

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»
В.Ю. Воробьев

«02» СЕНТЯБРЯ 2024 г.



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

Ирина В. Николаева
2024 г.



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

Примерное суточное меню

высшего звена
 класса "первый"
 в/он: основное земледельческое
 возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ культуры	Продукты, наименование, бренд	Возрастная категория	Удельный вес, кг	Белки, г (всего в III)			Запрещенные продукты (ккал)	Жиры, г (всего в III)				Минералы, г (всего в III)				
				Б	Ж	У		А	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	16,6	4,8	1	
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	16,6	4,8	1	
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,06	7,25	0,13	95	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
		С 12-18 лет	10	0,06	7,25	0,13	95	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
125	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,94	7,95	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78	
		С 12-18 лет	205	5,94	7,95	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78	
тк343	Хлебный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
		С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,093	0	5,7	52	10,4	0,96	
		С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,093	0	5,7	52	10,4	0,96	
	Итого:	С 7-11 лет	308	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,28	210,80	0	264,68	326,62	57,1	2,29	
	Итого:	С 12-18 лет	550	18,42	24,05	77,1	589,29	0,232	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,89	
	Обед															
63	Салат из моркови с огурцом	С 7-11 лет	60	1,02	0,24	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	39	26,58	0,6	
		С 12-18 лет	100	1,7	1,36	16,5	85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,29	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13	
		С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,29	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13	
тк325	Капуста тушеная с цыпленком 40x150, 50x200	С 7-11 лет	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23	
		С 12-18 лет	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23	
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,05	0,09	20,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
		С 12-18 лет	200	0,06	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7	
		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	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:	С 12-18 лет	910	42,47	34,33	102,76	801,3	0,383	45,2	0,0018	0	229,78	473,11	181,53	8,31	
	Полдник															
тк174	Печенье «Бурбон»	С 7-11 лет	75	5,7	21,45	54,68	384	0,054	0	50,23	0	17,74	51,8	6,89	0,78	
		С 12-18 лет	100	7,6	28,6	72,9	512	0,072	0	62,3	0	23,65	69,2	11,65	1,057	
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,01	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,26	
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,26	
	Итого:	С 7-11 лет	287	5,77	21,47	66,68	432,5	0,054	0,03	50,23	0	28,84	54,7	10,29	1,07	
	Итого:	С 12-18 лет	312	7,67	28,62	84,9	561,5	0,072	0,03	62,3	0	34,75	72	13,25	1,337	
	Итого за день:	С 7-11 лет	1657	62,82	77,76	223,04	1684,97	0,6394	48,73	250,83	0	526,14	828,93	231,2	11,27	
	Итого за день:	С 12-18 лет	1772	68,56	87	269,76	1961,09	0,707	47,49	263,11	0	538,11	904,13	258,18	12,537	

Примерное циклическое меню

День недели: вторник
 Месяц: октябрь
 Сезон: осенне-зимно-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Примерное наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Запрещенная добавка (мг)	Витаминный состав				Минеральный состав, мг				
				б	ж	у	д	з	в		в	с	а	е	ка	р	ма	на	
1	Завтрак																		
338	Фрукт	С 7-11 лет	700	0,4	0,4	9,8		44,4	0,03	10	5	0	16	11	9				
		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	180	18,19	13,46	26,09		297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97				1,03
327		С 12-18 лет	160	18,19	13,46	26,09		297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97				1,03
11x195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12		40,5	0	0,00	0	0	11,1	2,8	1,4				0,28
11x251/1		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12		40,5	0	0,00	0	0	11,1	2,8	1,4				0,28
	Батон	С 7-11 лет	80	3,16	1,55	21,9		114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5				0,6
		С 12-18 лет	80	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	522	21,82	15,43	69,76		504,56	0,155	10,65	108,005	0	15,2	52	10,4				0,98
	Итого:	С 12-18 лет	552	23,72	16,36	82,88		572,98	0,188	10,66	108,008	0	209,06	199,84	34,87				4,11
	Обед																		
45	Салат из болгарской капусты	С 7-11 лет	80	0,78	1,95	3,68		36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05				0,28
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46		60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09				0,46
96	Расолы из Ленинградский сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76		89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34				0,74
		С 12-18 лет	260	2,26	6,59	12,34		117,8	0,09	8,57	0	0	29,15	56,73	24,7				0,93
263	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30,80/30	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37		154,4	0,055	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,85				1,03
348		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
303	Каша ячменная	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94		157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	26,89				0,98
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73		189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87				1,18
11x249/1	Хлеб из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,46	22,38		93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56				0,48
		С 12-18 лет	200	0,78	0,46	22,38		93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56				0,48
11x249	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
11x250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08		80,4	0,08	0	0,0008	0	13,2	77,8	22,8				1,8
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08		80,4	0,08	0	0,0008	0	13,2	77,8	22,8				1,8
	Итого:	С 7-11 лет	795	23,19	20,876	109,06		719,44	0,404	18,26	22,2006	0	120,14	374	126,6				5,06
	Итого:	С 12-18 лет	946	28,09	26,286	121,68		844,5	0,474	26,77	26,2006	0	141,55	442,76	149,56				6,72
	Полдник																		
11x272	«Коржик молочный»	С 7-11 лет	50	3,9	11,75	30,5		243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	9,55				0,45
		С 12-18 лет	100	7,8	23,5	61		487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11				0,89
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8		100	0,06	1,4	40	0	240	180	28				0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8		100	0,06	1,4	40	0	240	180	28				0,2
	Итого:	С 7-11 лет	250	9,7	16,75	38,5		343,5	0,13	1,435	79,4	0	285,05	218,45	33,56				0,65
	Итого:	С 12-18 лет	300	13,6	28,5	69		507	0,161	1,47	118,8	0	270,1	262,9	39,11				1,09
	Итого за день:	С 7-11 лет	1567	54,71	53,055	217,35		1567,5	0,589	30,365	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	0,643	36,9	294,01	0	626,41	915	227,46				12,28

день поста
 Понедельник - первый
 Сабант - второе зимнее воскресенье
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Продукты	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	7		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр порционный	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	39	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1	
		С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50	С 7-11 лет	80	7,8	3,95	3,04	79	0,04	2,98	4,68	0	31,26	129,8	38,02	0,68	
		С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,15	48,53	0,87	
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	28,35	210,35	140,52	4,73	
		С 12-18 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	28,35	210,35	140,52	4,73	
1233	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,38	
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,38	
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,18	1,35	21,5	114	0,035	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	60	3,8	1,65	26,2	136,8	0,042	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72	
	Итого:	С 7-11 лет	517	22,26	18,03	78	512,5	0,305	5,88	70,665	0	160,35	427,65	191,74	6,47	
	Итого:	С 12-18 лет	552	26,01	20,81	83,06	629,3	0,378	6,665	84,826	0	223,06	496,94	204,5	6,78	
Обед																
75	Икра морская	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	2,53	0	0	27,91	36,55	19,34	0,5	
		С 12-18 лет	100	2,01	0,01	20,55	90,3	0,043	4,22	0	0	46,53	60,92	32,24	1	
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,16	4,66	0	0	34,14	70,46	35,57	1,64	
		С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,06	
тк262	Лепсэ роланке из пшеницы 50/50	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91	
		С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91	
292	Макаронные изделия различные с маслом	С 7-11 лет	155	5,85	5,99	31,52	202,56	0,05	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84	
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,068	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03	
368	Напиток из пшеницы шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,53	
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,83	
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	5	19,5	4,2	0,33	
		С 12-18 лет	30	2,91	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	5	19,5	4,2	0,33	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,08	0	0	0	9,9	53,4	10,5	1,35	
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,08	0	0	0	9,9	53,4	10,5	1,35	
	Итого:	С 7-11 лет	775	28,02	21,361	100,65	715,48	0,421	108,42	67,07	0	169,75	312,76	100,62	6,3	
	Итого:	С 12-18 лет	895	31,1	23,66	119,05	821,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,56	115,45	7,3	
Полдник																
409	Корж масляный	С 7-11 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,90	
		С 12-18 лет	100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3	
389	Сыр	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	0	2,8	
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	0	2,8	
	Итого:	С 7-11 лет	275	6,46	9,39	60,64	353,3	0,112	4	3	0	28,65	66,5	28,55	3,78	
	Итого:	С 12-18 лет	300	8,28	12,52	74,12	442,8	0,142	4	4	0	33,8	84	35,4	4,1	
Итого за день:																
		С 7-11 лет	1567	56,74	48,781	235,29	1635,28	0,838	118,51	140,74	0	348,56	806,31	320,91	16,55	
		С 12-18 лет	1747	65,39	56,99	276,23	1900,25	0,963	122,145	161,53	0	436,83	936,9	355,35	18,10	

Примерное циклическое меню

день: четверг
неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
																4	5	6	8	9
1	Завтрак		3																	
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,88	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54					
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57					
		С 12-18 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57					
тк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47					
		С 12-18 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47					
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,53	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	25,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72					
	Итого :	С 7-11 лет	540	12,9	11,95	82,9	486,7	0,188	9,28	78,285	0	278,4	302,74	67,78	3,18					
	Итого :	С 12-18 лет	630	13,86	12,58	95,04	549	0,223	18,78	74,786	0	293,1	318,04	76,28	5,06					
	Обед																			
40	Салат витаминный (III пар)	С 7-11 лет	60	1,56	3,72	13,26	92,8	0,034	18,9	0	0	19,14	25,86	11	0,58					
		С 12-18 лет	100	2,6	6,2	22	154,2	0,056	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,96					
тк289	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,89	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	29,26	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,54	497,8	186,6	6,72					
тк340/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68					
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68					
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,69	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,69	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	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	9	146,26	578,61	220,03	9,22					
	Итого :	С 12-18 лет	880	39,05	46,509	123,89	1067,4	0,725	51,7	36	0	178,52	707,87	268,23	11,14					
	Полдник																			
тк372	«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	82	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	168,26	0	687,68	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	Пример блюда 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
15	Завтрак Сыр порционный	С 7-11 лет С 12-18 лет	10 10	2,32 2,32	2,95 2,95	0 0	36 36	0 0	0,07 0,07	26 26	0 0	88 88	50 50	3,5 3,5	0,1 0,1
тх292	Коплета рубленая из птицы «Крепыши»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	6,63 6,63	4,48 4,48	3,91 3,91	82,5 82,5	0,025 0,025	1,42 1,42	44 44	0 0	49,5 49,5	43,5 43,5	8,78 8,78	0,35 0,35
348	Соус томатный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 50	0,35 0,56	1,26 2,1	2,4 4	22,35 37,25	0,006 0,01	0,71 1,19	7,2 12	0 0	4,76 7,94	6,67 11,12	3,46 5,76	0,14 0,24
202	Макароны изделия отварные с маслом	С 7-11 лет С 12-18 лет	155 185	5,65 6,83	5,99 7,29	31,52 38,37	202,56 246	0,06 0,069	0 0	29,57 35,2	0 0	12,57 14,63	38,69 45,1	6,43 10,36	0,64 1,03
тх195	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	212 212	0,07 0,07	0,02 0,02	12 12	48,5 48,5	0 0	0,03 0,03	0 0	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28
Тх251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,16 3,16	1,55 1,55	21,9 21,9	114 114	0,055 0,055	0 0	0,005 0,005	0 0	9,5 9,5	32,5 32,5	6,5 6,5	0,6 0,6
	Итого :	С 7-11 лет	507	17,93	14,99	69,33	505,91	0,14	1,52	99,575	0	176,67	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														
87	Винегрет овощной	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	0,84 1,4	6,02 10,04	4,37 7,28	75,06 125,1	0,026 0,044	5,78 9,62	0 0	0 0	18,74 31,22	25,96 43,26	11,71 18,52	0,49 0,82
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 260	1,54 2,02	4,71 6,45	6,5 8,28	79,9 105,95	0,048 0,051	12,64 15,81	0 0	0 0	43,8 58,06	39,2 49	17,7 22,12	0,67 0,85
тх265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	11,61 11,61	14,73 14,73	4,24 4,24	184,25 184,25	0,04 0,04	4,25 4,25	57,6 57,6	0 0	36,74 36,74	73,87 73,87	8,46 8,46	0,96 0,96
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет С 12-18 лет	160 190	4,54 5,51	7,79 9,25	32,91 39,08	220 261,6	0,04 0,047	0 0	40 47,5	0 0	31,72 37,7	161,27 191,5	21,1 25,06	0,96 1,14
Тх349/2	Компот из яблок	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,073 0,073	29,5 29,5	120 120	0,021 0,021	0,43 0,43	0 0	0 0	19,92 19,92	16,72 16,72	7,91 7,91	0,44 0,44
тх249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 30	2,91 2,91	0,3 0,3	13,59 13,59	65,1 65,1	0,033 0,033	0 0	0 0	0 0	6 6	19,5 19,5	4,2 4,2	0,33 0,33
тх250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 30	2,31 2,31	0,42 0,42	11,31 11,31	60,3 60,3	0,05 0,05	0 0	0 0	0 0	8,9 8,9	53,4 53,4	16,5 16,5	1,35 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	87,68	5,23
	Итого :	С 12-18 лет	910	25,2	41,263	113,26	932,3	0,306	38,11	105,1	0	199,53	448,25	103,77	5,92
	Полдник														
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет С 12-18 лет	155 155	18 18	10,4 10,4	35,5 35,5	308 308	0,16 0,16	0,09 0,09	44,66 44,66	0 0	102,3 102,3	107 107	26,7 26,7	0,9 0,9
тх10	Напиток лимонный	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,144 0,144	0,016 0,016	24,43 24,43	98,44 98,44	0,0064 0,0064	6,4 6,4	0,32 0,32	0 0	6,4 6,4	3,52 3,52	1,92 1,92	0,096 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	1847	59,264	59,449	231,68	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,61	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	Продукты, 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
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	151,12	0,033	0	40	0	6,1	22,5	3,9	0,38
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 12-18 лет	80	4,8	4,98	59,6	302,24	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76
		С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5
тк342	Какао с молоком	С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,38	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5
		С 7-11 лет	215	3,72	3,38	12,2	93,2	0,058	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
Тк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	88,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,38
		С 12-18 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48
	Итого :	С 7-11 лет	505	14,13	17,49	97,46	603,72	0,202	2,75	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71
	Итого :	С 12-18 лет	555	17,15	20,28	131,62	777,64	0,213	2,75	162,404	0	310,07	313,79	54,64	2,21
Обед															
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	50	1,1	3,82	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	5,33	0	0	5,19	59,31	30,83	1,68
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,56	72,8	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	98,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
тк112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	250	18	13,3	38,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
		С 12-18 лет	250	18	13,3	38,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
389	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	89,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	88,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,50	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8
		С 12-18 лет	50	3,65	0,7	18,85	100,5	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	731,6	0,506	147,91	0,0006	0	103,09	484,08	117,21	7,88
	Итого :	С 12-18 лет	980	27,69	23,54	125,51	823,45	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	1335,12	0,708	150,66	122,404	0	403,16	768,87	166,65	9,59
	Итого за день :	С 12-18 лет	1455	44,84	43,82	258,13	1601,09	0,772	154,53	162,406	0	423,15	853,59	194,46	11,68

Примерное циклическое меню

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весна; время: осенний
Возрастная категория: с 7 лет (с 12 лет)

№ рецептуры	Примерный наименование блюда	Возрастная категория	Масса блюда, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Э		В1	С	А	Р	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																	
15	Сыр порционный	с 7-11 лет	30	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
		с 12-18 лет	30	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
тп8	Омлет с натуральным	с 7-11 лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,8	2,37		
тп343	Кофейный напиток с молоком	с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,8	2,37		
		с 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
тп2617	Багет	с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
		с 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,8	0,36		
338	Фрукт	с 12-18 лет	50	3,16	1,59	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,3	13,5	3,3		
	Итого	с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,3	13,5	3,3		
	Итого	с 7-11 лет	535	19,32	29,14	39,23	501,9	0,206	17,97	236,373	0	336,28	328,6	50,6	6,26		
	Итого	с 12-18 лет	555	20,58	29,76	48,03	547,5	0,227	17,97	236,42	0	340,08	339,6	53,1	6,5		
Обед																	
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с 7-11 лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,85	0	11,73	30,14	14,48	0,64		
		с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,56	65,23	24,13	0,9		
32	Борщ с капустой и картофелем сметана	с 7-11 лет	205	1,57	4,68	9,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,95		
		с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,063	10,72	0	56,53	54,0	26,13	1,25		
278	Тефтели мясные в соусе (I вар) 60/30, 60/50	с 7-11 лет	90	7,49	7,76	9,85	135,07	0,046	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79		
331		с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	86,37	18,33	0,87		
171	Каша рассыпчатая гречневая	с 7-11 лет	160	6,85	9,56	39,85	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,62	4,73		
		с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,8		
тп3494	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		
тп249	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		
тп250	Хлеб ржанно-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	775	22,94	22,339	106,14	718,69	0,418	6,16	79,04	0	168,02	427,85	209,2	8,42		
	Итого	с 12-18 лет	920	28,093	34,389	130,09	952,15	0,553	9,863	109,44	0	165,13	554,07	273,42	10,98		
Полдник																	
тп3611	Печенье таврическое «Радушка»	с 7-11 лет	75	6,33	20,93	49,6	420,75	0,06	0,3	88,05	0	61,28	108,5	30,45	0,68		
		с 12-18 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,9	40,6	0,9		
тп195	Чай с сахаром	с 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	49,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	49,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого	с 7-11 лет	287	6,4	20,96	61,8	469,25	0,06	0,33	88,05	0	72,38	111,4	31,85	0,96		
	Итого	с 12-18 лет	300	11,17	27,92	78,4	609,5	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18		
	Итого за день	с 7-11 лет	1557	50,66	72,429	207,17	1689,84	0,683	24,46	403,453	0	616,68	885,75	291,55	16,64		
	Итого за день	с 12-18 лет	1275	69,843	92,069	256,52	2169,15	0,86	28,263	463,26	0	618,01	1041,17	368,52	18,66		

Примерное циклическое меню

День недели

Понедельник

Сезон: осенне-зимно-весенний

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

Итого:

1	Продукты, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг			Макроэлементы, мг			
				б	ж	у	Э1	Э2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ке	
																4
570	Завтрак Маринад овощной	с 7-11 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3	
		С 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3	
236	Шницель рыбный с маслом	с 7-11 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54	
		С 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54	
126	Картофельная пюре	с 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08	
		С 12-18 лет	155	3,2	11,29	22,16	203	0,16	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27	
тк195	Чай с сахаром	с 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
Тк251/1	Батон	с 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,07	0	13,3	45,5	9,1	0,84	
	Итого	с 7-11 лет	502	14	18,881	63,51	486,36	0,249	22,03	77,75	0	113,98	255,35	65,74	3,8	
	Итого	С 12-18 лет	552	15,21	21,181	75,54	563,46	0,301	25,29	81,707	0	125,42	284,27	73,36	4,23	
тк181	Сапат «Осенний»	с 7-11 лет	60	1,18	3,14	6	58,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49	
		С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	85,6	0,056	12	0	0	21,3	42,8	21,0	0,72	
95	Распльник домашний, сметана	с 7-11 лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,48	0,87	
		С 12-18 лет	280	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1	
291	Плов из птицы	с 7-11 лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	38,09	189	53,9	1,86	
		С 12-18 лет	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3	
Тк146/2	Компот из яблок	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	
тк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
тк230	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	725	25,64	17,703	107	709,28	0,381	24,98	28	0	123,92	396,38	65,34	5,34	
	Итого	С 12-18 лет	876	30,88	23,343	121,57	835,7	0,445	34,01	35	0	150,77	436,84	145,98	6,24	
Тк125/3	Корж «Сластена»	с 7-11 лет	75	5,55	21,75	42,75	398,5	0,128	0	0,083	0	38,66	155,3	21,74	0,92	
		С 12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207,03	28,98	1,22	
380	Напиток кисломолочный	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	160	28	0,2	
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	160	28	0,2	
	Итого	с 7-11 лет	275	11,35	26,75	50,75	488,5	0,208	23	0	0	278,66	335,3	49,74	1,12	
	Итого	С 12-18 лет	300	13,2	34	65	618	0,25	23	0	0	291,54	387,03	54,98	1,42	
	Итого за день	с 7-11 лет	1502	50,99	63,334	221,26	1675,14	0,838	70,01	105,75	0	516,56	957,03	180,82	10,26	
	Итого за день	С 12-18 лет	1722	59,29	78,52	292,11	2007,16	0,998	82,3	116,71	0	567,73	1108,14	276,32	11,89	

Примерное циклическое меню

день: среда
 Подраз: взросл
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Примерный наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
гтк108	Завтрак	Биточки из сдобного теста	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,05	0,1	0,03	0	27,6	137,9	19,1	1,4
			С 12-18 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,05	0,1	0,03	0	27,6	137,9	19,1	1,4
348		Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,20	2,4	22,35	0,005	0,71	7,2	0	4,76	6,57	3,46	0,14
			С 12-18 лет	30	0,35	1,20	2,4	22,35	0,005	0,71	7,2	0	4,76	6,57	3,46	0,14
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	38,69	6,43	0,84
			С 12-18 лет	185	6,03	7,29	38,37	246	0,069	0	36,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
гтк123/3		Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
			С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
гтк251/1		Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
			С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
338		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
			С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54
		Итого :	С 7-11 лет	522	16,06	19,32	72,43	528,46	0,174	9,93	33,103	0	71,27	208,39	40,13	4,5
		Итого :	С 12-18 лет	552	17,24	20,62	79,33	571,9	0,183	9,93	36,733	0	73,33	216,6	42,06	4,69
23		Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	57,9	0,057	11,22	0	0	11,31	30,83	12,34	0,5
			С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	96,44	0,095	18,7	0	0	18,85	51,38	20,56	0,84
101		Суп картофельный с рисом и крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
			С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
296		Котлета рыбная «любительская»	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	125,7	0,1	0	37,8	0	49,1	194,4	36,5	1,35
			С 12-18 лет	100	13,60	4,52	10,88	139,7	0,112	0	42	0	54,6	219	40,6	1,5
143		Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	18,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88
			С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	0	65,88	81	29,27	1,08
336		Напиток из яблока шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	16,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
			С 12-18 лет	200	0,67	0,27	16,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
гтк249		Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	100,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
			С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	100,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
гтк250		Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0	0	0	9,9	33,4	16,5	1,35
			С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0	0	0	9,9	33,4	16,5	1,35
		Итого :	С 7-11 лет	796	23,71	26,34	91,47	702,8	0,433	136,28	105,7	0	174,94	431,01	118	5,66
		Итого :	С 12-18 лет	915	25,77	32,64	103,34	819,49	0,52	149,47	124,8	0	204,62	500,27	140,17	6,83
гтк126		«Ушко»	С 7-11 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	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
309		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	653,4	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	653,4	0,122	4	0,018	0	15,35	73,55	20	3,8
		Итого за день	С 7-11 лет	1607	50,09	64,86	248,8	1784,06	0,729	150,21	138,821	0	261,96	712,96	178,13	13,96
		Итого за день	С 12-18 лет	1767	54,33	72,46	267,52	1944,79	0,825	163,4	163,551	0	283,3	789,42	202,23	15,32

Примерное циклическое меню

длина цикла
Норма питания
Лейон - основные виды продуктов

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

№ рецептуры	Примечание наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Тяжелые углеводы (г)			Защитные углеводы, колд	Витамин, мг				Микроэлементы, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	Завтрак														
200	Яйца вареные	С 7-11 лет	40	5,06	4,6	0,28	53	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
		С 12-18 лет	40	5,06	4,6	0,28	53	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	65	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	65	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
173,174	Каша вязкая молочная пшеница	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
195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,6	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,6	1,4	0,28
251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,065	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	90	5,08	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,6	11,7	1,08
	Итого :	С 7-11 лет	517	16,16	21,06	74,38	551,5	0,267	1,07	158,525	0	154,2	289,96	68,02	3,19
	Итого :	С 12-18 лет	557	18,87	22,3	91,84	642,7	0,311	1,07	158,525	0	161,8	315,96	65,22	3,67
	Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	С 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89	49	0,034	2,02	0	0	15,46	51,66	21,65	0,4
		С 12-18 лет	100	1,23	0,094	11,48	81,7	0,057	3,36	0	0	25,76	82,77	36,05	0,66
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,95	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	Котлета рубленая из бойдр-цыплет соус сметанный с томатом	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	78,52	0	50,86	80,41	18,52	1,46
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	68,71	4,62
		С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,96	0	112,7	254,5	74	5,63
349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,0	0,018	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,88
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,0	0,018	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,88
249	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
250	Хлеб ржанопшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	765	30,93	24,655	118,3	847,35	0,781	10,36	84,34	0	223,46	448	154,45	9,31
	Итого :	С 12-18 лет	900	37,22	31,673	136,44	1023,9	0,947	13,51	114,6	0	256,32	551,12	193,67	11,24
	Полдник														
37	Кефир	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	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,5	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,5	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	250	7,85	7,8	42,8	274	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83
	Итого :	С 12-18 лет	300	9,9	10,6	76	441	0,24	3,5	67	0	286	325	38	1,46
	Итого за день :	С 7-11 лет	1532	54,83	53,515	235,48	1672,85	1,208	14,48	293,865	0	637,66	990,46	247,47	13,33
	Итого за день :	С 12-18 лет	1757	65,79	64,573	304,28	2107,6	1,498	18,08	338,129	0	714,12	1192,68	296,89	16,37

Примерное циклическое меню

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

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
15	Сыр порционный	с 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
338	Фрукт	с 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		с 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
тк179	Пудинг из творога заправленный с соусом молочным (325)	с 7-11 лет	160	20,44	15,58	33,65	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44
		с 12-18 лет	160	20,44	15,58	33,65	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44
тк342	Какао с молоком	с 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
		с 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
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	0,36
		с 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	Итого	с 7-11 лет	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	с 12-18 лет	555	31,3	24,46	88,31	690,77	0,283	12,04	113,207	0	462,45	455,18	72,76	5,05
	Обед														
тк180	Салат «Радуга»	с 7-11 лет	60	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49
		с 12-18 лет	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	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	42,2	18,1	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
283	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с 7-11 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
355		с 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
304	Рис отварной	с 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
		с 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,5	0,63
тк349/2	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
тк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого	с 7-11 лет	795	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71
	Итого	с 12-18 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
	Полдник														
тк116/3	Пирожное «Сахаринка»	с 7-11 лет	50	1,55	6,15	25,3	161,5	0,04	0	5,5	0	14,5	45	10	1,05
		с 12-18 лет	100	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1
386	Напиток кисломолочный	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	26	0,2
		с 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	26	0,2
	Итого	с 7-11 лет	250	7,35	11,15	33,3	281,5	0,12	23	5,5	0	254,5	225	38	1,25
	Итого	с 12-18 лет	300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	269	270	48	2,3
	Итого за день	с 7-11 лет	1560	56,61	57,943	215,09	1610,59	0,65	57,98	156,953	0	834,04	980,24	203,12	10,53
	Итого за день	с 12-18 лет	1775	62,67	70,253	272	1977,76	0,789	67,41	156,457	0	870,66	1092,33	235,14	12,68

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Де/лм принт-544с. руковод. М.П. Могильный, В.А. Гутельян
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Де/лм принт-584с. руковод. М.П. Могильный, В.А. Гутельян
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. К:Ф по торговле-616с. руковод. Ф.П. Марчук

Примерное циклическое меню

день: суббота
 неделя: вторая
 сезон: осень-зима-весна

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
459	Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	36	13,7	0,65	
		С 12-18 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,98	
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	205	7,89	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7	
174		С 12-18 лет	205	7,89	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7	
тк196	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,6	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	138,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72	
	Итого :	С 7-11 лет	517	14,56	16,68	97,48	998,4	0,287	0,73	52,305	0	154,5	285,8	89,6	3,23	
	Итого :	С 12-18 лет	552	17,02	20,12	115,26	710,7	0,328	0,73	53,306	0	161,35	309,8	97,75	3,68	
Обед																
51	Салат из 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	16,5	1	
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66	
101	Суп картофельный с плавленым сыром	С 7-11 лет	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	5,6	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	26,66	0,96	
тк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,88	10,35	10,27	177,83	0,068	34,21	54,4	0	55	116,2	23	1,39	
		С 12-18 лет	170	12,62	11,83	11,69	203,8	0,078	40	61,74	0	62,84	134,5	26,58	1,6	
321	Пюре картофельное	С 7-11 лет	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67	
		С 12-18 лет	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67	
тк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46	
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46	
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	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25	
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25	
	Итого за день :	С 7-11 лет	810	23,62	20,699	110,04	724,93	0,431	44,784	66,5	0	184,95	395,86	132,44	7,3	
	Итого за день :	С 12-18 лет	920	26,54	25,159	121,54	822,8	0,479	54,434	73,84	0	174,69	460,91	164,1	8,15	
	Итого за день	С 7-11 лет	1327	38,18	37,379	207,52	1323,33	0,718	45,514	118,805	0	339,45	681,66	222,04	10,53	
	Итого за день	С 12-18 лет	1472	43,56	45,279	236,8	1533,5	0,807	58,164	127,146	0	336,04	770,71	251,85	11,83	