

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев
2021 г.



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

« » / 2021 г.

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

Примерное циклическое меню

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

№ 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	Са	Р	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	76,8	4,8	1						
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1						
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24						
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24						
175	Каша молочная «Дружба»	С 7-11 лет	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81						
		С 12-18 лет	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81						
ТТК343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13						
		С 12-18 лет	200	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13						
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	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,006	0	17,1	58,5	11,7	1,08						
	Итого :	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						
	Итого :	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						
	Обед																				
63	Салат из моркови с курагой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6						
		С 12-18 лет	100	1,7	1,38	16,5	85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9						
		С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13						
288	Птица отварная	С 7-11 лет	80	11,03	12,63	0,24	157	0,03	2,35	45,6	0	28,8	62,75	2,7	0,75						
		С 12-18 лет	105	16,04	18,37	0,35	228,36	0,043	3,41	62,18	0	41,9	91,27	3,92	1,09						
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88						
		С 12-18 лет	180	3,03	18,83	14,73	296,8	0,1	21,43	78,85	0	63,7	77,14	27,87	1,03						
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7						
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7						
ТТК249	Хлеб пшеничный	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	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44						
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	785	23,9	33,11	101,32	811,88	0,3644	29,28	113,50	0	187,53	354,75	122,36	6,18						
	Итого :	С 12-18 лет	935	31,42	42,75	116,58	1046,76	0,445	35,72	141,03	0	216,48	465,22	160,62	8,09						
	Полдник																				
ТТК174	Печенье Курабье	С 7-11 лет	50	3,8	14,3	36	256														
		С 12-18 лет	100	7,6	28,6	72,9	512														
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						
	Итого :	С 7-11 лет	250	3,87	14,32	48	304,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
	Итого :	С 12-18 лет	300	7,67	28,62	84,9	560,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
	Итого за день :	С 7-11 лет	1545	45,33	74,68	214,34	1692,38	0,5934	31,57	333,31	0	491,71	716,57	186,33	9,24						
	Итого за день :	С 12-18 лет	1785	59,17	99,86	283,96	2274,46	0,718	38,01	360,84	0	528,26	853,04	229,79	11,63						

Примерное циклическое меню

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

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

№ 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						
	Завтрак																			
338	Фрукт	с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3						
		с 12 и старше	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3						
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	С 7-11 лет	130/30	18,19	13,46	26,09	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03						
327		С 12-18 лет	130/30	18,19	13,46	26,09	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	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	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	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6						
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72						
	Итого:	С 7-11 лет	595	22,02	15,63	74,69	0,17	17,16	104,005	0	217,06	205,34	39,37	5,21						
	Итого:	С 12-18 лет	605	22,66	15,94	78,99	0,181	17,16	104,006	0	218,96	211,84	40,67	5,33						
	Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	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	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46						
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	200/5	1,74	4,82	9,76	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74						
		С 12-18 лет	250/10	2,28	6,59	12,34	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93						
268	Биточек рубленый с соусом томатным	С 7-11 лет	60/30	9,28	8	11,37	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03						
348		С 12-18 лет	80/30	12,27	9,34	14,04	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	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98						
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18						
349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	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	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	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55						
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	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	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	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	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	0,536	26,77	26,2018	0	152,15	494,56	163,78	7,84						
	Полдник																			
478	Булочка Осенняя	С 7-11 лет	60	4,03	5,98	29,3	0,07	0,06	2	0	11,5	39,2	15,9	0,72						
		С 12-18 лет	100	6,71	9,96	48,83	0,12	0,1	3,3	0	19,1	65,3	26,5	0,36						
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2						
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2						
	Итого:	С 7-11 лет	260	9,83	10,98	37,3	0,15	1,46	42	0	251,5	219,2	43,9	0,92						
	Итого:	С 12-18 лет	300	12,51	14,96	56,83	0,2	1,5	43,3	0	259,1	245,3	54,5	0,56						
	Итого за день:	С 7-11 лет	1650	55,04	47,486	221,05	0,724	36,88	168,21	0	588,7	798,54	209,77	11,99						
	Итого за день:	С 12-18 лет	1885	66,14	57,666	274,1	0,917	45,43	173,51	0	630,21	951,7	258,95	13,73						

Примерное циклическое меню

№ рецептур	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	Мg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0	176	100	7	0,2		
		С 12 и старше	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	С 7-11 лет	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82		
		С 12-18 лет	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82		
125	Картофель отварной	С 7-11 лет	150	2,98	5,84	20,65	155	0,16	20,6	29,52	0	20,16	82,35	30	1,21		
		С 12-18 лет	180	3,55	6,97	24,64	185	0,19	24,72	35,23	0	24,06	98,28	35,8	1,44		
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	200	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	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	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	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72		
	Итого :	С 7-11 лет	520	20,66	18,26	59,55	499,5	0,265	27,3	87,345	0	258,93	381,44	94,43	3,19		
	Итого :	С 12-18 лет	570	24,19	22,65	67,84	588,3	0,316	31,49	119,056	0	352,73	453,87	105,03	3,64		
Обед																	
75	Икра морковная	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	0,6		
		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 фрикадельками	С 7-11 лет	20/200	8,2	6,22	13,36	152,72	0,194	4,86	3,6	0	37,26	106,96	34,04	1,92		
121		С 12-18 лет	20/250	9,29	7,27	16,69	182,37	0,244	6,02	3,6	0	45,79	124,58	41,15	2,33		
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	50/50	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	578,2	0	33,24	239,32	17,47	5		
		С 12-18 лет	50/50	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	578,2	0	33,24	239,32	17,47	5		
202	Макаронные изделия отварные	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
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		
	Итого :	С 7-11 лет	825	35,41	24,831	114,23	852,1	0,627	115,84	611,3706	0	155,52	535,26	112,52	11,34		
	Итого :	С 12-18 лет	985	41,37	27,61	149,23	1044,37	0,763	118,69	617,0018	0	195,33	636,26	148,66	13,46		
Полдник																	
469	Корж маковый	С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	9,9	0,65		
		С 12-18 лет	100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0	4	0	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	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	3,86	6,271	59,73	311	0,061	0,144	2	0	21,95	45,77	12,77	1,32		
	Итого :	С 12-18 лет	300	7,5	12,531	86,69	490	0,121	0,144	4	0	31,85	80,77	30,27	1,97		
Итого за день :																	
		С 7-11 лет	1595	59,93	49,362	233,51	1662,6	0,953	143,284	700,72	0	436,4	962,47	219,72	15,85		
		С 12-18 лет	1855	73,06	62,791	303,76	2122,67	1,2	150,324	740,06	0	579,91	1170,9	283,96	19,07		

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

Примерное цикличное меню

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	6		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
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				
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24				
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,24				
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6				
		С 12-18 лет	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6				
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	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	200	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
	Итого:	С 7-11 лет	620	13,92	23,79	91,88	637,7	0,22	19,04	124,205	0	318,77	334,04	77,85	5,21				
	Итого:	С 12-18 лет	630	14,56	24,1	96,18	660,5	0,231	19,04	124,206	0	320,67	340,54	79,15	5,33				
	Обед																		
51	Салат из свежкл с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	80,4	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1				
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66				
ТТК289	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	20/200	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88				
		С 12-18 лет	20/250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1				
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	200/5	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4				
		С 12-18 лет	245/5	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72				
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	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8				
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7				
	Итого:	С 7-11 лет	775	33,44	36,489	117,48	935,7	0,624	19,59	28,9706	0	137,55	625,45	236,63	10,31				
	Итого:	С 12-18 лет	950	43,29	47,169	149,38	1194,3	0,812	25,73	36,0018	0	169,71	813,08	303,96	13,63				
	Полдник																		
ТТК11	Булочка Витушка	С 7-11 лет	50	4,4	8	34,6	228	0,07	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8				
		С 12-18 лет	100	8,8	16	69,2	456	0,14	0	0,024	0	1,8	79,4	16	1,6				
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	10,2	13	44,2	335	0,15	2,6	40,012	0	240,9	219,7	36	1				
	Итого:	С 12-18 лет	300	14,6	21	78,8	563	0,22	2,6	40,024	0	241,8	259,4	44	1,8				
	Итого за день:	С 7-11 лет	1645	57,56	73,279	253,56	1908,4	0,994	41,23	193,19	0	1697,22	1179,2	350,48	16,52				
	Итого за день:	С 12-18 лет	1880	72,45	92,269	324,36	2417,8	1,263	47,37	200,23	0	732,18	1413	421,11	20,76				

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	я категория	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Завтрак																
15	Сыр порционнно	С 7-11 лет	4,64	5,9	0	72	0	0,14	52	0	176	100	7	0,2			
		С 12-18 лет	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3			
ттк292	Котлета рубленная из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35			
		С 12-18 лет	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35			
348	Соус томатный	С 7-11 лет	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14			
		С 12-18 лет	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14			
202	Макаронные изделия отварные	С 7-11 лет	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84			
		С 12-18 лет	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24	1,12			
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
		С 12-18 лет	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	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	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	20,15	17,94	69,33	541,91	0,14	1,59	125,58	0	258,67	217,69	32,11	2,27			
	Итого :	С 12-18 лет	24,99	23,19	84,14	668,24	0,181	1,86	161,44	0	352,76	287,15	39,72	2,77			
	Обед																
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49			
		С 12-18 лет	1,4	10,04	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82			
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67			
		С 12-18 лет	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85			
260	Гуляш	С 7-11 лет	11,64	13,43	2,31	176,8	0,024	0,74	0	0	19,46	123,3	17,62	2,44			
		С 12-18 лет	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06			
171	Каша перловая рассыпчатая	С 7-11 лет	4,6	8,8	36,7	244	0,08	0	0,03	0	31,1	208,5	25,96	1,2			
		С 12-18 лет	5,52	10,56	44,04	292,8	0,096	0	0,036	0	37,32	250,2	31,15	1,44			
ттк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	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	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46			
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		С 12-18 лет	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	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	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	25,8	34,069	109,99	857,66	0,332	19,74	0,0306	0	167,81	528,23	119,83	7,61			
	Итого :	С 12-18 лет	33,55	45,429	139,18	1110,35	0,447	26,93	0,0378	0	213,71	679,68	155,86	10,1			
	Полдник																
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9			
		С 12-18 лет	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9			
ттк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096			
		С 12-18 лет	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096			
	Итого :	С 7-11 лет	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	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	64,094	62,425	239,25	1806,01	0,6284	27,82	170,59	0	535,18	856,44	180,56	10,876			
	Итого за день :	С 12-18 лет	76,694	79,035	283,25	2185,03	0,7844	35,08	206,45	0	675,17	1077,4	224,2	13,866			

Примерное цикличное меню

День : понедельник
Неделя : вторая
Сезон : осенне — зимний
Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
15	Завтрак Сыр порционно	с7-11лет с12 и старше	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2							
ТТК8	Омлет с натуральный	с7-11лет	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78	0	264	150	10,5	0,3							
ТТК343	Кофейный напиток с молоком	с12 и старше	135	12,08	21,51	2,29	251	0,078	0,13	281,3	0	89,33	195,7	13,98	2,29							
ТТК251/1	Батон	с7-11лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	89,33	195,7	13,98	2,29							
338	Фрукт	с7-11лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13							
		с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
		с12 и старше	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72							
		с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3							
		с12 и старше	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3							
	Итого	с7-11лет	555	23,52	32,22	48,12	580,5	0,229	18,07	353,35	0	424,61	434,7	54,98	6,52							
	Итого	с12 и старше	575	26,48	35,48	52,42	639,3	0,243	18,14	379,306	0	514,51	491,2	59,78	6,74							
25	Обед Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с7-11лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54							
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с12 и старше	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9							
		с7-11лет	200/5	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99							
		с12 и старше	250/10	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25							
278	Тефтели мясные в соусе (I вар)	с7-11лет	60/50	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79							
331		с12 и старше	60/50	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79							
171	Каша рассыпчатая гречневая	с7-11лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73							
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	с12 и старше	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6							
ТТК249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68							
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с12 и старше	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68							
		с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55							
		с12 и старше	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77							
		с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8							
		с12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7							
	Итого	с7-11лет	825	24,95	34,209	118,97	782,19	0,46	6,16	79,04	0	115,32	458,65	217,5	9,09							
	Итого	с12 и старше	1020	32,733	42,7	158,12	1083,32	0,652	9,563	102,68	0	197,18	627,59	293,56	12,69							
ТТК 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	50	4,75	11,5	27,8	234,5	0,04	0,2	58,7	0	40,85	72,4	20,3	0,45							
591	Кисель	с12 и старше	100	9,5	23	55,6	469	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9							
		с7-11лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67							
		с12 и старше	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67							
	Итого	с7-11лет	250	4,97	11,511	60,57	366,5	0,041	0,344	58,7	0	52,9	83,17	23,17	1,12							
	Итого	с12 и старше	300	9,72	23,011	88,37	601	0,081	0,544	117,4	0	93,75	155,57	43,47	1,57							
	Итого за день	с7-11лет	1630	53,44	66,41	227,66	1729,19	0,73	24,574	491,09	0	592,83	976,52	295,65	16,73							
	Итого за день	с12 и старше	1895	68,933	92,7	298,91	2323,62	0,976	28,247	599,386	0	805,44	1274,36	396,81	21							

Примерное цикличное меню

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
570	Маринад овощной	с7-11лет	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	22	0	23,26	30,46	16,12	0,5					
		с12 и старше	50	1	0,051	10,27	45,6	0,022	2,1	22	0	23,26	30,46	16,12	0,5					
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54					
		с12 и старше	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54					
128	Пюре картофельное	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					
		с12 и старше	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					
		с12 и старше	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					
		с12 и старше	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72					
		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					
		с12 и старше	550	14,99	20,891	75,22	548,9	0,299	26,13	103,706	0	132,83	289,96	78,51	4,31					
	Обед																			
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					
		с12 и старше	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72					
95	Рассольник домашний, 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					
		с12 и старше	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					
		с12 и старше	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3					
ТТК349/1	Компот из кураги	с7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46					
		с12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46					
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					
		с12 и старше	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					
		с12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7					
		с7-11лет	755	28,06	18,019	112,71	736,78	0,421	25,13	28	0	142,81	399,63	82,77	6,03					
		с12 и старше	940	36,28	23,719	143,88	955,8	0,547	34,16	35	0	180,26	518,69	177,21	8,05					
	Полдник																			
ТТК369	Булочка Винни-Пух	с7-11лет	60	6,79	1,74	33,94	179	0,09	0,06	0	0	91,1	100,6	27,8	0,82					
		с12 и старше	100	11,32	2,9	56,6	297,8	0,15	0,1	0	0	151,8	167,6	46,3	1,37					
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2					
		с12 и старше	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2					
		с7-11лет	260	12,59	6,74	41,94	279	0,17	23,06	0	0	331,1	280,6	55,8	1,02					
		с12 и старше	300	17,12	7,9	64,6	397,8	0,23	23,1	0	0	391,8	347,6	74,3	1,57					
	Итого за День	с7-11лет	1525	55,05	43,66	222,27	1520,38	0,849	71,06	127,75	0	597,2	947,77	210,76	11,05					
	Итого за День	с12 и старше	1790	68,39	52,51	283,7	1902,5	1,076	83,39	138,71	0	704,89	1156,25	330,02	13,93					

Примерное циклическое меню

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Завтрак	С 7-11 лет	20	4,64	5,9	0	0,007	0,14	52	0	176	100	12	13	14			
15	Сыр порционно	С 12-18 лет	30	6,96	8,85	0	0,01	0,21	78	0	264	150	150	10,5	0,2			
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	3,3			
		С 12 и старше	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	3,3			
ТТК179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет	130/30	20,44	15,58	33,68	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44	1,44			
ТТК342	Какао с молоком	С 12-18 лет	130/30	20,44	15,58	33,68	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44	1,44			
		С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47	0,47			
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47	0,47			
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	0,6			
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	0,066	0	0,006	0	39	7,8	0,72	0,72	0,72			
	Итого:	С 7-11 лет	580	32,56	26,99	82,48	0,28	18,61	160,205	0	554,65	497,68	78,16	6,01	6,01			
	Итого:	С 12-18 лет	600	35,52	30,25	86,78	0,294	18,68	186,206	0	672,15	522,98	75,88	6,23	6,23			
	Обед																	
51	Салат из свежкл с курагой	С 7-11 лет	60	1,11	3,63	10,84	0,023	3,32	0	0	3,11	35,58	18,5	1	1			
108	Суп картофельный с клецками,	С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66	1,66			
121	фрикадельки	С 7-11 лет	10/200	4,75	4,68	15,1	0,091	4,7	18,64	0	28,28	76,02	23,07	1,08	1,08			
295	Котлета рубленая из бройлер-	С 12-18 лет	20/250	7,35	6,61	18,95	0,114	5,95	24,65	0	36,52	108,7	30,93	1,45	1,45			
355	цыплят, соус сметанный с томатом	С 7-11 лет	60/30	9,66	14,78	11,29	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03	1,03			
199	Пюре гороховое с маслом	С 12-18 лет	75/30	11,99	19,88	13,83	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46	1,46			
		С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62	4,62			
		С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63	5,63			
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68	0,68			
		С 12 и старше	200	0,65	0,089	26,8	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68	0,68			
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55	0,55			
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	0,06	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77	0,77			
		С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8	1,8			
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7	2,7			
	Итого:	С 7-11 лет	805	35,91	30,979	136,22	0,808	9,76	102,98	0	220,33	504,68	160,87	10,76	10,76			
	Итого:	С 12-18 лет	990	47,49	42,209	173,94	1,047	13,38	139,25	0	270,97	678,19	214,21	14,35	14,35			
ТТК37	Полдник																	
	Кекс	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63	0,63			
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	100	4,1	5,6	66,4	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26	1,26			
		С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	0,2			
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	0,2			
	Итого:	С 7-11 лет	250	7,85	7,8	42,8	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83	0,83			
	Итого:	С 12-18 лет	300	9,9	10,6	76	0,24	3,5	62	0	286	325	38	1,46	1,46			
	Итого за день:	С 7-11 лет	1635	76,32	65,769	261,5	1,248	31,42	314,185	0	1037,98	1254,86	272,03	17,6	17,6			
	Итого за день:	С 12-18 лет	1890	92,91	83,059	336,72	1,581	35,56	387,456	0	1229,12	1526,17	328,09	22,04	22,04			

Примерное цикличное меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
209	Яйцо вареное	с7-11лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1				
14	Масло сливочное	с12 и старше	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1				
185	Каша вязкая молочная пшеничная	с7-11лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02				
		с7-11лет	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44				
ТТК195	Чай с сахаром	с7-11лет	210	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,96	54,8	0	95	117	27	0,44				
ТТК251/1	Батон	с12 и старше	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
		с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
		с12 и старше	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
	Итого	с7-11лет	510	12,87	21,66	59,01	483,4	0,129	0,99	194,8	0	140	232,1	39,7	0,72				
	Итого	с12 и старше	550	15,39	22,9	76,47	574,6	0,173	0,99	194,8	0	169,5	207,4	33,92	2,46				
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	31,4	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с12 и старше	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66				
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	с7-11лет	200/5	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67				
355	Рис отварной	с7-11лет	60/60	9,49	9,06	8,41	153	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85				
304	Компот из яблома	с7-11лет	60/60	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	98,2	20,25	0,92				
ТТК349/2	Хлеб пшеничный	с7-11лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	26,2	98,2	20,25	0,92				
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	с12 и старше	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63				
		с12 и старше	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44				
		с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
		с12 и старше	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44				
		с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8				
		с12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7				
	Итого	с7-11лет	825	22,09	20,333	124,62	782,9	0,311	16,42	32	0	130,12	355,44	113,47	5,32				
	Итого	с12 и старше	960	24,77	23,367	142,39	919,69	0,417	20,07	32	0	159,37	424,55	144,48	6,64				
473	Булочка Веснушка	с7-11лет	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0	3	0	11,3	39,2	15,2	0,73				
386	Напиток кисломолочный	с12 и старше	100	7,8	6,12	53,86	301,7	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46				
		с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
		с12 и старше	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
	Итого	с7-11лет	250	9,7	8,06	34,93	251	0,15	23	3	0	251,3	219,2	43,2	0,93				
	Итого	с12 и старше	300	13,6	11,12	61,86	401,7	0,22	23	6	0	262,6	258,4	58,4	1,66				
	Итого за День	с7-11лет	1585	44,66	50,053	218,56	1517,3	0,59	40,41	229,8	0	521,42	806,74	196,37	8,59				
	Итого за День	с12 и старше	1810	53,76	57,387	280,72	1895,99	0,81	44,06	232,8	0	591,47	890,35	236,8	10,76				

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

Примерное цикличное меню

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
469	Завтрак Булочка Домашняя	С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65		
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	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		
174		С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73		
ТТК195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73		
ТТК251/1		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		
	Батон	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		
		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	65	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	510	15,18	20,95	98,49	644,5	0,295	0,99	56,805	0	180,12	305,28	92,42	3,26		
	Итого:	С 12-18 лет	550	17,64	24,39	116,27	756,8	0,336	0,99	57,806	0	186,97	329,28	100,57	3,71		
	Обед																
36	Салат из свежкл с огурцами солеными	С 7-11 лет	60	0,86	3,66	4	52,44	0,018	5,1	0	0	18,21	23,89	11,28	0,64		
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	С 12-18 лет	100	1,44	6,1	6,68	87,4	0,03	8,5	0	0	30,35	39,82	18,8	1,07		
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	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		
ТТК349/1		С 7-11 лет	150	10,88	10,35	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25		
	Компот из кураги	С 12-18 лет	170	12,62	11,83	11,69	203,8	0,078	40	61,74	0	55	116,2	23	1,38		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	62,84	134,5	26,58	1,6		
		с 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с 12 и старше	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,06	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		с 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77		
	Итого за день:	с 12 и старше	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8		
	Итого за день:	с 7-11 лет	705	20,39	19,799	83,31	603,27	0,276	39,934	62,96	0	172,1	308,64	101,22	5,82		
	Итого за день:	с 12 и старше	860	26,183	25,939	106,37	776,65	0,39	49,133	72,46	0	217,03	402,39	131,35	7,85		
	Итого за день:	с 7-11 лет	1215	35,57	40,749	181,8	1247,77	0,571	40,924	119,765	0	352,22	613,92	193,64	9,08		
	Итого за день:	с 12 и старше	1410	43,823	50,329	222,64	1533,45	0,726	50,123	130,266	0	404	731,67	231,92	11,56		