

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»

*В.Ю. Воробьев*  
В.Ю. Воробьев  
2021 г.



Школа № 168

2021 г.

## Примерное двенадцатидневное цикличное меню завтраков, обедов, полдников

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

- Дунакшенина!*
1. Чудичурова Е.Т. - *рука*
  2. Фагурова О.т. - *Ураза*
  3. Федосова Е.т. - *бул*



Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				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					
209	Завтрак Яйцо вареное	С 7-11 лет С 12-18 лет	40 40	5,08 5,08	4,6 4,6	0,28 0,28	63 63	0,03 0,03	0 0	100 100	0 0	22 22	76,8 76,8	4,8 4,8	1 1					
14	Масло сливочное	С 7-11 лет С 12-18 лет	10 10	0,08 0,08	7,25 7,25	0,13 0,13	66 66	0 0	0 0	45 45	0 0	2,4 2,4	3 3	0,05 0,05	0,24 0,24					
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет С 12-18 лет	210 210	6,08 6,08	11,18 11,18	33,48 33,48	260 260	0,1 0,1	0,96 0,96	54,8 54,8	0 0	133,38 133,38	156,72 156,72	37,22 37,22	0,81 0,81					
ТТК343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	3,16 3,16	2,67 2,67	9,23 9,23	73 73	0,044 0,044	1,3 1,3	20 20	0 0	125,8 125,8	90 90	14 14	0,13 0,13					
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 90	3,16 5,68	1,55 2,79	21,9 39,36	114 205,2	0,055 0,099	0 0	0,005 0,006	0 0	9,5 17,1	32,5 58,5	6,5 11,7	0,6 1,08					
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	510	17,56	27,25	65,02	576	0,229	2,26	219,81	0	293,08	359,02	62,57	2,78					
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	550	20,08	28,49	82,48	667,2	0,273	2,26	219,81	0	300,68	385,02	67,77	3,26					
	<b>Обед</b>																			
63	Салат из моркови с курагой	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	1,02 1,7	0,84 1,38	9,9 16,5	51,18 85,3	0,0054 0,009	1,14 1,9	0 0	0 0	24,84 21,4	38 63,4	26,58 44,3	0,6 1					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 250	2,15 16,1	2,27 13,15	13,96 18,84	94,6 118,3	0,09 0,113	6,6 8,25	0 0	0 0	23,36 29,2	54,06 67,57	21,82 27,27	0,9 1,13					
ТТК335	Капуста тушеная с цыпятами 40/150, 50/250	С 7-11 лет С 12-18 лет	190 250	12,68 16,04	10,95 18,37	14,14 0,35	205,8 258	0,06 0,07	25,74 34,32	0 0	0 0	87,97 116,9	131,81 169,8	38,97 51,3	1,7 2,23					
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,66 0,66	0,09 0,09	26,8 26,8	110,6 110,6	0,016 0,016	0,73 0,73	0 0	0 0	32,48 32,48	23,44 23,44	17,46 17,46	0,7 0,7					
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 40	3,35 2,68	0,5 0,4	22,65 18,12	108,5 86,8	0,055 0,044	0 0	0 0	0 0	10 8	32,5 26	7 5,6	0,55 0,44					
ТТК250	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	740	22,94	15,21	102,53	651,08	0,3064	34,21	0,0006	0	191,85	357,41	134,63	6,25					
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	900	41,8	34,23	103,23	779,6	0,372	45,2	0,0018	0	227,78	466,61	180,13	8,2					
	<b>Полдник</b>																			
ТТК174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	7,6 7,6	28,6 28,6	72,9 72,9	512 512	0,072 0,072	0 0	52,3 52,3	0 0	23,65 23,65	69,2 69,2	11,85 11,85	1,057 1,057					
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	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					
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	300	7,67	28,62	84,9	560,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337					
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	300	7,67	28,62	84,9	560,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337					
	<b>Итого за день:</b>	С 7-11 лет	1550	48,17	71,08	252,45	1787,58	0,6074	36,5	272,11	0	519,68	788,43	210,45	10,367					
	<b>Итого за день:</b>	С 12-18 лет	1750	69,55	91,34	270,61	2007,3	0,717	47,49	272,11	0	563,21	923,63	261,15	12,797					



Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Y		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																	
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3			
		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			
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130/30	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03			
327		С 12-18 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03			
ТТК195	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			
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	560	22,02	15,63	74,69	530,66	0,17	17,16	104,005	0	217,06	205,34	39,37	5,21			
	Итого:	С 12-18 лет	570	22,66	15,94	78,99	553,46	0,181	17,16	104,006	0	218,96	211,84	40,67	5,33			
	Обед																	
45	Салат из белокачанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28			
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46			
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74			
		С 12-18 лет	260	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93			
268	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30, 80/30	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03			
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 вязкая пшеничная	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98			
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18			
ТТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
		С 12-18 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
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	795	23,19	20,876	109,06	719,44	0,404	18,26	22,2006	0	120,14	374	126,5	5,86			
	Итого:	С 12-18 лет	980	30,97	26,766	138,28	928,1	0,536	26,77	26,2018	0	152,15	494,56	163,78	7,84			
	Полдник																	
ТТК27/2	«Коржик молочный»	С 7-11 лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,45			
		С 12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,89			
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2			
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2			
	Итого:	С 7-11 лет	250	9,7	16,75	38,5	343,5	0,13	1,435	79,4	0	255,05	216,45	33,55	0,65			
	Итого:	С 12-18 лет	300	13,6	28,5	69	587	0,181	1,47	118,8	0	270,1	252,9	39,11	1,09			
	Итого за день:	С 7-11 лет	1605	54,91	53,256	222,25	1593,6	0,704	36,855	205,61	0	592,25	795,79	199,42	11,72			
	Итого за день:	С 12-18 лет	1850	67,23	71,206	286,27	2068,56	0,898	45,4	249,01	0	641,21	959,3	243,56	14,26			



Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	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>																	
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	176	100	7	0,2				
		С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	108	0	0,01	78	264	150	10,5	0,3				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	С 7-11 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,82				
		С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,82				
125	Картофель отварной	С 7-11 лет	155	2,98	5,84	20,65	155	0	0,16	20	20,16	82,35	30	1,21				
		С 12-18 лет	185	3,5	8,67	24,67	190,7	0	0,19	20	22,04	96,3	36	1,43				
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	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	14,2	4,4	2,4	0,36				
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	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	11,4	39	7,8	0,72				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	525	20,66	18,26	59,55	499,5	0,265	27,3	77,825	258,93	381,44	94,43	3,19				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	575	24,14	24,35	67,87	594	0,316	32,87	103,826	350,71	451,89	105,23	3,63				
	<b>Обед</b>																	
75	Икра морковная	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	2,53	0	27,91	36,55	19,34	0,6				
		С 12-18 лет	100	2,01	0,01	20,55	90,3	0,043	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1				
102	Суп картофельный с горохом, фрикадельками	С 7-11 лет	220	8,2	6,22	13,36	152,72	0,194	4,86	3,6	37,26	106,96	34,04	1,92				
121		С 12-18 лет	270	9,29	7,27	16,69	182,37	0,244	6,02	3,6	45,79	124,58	41,15	2,33				
ТТК262	Бефстроганов из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	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	38,9	90,5	13,14	0,91				
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	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	14,63	46,1	10,36	1,03				
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	21,34	3,44	3,44	0,63				
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	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	10	32,5	7	0,55				
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	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	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	19,8	116,4	34,2	2,7				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	825	33,93	23,721	113,64	817,1	0,477	108,83	70,6706	161,18	386,44	108,19	7,25				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	985	39,89	26,5	148,64	1009,37	0,613	111,68	76,3018	200,99	487,44	144,33	9,37				
	<b>Полдник</b>																	
469	Корж маковый	С 7-11 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	14,85	52,5	20,55	0,98				
		С 12-18 лет	100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0	4	19,8	70	27,4	1,3				
ТТК393	Кисель	С 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	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	12,05	10,77	2,87	0,67				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	275	5,68	9,401	73,21	400,5	0,091	0,144	3	26,9	63,27	23,42	1,65				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	300	7,5	12,531	86,69	490	0,121	0,144	4	31,85	80,77	30,27	1,97				
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	1625	60,27	51,382	246,4	1717,1	0,833	136,274	151,50	447,01	831,15	226,04	12,09				
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	1860	71,53	63,381	303,2	2093,37	1,05	144,694	184,13	583,55	1020,1	279,83	14,97				







## Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1	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							
ттк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5		0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78							
		С 12-18 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5		0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78							
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							
		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							
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							
		С 12-18 лет	207	7,53	7,98	42,03	270,09		0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24							
ттк195	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							
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5		0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4							
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							
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8		0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8							
	Итого :	С 7-11 лет	505	20,15	17,94	69,33	541,91		0,14	1,59	125,58	0	258,67	217,69	32,11							
	Итого :	С 12-18 лет	577	24,99	23,19	84,14	668,24		0,181	1,66	161,44	0	352,76	287,15	39,72							
	Обед																					
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	75,06		0,026	5,78	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	31,22	43,26	19,52	0,82							
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9		0,048	12,64	0	43,8	39,2	17,7	0,67							
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95		0,061	15,81	0	58,05	49	22,12	0,85							
ттк265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25		0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46							
		С 12-18 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25		0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46							
171	Каша рассыпчатая, перловая	С 7-11 лет	150	4,6	8,8	36,7	244		0,08	0	0,03	0	31,1	208,5	25,96							
		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							
Ттк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120		0,021	0,43	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	19,92	18,72	7,91	0,44							
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5		0,055	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	14	45,5	9,8								
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							
		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							
	Итого :	С 7-11 лет	805	25,36	35,393	119,04	902,11		0,35	23,1	57,631	0	173,5	476,35	101,54							
	Итого :	С 12-18 лет	970	30,2	43,393	147,65	1110,6		0,459	30,11	57,638	0	217,05	596,95	133,16							
	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							
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308		0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7							
ттк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44		0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92							
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44		0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92							
	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							
	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							
	Итого за день :	С 7-11 лет	1665	63,654	63,749	248,3	1850,46		0,6464	31,18	228,19	0	540,87	804,56	162,27							
	Итого за день :	С 12-18 лет	1902	73,334	76,999	291,72	2185,28		0,7964	38,26	264,05	0	678,51	994,62	201,5							



Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			3	4	5	6	Ж	У		7	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Завтрак Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13		66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
15	Масло сливочное	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		135,6										
		С 12-18 лет	70	4,9	12,4	45,57		316,4										
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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		
		С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,36		291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5		
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	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	200	3,72	3,36	12,2		93,2	0,056	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	50	3,8	1,85	26,2		136,8	0,065	0	0,005	0	11,4	39	7,8	0,72		
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>510</b>	<b>13,07</b>	<b>22,88</b>	<b>76,59</b>		<b>699,8</b>	<b>0,191</b>	<b>2,75</b>	<b>122,405</b>	<b>0</b>	<b>298,17</b>	<b>278,29</b>	<b>48,14</b>	<b>1,59</b>		
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>560</b>	<b>13,71</b>	<b>23,19</b>	<b>80,89</b>		<b>903,4</b>	<b>0,202</b>	<b>2,75</b>	<b>122,406</b>	<b>0</b>	<b>300,07</b>	<b>284,79</b>	<b>49,44</b>	<b>1,71</b>		
	<b>Обед</b>																	
49	Салат витаминный (III вар)	С 7-11 лет	60	1,56	3,72	13,26		92,8	0,034	18,9	0	0	19,14	25,86	11	0,58		
		С 12-18 лет	100	2,6	6,2	22		154,2	0,056	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,96		
101	Суп картофельный с рисом	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		
241	Жаркое из цыплят	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		
ТТК112/1		С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6		321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5		
		С 12-18 лет	250	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	15,77		68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77		68,2	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		
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>800</b>	<b>26,21</b>	<b>20,53</b>	<b>115,02</b>		<b>744</b>	<b>0,517</b>	<b>163,5</b>	<b>0,0006</b>	<b>0</b>	<b>119,12</b>	<b>474,44</b>	<b>109,71</b>	<b>7,46</b>		
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>930</b>	<b>30,55</b>	<b>24,04</b>	<b>143,28</b>		<b>907,15</b>	<b>0,618</b>	<b>177,75</b>	<b>0,0018</b>	<b>0</b>	<b>147,09</b>	<b>555,99</b>	<b>135,89</b>	<b>9,44</b>		
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1310</b>	<b>39,28</b>	<b>43,41</b>	<b>191,61</b>		<b>1443,8</b>	<b>0,708</b>	<b>166,25</b>	<b>122,406</b>	<b>0</b>	<b>477,29</b>	<b>752,73</b>	<b>157,85</b>	<b>9,05</b>		
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>1490</b>	<b>44,26</b>	<b>47,23</b>	<b>224,17</b>		<b>1810,55</b>	<b>0,82</b>	<b>180,5</b>	<b>122,408</b>	<b>0</b>	<b>447,16</b>	<b>840,78</b>	<b>185,33</b>	<b>11,15</b>		



Примерное циклическое меню

День : понедельник

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Z	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У	Б	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe						
1				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
15	Завтрак																					
	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						
ТТК8	Омлет с натуральным		с 7-11 лет	135	12,11	25,15	2,35	284	0,078	0,13	281,3	0	90,54	197,2	14	2,3						
			с 12-18 лет	135	12,11	25,15	2,35	284	0,078	0,13	281,3	0	90,54	197,2	14	2,3						
ТТК343	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	0,13						
			с 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13						
ТТК251/1	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	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72						
338	Фрукт		с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3						
			с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3						
	Итого		с 7-11 лет	555	23,55	35,86	48,18	613,5	0,229	18,07	353,35	0	425,82	436,2	55	6,53						
	Итого		с 12-18 лет	575	26,51	39,12	52,48	672,3	0,243	18,14	379,306	0	515,72	492,7	59,8	6,75						
	Обед																					
25	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком		с 7-11 лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54						
			с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9						
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана		с 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99						
			с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25						
278	Тефтели мясные в соусе (1 вар)		с 7-11 лет	90	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79						
331	60/30, 60/50		с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87						
171	Каша рассыпчатая гречневая		с 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73						
			с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6						
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов		с 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68						
			с 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68						
ТТК249	Хлеб пшеничный		с 7-11 лет	50	3,25	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	0	13,2	71,2	22	1,8						
			с 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7						
	Итого		с 7-11 лет	805	24,95	22,679	118,97	782,19	0,46	6,16	79,04	0	115,32	458,65	217,5	9,09						
	Итого		с 12-18 лет	990	33,083	35,209	159,52	1099,25	0,657	9,863	109,44	0	203,03	633,47	295,52	12,77						
	Полдник																					
ТТК 38/1	Печенье творожное «Ракушка»		с 7-11 лет	50	5,55	13,95	66,4	280,5	0,04	0,2	58,7	0	40,85	72,4	20,3	0,45						
			с 12-18 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9						
591	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						
	Итого		с 7-11 лет	250	5,77	13,961	99,17	412,5	0,041	0,344	58,7	0	52,9	83,17	23,17	1,12						
	Итого		с 12-18 лет	300	11,32	27,911	99,17	693	0,081	0,544	117,4	0	93,75	155,57	43,47	1,57						
	Итого за день		с 7-11 лет	1610	54,27	72,5	266,32	1808,19	0,73	24,574	491,09	0	594,04	978,02	295,67	16,74						
	Итого за день		с 12-18 лет	1865	70,913	102,24	311,17	2464,55	0,981	28,547	606,146	0	812,5	1281,74	398,79	21,09						



Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	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
		С 12-18 лет	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	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
128	Картофельное пюре	с7-11лет	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	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
ТТк195	Чай с сахаром	с7-11лет	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
ТТк251/1	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
		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>	с7-11лет	510	14,4	18,901	67,62	504,6	0,258	22,87	99,75	0	123,29	267,54	72,19	4
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	550	14,99	20,891	75,22	548,9	0,299	26,13	103,706	0	132,83	289,96	78,51	4,31
	<b>Обед</b>														
ТТк181	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
		С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72
95	Рассольник домашний, сметана	с7-11лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87
		С 12-18 лет	260	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	с7-11лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	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
ТТк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
ТТк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,25	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	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	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	755	27,65	18,043	119,83	763,78	0,423	24,98	28	0	131,22	397,18	73,64	6,01
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	940	35,87	23,743	151	982,8	0,549	34,01	35	0	168,67	516,24	168,08	8,03
	<b>Полдник</b>														
ТТк125/3	Корж «Сластена»	с7-11лет	50	3,7	14,5	28,5	259	0,085	0	0,055	0	25,77	103,5	14,49	0,61
		С 12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207,03	28,98	1,22
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	<b>Итого</b>	с7-11лет	250	9,5	19,5	36,5	359	0,165	23	0	0	265,77	283,5	42,49	0,81
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	300	13,2	34	65	618	0,25	23	0	0	291,54	387,03	56,98	1,42
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	1515	51,55	56,444	223,95	1627,38	0,846	70,85	127,75	0	520,28	948,22	188,32	10,82
	<b>Итого за день</b>	С 12-18 лет	1790	64,06	78,63	291,22	2149,7	1,098	83,14	138,71	0	593,04	1193,23	303,57	13,76







Примерное циклическое меню

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

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

№ рецептуры	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6			8	9	10	11	12	13	14		
1																
209	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1		
	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1		
14	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
185	С 7-11 лет	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44		
	С 12-18 лет	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44		
тк195	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		
тк251/1	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08		
	Итого:	510	12,87	21,66	59,01	483,4	0,129	0,99	194,805	0	140	232,1	39,7	2,34		
	Итого:	550	15,39	22,9	76,47	574,6	0,173	0,99	194,809	0	147,6	258,1	44,9	2,82		
	Обед															
62	С 7-11 лет	60	0,74	0,06	5,8	31,4	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	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		
108	С 7-11 лет	210	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	270	7,35	6,61	18,95	236,45	0,114	5,95	24,65	0	36,52	108,7	30,93	1,45		
295	С 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	216,8	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03		
355	С 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46		
199	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62		
тк349/4	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		
тк249	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		
тк250	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	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:	805	35,54	27,409	131,18	960,15	0,819	9,32	102,98	0	232,86	500,78	164,25	10,18		
	Итого:	990	46,88	36,263	167,36	1289,15	1,066	11,21	139,25	0	291,54	671,58	219,38	13,35		
	Полдник															
тк37	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63		
	С 12-18 лет	100	4,1	5,6	66,4	334	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26		
385	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
	С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2		
	Итого:	250	7,85	7,8	42,8	214	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83		
	Итого:	300	9,9	10,6	76	441	0,24	3,5	62	0	286	325	38	1,46		
	Итого за день:	1565	56,26	56,869	232,99	1717,55	1,108	13,36	348,785	0	635,86	985,38	236,95	13,35		
	Итого за День:	1840	72,17	69,763	319,83	2304,75	1,479	15,7	396,059	0	725,14	1254,68	302,28	17,63		



Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	К	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe				
Прием пищи, наименование блюда		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1	Завтрак																	
15	Сыр порционнно	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2				
338	Фрукт	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3				
		150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3				
		150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3				
ТТК179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44				
ТТК342	Какао с молоком	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44				
ТТК251/1	Батон	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
		200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
		50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
		60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
		580	32,56	26,99	82,48	707,27	0,28	18,61	160,205	0	554,65	497,68	78,16	6,01				
		600	35,52	30,25	86,78	766,07	0,294	18,68	186,206	0	644,55	554,18	82,96	6,23				
51	Обед																	
	Салат из свеклы с курагой	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0,023	3,32	0	0	3,11	35,58	18,5	1				
		100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67				
		260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85				
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	98,2	20,25	0,92				
355	Рис отварной	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	98,2	20,25	0,92				
304	Компот из изюма	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52				
ТТК349/2	Хлеб пшеничный	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63				
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44				
		50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
		40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44				
		40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8				
		60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7				
		825	22,46	23,903	129,66	831,9	0,3	16,86	32	0	117,59	359,34	110,09	5,9				
		960	25,38	29,313	148,97	971,99	0,398	22,24	32	0	138,8	431,16	139,31	7,64				
ТТК116/3	Пирожное «Сахаринка»	100	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1				
386	Напиток кисломолочный	100	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1				
		200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
		200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
		300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	269	270	48	2,3				
		300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	269	270	48	2,3				
		1705	63,92	68,193	270,74	1952,17	0,74	58,47	203,205	0	941,24	1127,02	236,25	14,21				
		1850	69,8	76,863	294,35	2161,06	0,852	63,92	229,206	0	1052,35	1255,34	270,27	16,17				

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛи принт-544с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л. Марчук



Примерное циклическое меню

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

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

№ рецептуры	наименование блюда	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					
			Масса порции	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	
469	Завтрак Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 75	3,64 5,46	6,26 9,39	26,96 40,44	179 268,5	0,06 0,09	0 0	2 3	0 0	9,9 14,85	35 52,5	13,7 20,55	0,65 0,98	
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет С 12-18 лет	210 210	8,31 8,31	13,12 13,12	37,63 37,63	303 303	0,18 0,18	0,96 0,96	54,8 54,8	0 0	149,62 149,62	234,98 234,98	70,82 70,82	1,73 1,73	
174																
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	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	
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 65	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	12,35 12,35	42,25 42,25	8,45 8,45	0,78 0,78	
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	<b>510</b>	<b>15,18</b>	<b>20,95</b>	<b>98,49</b>	<b>644,5</b>	<b>0,295</b>	<b>0,99</b>	<b>56,805</b>	<b>0</b>	<b>180,12</b>	<b>305,28</b>	<b>92,42</b>	<b>3,26</b>	
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	<b>550</b>	<b>17,64</b>	<b>24,39</b>	<b>116,27</b>	<b>756,8</b>	<b>0,336</b>	<b>0,99</b>	<b>57,806</b>	<b>0</b>	<b>187,92</b>	<b>332,53</b>	<b>101,22</b>	<b>3,77</b>	
	<b>Обед</b>															
ТТК180	Салат «Радуга»	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	1,18 1,96	3,14 5,24	7 12	56,52 103	0,053 0,09	9,4 15,66	0 0	0 0	15,81 15,8	33,1 55,2	14,27 23,8	0,49 0,82	
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 260	1,57 2,063	4,68 6,42	8,93 11,29	91,1 119,95	0,041 0,053	0,044 0,053	8,56 10,72	0 0	44,18 58,53	43,68 54,6	20,9 26,13	0,99 1,25	
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 170	10,88 12,62	10,35 11,83	10,27 11,69	177,83 203,8	0,068 0,078	34,21 40	54,4 61,74	0 0	62,84 31,51	134,5 21,17	26,58 17,04	1,6 0,46	
ТТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,75 0,75	0,049 0,049	22,38 22,38	93 93	0,019 0,019	0,58 0,58	0 0	0 0	31,51 10	21,17 32,5	17,04 7	0,46 0,55	
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,25 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,04 0,06	0 0	0 0	0 0	14 13,2	45,5 71,2	9,8 22	0,77 1,8	
ТТК250	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	0,09 0,15	0 0	0 0	0 0	19,8 106,8	33 33	2,7 2,7		
	<b>Итого за день:</b>	С 7-11 лет	<b>705</b>	<b>20,71</b>	<b>19,279</b>	<b>86,31</b>	<b>607,35</b>	<b>0,311</b>	<b>44,234</b>	<b>62,96</b>	<b>0</b>	<b>169,7</b>	<b>317,85</b>	<b>104,21</b>	<b>5,67</b>	
	<b>Итого за день:</b>	С 12-18 лет	<b>860</b>	<b>26,703</b>	<b>25,079</b>	<b>111,69</b>	<b>792,25</b>	<b>0,45</b>	<b>56,293</b>	<b>72,46</b>	<b>0</b>	<b>202,48</b>	<b>417,77</b>	<b>136,35</b>	<b>7,6</b>	
	<b>Итого за день:</b>	С 7-11 лет	<b>1215</b>	<b>35,89</b>	<b>40,229</b>	<b>184,8</b>	<b>1251,85</b>	<b>0,606</b>	<b>45,224</b>	<b>119,765</b>	<b>0</b>	<b>349,82</b>	<b>623,13</b>	<b>196,63</b>	<b>8,93</b>	
	<b>Итого за день:</b>	С 12-18 лет	<b>1410</b>	<b>44,343</b>	<b>49,469</b>	<b>227,96</b>	<b>1549,05</b>	<b>0,786</b>	<b>57,283</b>	<b>130,266</b>	<b>0</b>	<b>390,4</b>	<b>750,3</b>	<b>237,57</b>	<b>11,37</b>	