с 12-18 лет	50	3,7	1,55	21,9	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
	<b>Итого</b>	с 7-11 лет	600	12,41	22,93	72,53	549,1	0,214	17,75	122,4	0	318,39	281,75	59,34	4,59	
	<b>Итого</b>	с 12-18 лет	620	13,71	23,48	81,11	594,7	0,236	17,75	122,4	0	322,39	294,75	62,14	4,81	
24	Обед Салат «Мозаика»	с 7-11 лет	70	1,1	9,47	3,13	101,9	0,031	12	20,7	0	11,75	14,8	16,55	0,67	
		с 12-18 лет	100	1,56	13,52	4,48	145,6	0,044	17,2	0	0	15,42	19,8	23,66	0,96	
101	Суп картофельный с перловой крупой	с 7-11 лет	200	2	2,23	13,6	82,6	0,082	9,6	0	0	20,72	19,88	21,7	0,81	
		с 12-18 лет	250	2,51	2,79	17	103,25	0,103	12,25	0	0	25,9	17,35	26,5	1,01	
тк149/2	Голубцы ленивые из птицы Соус сметанный	с 7-11 лет	190	14,36	13,3	13,11	229,7	0,088	45,6	69,1	0	70,65	152,7	30,16	1,82	
		с 12-18 лет	190	14,36	13,3	13,11	229,7	0,088	45,6	69,1	0	70,65	152,7	30,16	1,82	
тк349/3	Компот из чернославя	с 7-11 лет	200	0,34	0,096	21,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44	
		с 12-18 лет	200	0,34	0,096	21,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44	
тк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	50	3,35	0,5	27,65	108,5	0,055	0	0	0	10	37,5	7	0,55	
		с 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	109,5	0,1	0	0	0	10,5	89	27,5	2,2	
		с 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	12,6	106,8	33	2,7	
	<b>Итого</b>	с 7-11 лет	760	25	26,296	94,65	718,7	0,36	64,64	89,8	0	169,58	190,97	119,02	6,54	
	<b>Итого</b>	с 12-18 лет	860	27,41	31,146	107,7	824,85	0,475	71,49	69,1	0	193,69	447,74	138,33	7,59	
тк315/1	Печенье «Ягодка»	с 7-11 лет	150	10,5	24,45	99	660	0,21	11,64	44,7	0	54,17	109,85	81,12	4,54	
		с 12-18 лет	150	10,5	24,45	99	660	0,21	11,64	44,7	0	54,17	109,85	81,12	4,54	
389	Сок фруктовый	с 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	
		с 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	
	<b>Итого</b>	с 7-11 лет	350	11,5	24,45	119,2	744,8	0,232	15,64	44,7	0	68,17	123,85	89,12	7,34	
	<b>Итого</b>	с 12-18 лет	350	11,5	24,45	119,2	744,8	0,232	15,64	44,7	0	68,17	123,85	89,12	7,34	
	<b>Итого за день</b>	с 7-11 лет	1710	48,91	73,676	286,36	2012,6	0,806	98,03	256,9	0	556,14	896,57	267,45	18,47	
	<b>Итого за день</b>	с 12-18 лет	1830	52,62	79,076	308,21	2164,35	0,893	104,85	236,2	0	584,25	966,34	289,59	19,74	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г. ДеЛя прилг 544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян  
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012, ДеЛя прилг 584с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян  
 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994г. ИРФ по торговле-616С, редактор Ф.Л.Мирчук