

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

«02» сентября 2024 г.



Согласовано: _____
Директор МБОУ Школа № _____

г.о. Самара

« _____ » _____ 2024 г.

**Примерное двенадцатидневное циклическое меню
завтраков, обедов, полдников
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(для детей, нуждающихся в диетическом питании по типу
аллергии на рыбу и морепродукты).**

Примерное циклическое меню

№ 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 вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78		
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78		
ткк343	Кофейный 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		
ткк251/1	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	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96		
	Итого :	С 7-11 лет	500	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,26	215,80	0	264,08	326,52	57,15	2,51		
	Итого :	С 12-18 лет	550	18,42	24,05	77,1	599,29	0,252	2,26	215,81	0	273,58	359,02	63,65	3,11		
	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	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	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	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13		
ткк335	Капуста тушеная с цыплятами 50/200	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		
ткк349/4	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		
ткк249	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		
ткк250	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	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 7-11 лет	910	42,47	34,33	107,76	801,3	0,383	45,2	0,0018	0	229,78	473,11	181,53	8,31		
	Итого :	С 12-18 лет	910	42,47	34,33	107,76	801,3	0,383	45,2	0,0018	0	229,78	473,11	181,53	8,31		
ткк174	Полдник Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	75	5,7	21,45	54,68	384	0,054	0	39,23	0	17,74	51,9	8,89	0,79		
		С 12-18 лет	100	7,6	28,6	72,9	512	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057		
ткк195	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		
	Итого :	С 7-11 лет	287	5,77	21,47	66,68	432,5	0,054	0,03	39,23	0	28,84	54,7	10,29	1,07		
	Итого :	С 12-18 лет	312	7,67	28,62	84,9	560,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1657	62,82	77,76	223,04	1684,97	0,6304	46,73	255,03	0	526,14	828,93	231,25	11,49		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1772	68,56	87	269,76	1961,09	0,707	47,49	268,11	0	538,11	904,13	258,43	12,757		

День понедельник

Неделя первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

Примерное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	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		
288	Птица отварная 50/5,75/5	С 7-11 лет	55	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	80	16,04	18,37	0,35	228,36	0,043	3,52	68,4	0	41,9	91,27	3,92	1,09		
171	Каша гречневая рассыпчатая	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	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
123/3	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		
тпк251/1	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	492	25,49	26,7	75,2	640,5	0,295	5,25	111,605	0	166,89	360	155,62	6,54		
	Итого :	С 12-18 лет	532	32,3	34,23	79,61	752,66	0,319	6,455	147,406	0	225,89	420,02	159,89	7,05		
	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 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	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	2,05		
тпк262	Бефстроганов из птицы 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		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
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		
тпк249	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		
тпк250	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	775	28,02	21,361	100,65	719,48	0,421	108,63	67,07	0	150,76	312,76	100,62	6,3		
	Итого :	С 12-18 лет	895	31,1	23,66	119,05	828,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45	7,3		
	Полдник																
469	Корж маковый	С 7-11 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,98		
		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	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	275	6,46	9,39	60,64	353,3	0,112	4	3	0	28,85	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	1542	59,97	57,451	236,49	1713,28	0,828	117,88	181,68	0	346,5	739,26	284,79	16,62		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1727	71,68	70,41	272,78	2023,61	0,956	121,935	224,11	0	439,66	865,98	310,74	18,45		

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

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 порц.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
			з	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1	Завтрак	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				
338	Фрукт	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				
ТТК342	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				
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	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																		
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 хлопьями овсяными «Геркулес»	С 7-11 лет	200	1,77	2,38	11,29	73,9	0,088	6,6	0	0	25,25	57,16	23,16	0,8				
		С 12-18 лет	250	2,21	2,98	14,12	92,25	0,11	8,25	0	0	28,95	71,45	28,95	1,008				
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	29,28	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	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				
ТТК250	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	31,8	36,409	104,25	873,7	0,581	32,92	28,3	0	152,19	578,89	221,99	9,14				
	Итого :	С 12-18 лет	860	39,06	46,709	122,62	1053,65	0,715	48,87	35,16	0	183,29	708,22	271,78	11,048				
	Полдник																		
ТТК372	«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	62	0	286	325	38	1,46				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1515	53,85	67,659	220,75	1680,9	0,929	45,25	157,59	0	693,59	1134,1	322,77	13,15				
	Итого за день :	С 12-18 лет	1790	65,42	92,889	275,26	2136,65	1,178	71,15	171,95	0	762,39	1351,3	386,06	17,568				

Примерное циклическое меню

№ 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	Мg	Fe		
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Завтрак																
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
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	0,35		
		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	0,35		
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14		
		С 12-18 лет	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	1,19	12	0	7,94	11,12	5,76	0,24		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
тТк195	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		
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	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого :	С 7-11 лет	507	17,83	14,99	69,33	505,91	0,14	1,52	99,575	0	170,67	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		
67	Обед																
	Винегрет овощной	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49		
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	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	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	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	0,99		
		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	0,99		
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96		
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14		
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	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		
тТк250	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	785	23,29	34,043	102,42	814,61	0,268	23,1	97,6	0	166,82	391,92	87,58	5,23		
	Итого :	С 12-18 лет	910	25,2	41,263	113,26	932,3	0,306	30,11	105,1	0	199,53	449,25	103,77	5,92		
395	Полдник																
	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9		
		С 12-18 лет	155	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	200	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	200	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	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	1647	59,264	59,449	231,68	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,81	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		

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

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				
				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																			
1	Кондитерское изделие (пряник)	С 7-11 лет	40	2,4	2,48	29,8	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38					
		С 12-18 лет	80	4,8	4,96	59,6	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,36	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	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5					
ТТк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	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	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47					
ТТк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36					
		С 12-18 лет	40	2,52	1,24	17,46	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	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	0,213	2,75	122,404	0	301,97	291,29	50,74	1,83					
Обед																			
51	Салат из свеклы с изюмом	С 7-11 лет	60	1,1	3,62	12,64	0,023	3,31	0	0	3,11	35,5	18,5	1					
		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					
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	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	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88					
241	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5					
ТТк112/1		С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	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	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63					
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	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	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55					
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55					
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	50	3,85	0,7	18,85	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	0,506	147,91	0,0006	0	103,09	484,08	117,21	7,88					
	Итого:	С 12-18 лет	900	27,69	23,54	126,51	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	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	0,772	154,53	122,406	0	415,05	831,09	190,56	11,3					

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи,	наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
					А	Б	В	Г	Д	Е		С	А	В1	В2	В6	В9	С	Е	К	Са	Р
1		Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
570		Маринад овощной	с7-11лет С 12-18 лет	30 30	0,6 0,6	0,031 0,031	6,16 6,16	27,36 27,36	0,013 0,013	1,26 1,26	0 0	0 0	13,95 13,95	18,27 18,27	9,67 9,67	0,3 0,3						
Ттк239/1		Шницель рубленый из птицы	с7-11лет С 12-18 лет	55 55	9,29 9,29	6,9 6,9	7,48 7,48	129,2 129,2	0,073 0,073	0,93 0,93	21,78 21,78	0 0	26,85 26,85	87,28 87,28	12,61 12,61	0,92 0,92						
128		Картофельное пюре	с7-11лет С 12-18 лет	155 185	3,25 3,2	9,61 11,29	18,88 22,18	181,5 203	0,15 0,18	18,69 21,95	57,7 61,7	0 0	43,74 51,38	91,38 107,3	28,77 33,79	1,08 1,27						
ттк195		Чай с сахаром	с7-11лет 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 0,05	0 0	11,1 9,5	2,8 32,5	1,4 6,5	0,28 0,6						
Ттк251/1		Батон	с7-11лет С 12-18 лет	50 70	3,16 4,42	1,55 2,17	21,9 30,63	114 159,6	0,055 0,077	0 0	0,007 0,007	0 0	13,3 105,14	45,5 232,23	9,1 58,95	0,84 3,18						
		Итого	с7-11лет	502	16,37	18,11	66,42	500,56	0,291	20,91	79,53	0	105,14	232,23	58,95	3,18						
		Итого	С 12-18 лет	552	17,58	20,411	78,45	567,66	0,343	24,17	83,487	0	116,58	261,15	66,57	3,61						
		Обед																				
ттк181		Салат «Осенний»	с7-11лет С 12-18 лет	60 100	1,18 1,36	3,14 5,2	6 8,56	56,52 86,6	0,04 0,068	7,5 12	0 0	0 0	15,81 21,3	33,1 42,8	14,27 21,9	0,49 0,72						
95		Рассольник домашний, сметана	с7-11лет С 12-18 лет	205 260	1,8 2,35	4,82 6,59	10,15 13,05	99,7 130,7	0,08 0,083	10,52 13,42	0 0	0 0	36,2 48,55	52,66 65,82	22,46 28,07	0,87 1,1						
291		Плов из птицы	с7-11лет С 12-18 лет	200 250	18 22,51	8,95 11,18	36,45 45,56	298,66 373	0,147 0,18	6,53 8,16	28 35	0 0	36,09 45,1	189 236,6	53,9 67,4	1,86 2,3						
Ттк349/2		Компот из изюма	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	18,72 18,72	7,91 7,91	0,44 0,44						
ттк249		Хлеб пшеничный	с7-11лет С 12-18 лет	30 30	2,01 2,01	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						
ттк250		Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет С 12-18 лет	30 30	2,31 2,31	0,42 0,42	11,31 11,31	60,3 60,3	0,06 0,06	0 0	0 0	0 0	9,9 9,9	53,4 53,4	16,5 16,5	1,35 1,35						
		Итого	с7-11лет	725	25,64	17,703	107	700,28	0,381	24,98	28	0	123,92	366,38	65,34	5,34						
		Итого	С 12-18 лет	870	30,88	23,343	121,57	835,7	0,445	34,01	35	0	150,77	436,84	145,98	6,24						
		Полдник																				
Ттк125/3		Корж «Сластена»	с7-11лет С 12-18 лет	75 100	5,55 7,4	21,75 29	42,75 57	388,5 518	0,128 0,17	0 0	0,083 0,11	0 0	38,66 51,54	155,3 207,03	21,74 28,98	0,92 1,22						
386		Напиток кисломолочный	с7-11лет С 12-18 лет	200 200	5,8 5,8	5 5	8 8	100 100	0,08 0,08	23 23	0 0	0 0	240 240	180 180	28 28	0,2 0,2						
		Итого	с7-11лет	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	56,98	1,42						
		Итого за день	с7-11лет	1502	53,36	62,564	224,17	1689,34	0,88	68,89	107,53	0	507,72	933,91	174,03	9,64						
		Итого за день	С 12-18 лет	1722	61,66	77,75	265,02	2021,36	1,038	81,18	118,49	0	558,89	1085,02	269,53	11,27						

День вторник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

Примерное циклическое меню

№ 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
1	2		3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак													
ТТК108	Биточки из Цыплят	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	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	0,1	0,03	0	27,6	137,9	19,1	1,4
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
		С 12-18 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	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	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
ТТК123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	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	14,2	4,4	2,4	0,36
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	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	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	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	11,2	7,7	6,3	1,54
23	Итого :	С 7-11 лет	522	16,06	19,32	72,48	528,46	0,174	9,93	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	0	73,33	215,6	42,06	4,69
	Обед													
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	57,9	0,057	11,22	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	18,85	51,38	20,56	0,84
101	Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	18,44	50,04	18,22	0,4
288		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	23,05	62,55	22,8	0,88
ТТК108	Биточек из цыплят с соусом томатным 60/30, 75/30	С 7-11 лет	90	10,05	15,76	11,76	229,35	0,078	0,83	7,24	37,76	172,17	26,36	1,82
330		С 12-18 лет	105	10,45	16,36	12,3	253,35	0,086	0,73	7,25	44,96	207,27	31,26	2,14
143	Рагу из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	54,85	66,4	24	0,88
388	Напиток из плодов шиповника	С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	66,88	81	29,27	1,08
ТТК249	Хлеб пшеничный	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
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	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	10	32,5	7	0,55
		С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	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	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого :	С 7-11 лет	785	21,46	37,94	93,46	806,45	0,411	137,11	75,14	163,6	408,78	107,86	6,13
	Итого :	С 12-18 лет	920	23,54	44,38	104,78	933,14	0,494	150,2	90,05	194,98	491,54	130,83	7,47
	Полдник													
ТТК126	«Ушко»	С 7-11 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	1,35	59,55	12	1
		С 12-18 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	1,35	59,55	12	1
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8
	Итого :	С 7-11 лет	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	15,35	73,55	20	3,8
	Итого :	С 12-18 лет	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	15,35	73,55	20	3,8
	Итого за день :	С 7-11 лет	1607	47,84	76,46	250,79	1888,31	0,707	151,04	108,261	250,22	690,72	167,99	14,43
	Итого за день :	С 12-18 лет	1772	51,1	84,2	268,96	2058,44	0,799	164,13	128,801	283,66	780,69	192,89	15,96

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимне-весенний

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

Примерное цикличное меню

№ рецептуры	День недели	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
	Прием пищи														
	наименование блюда														
	Завтрак														
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	0	22	76,8	4,8	1		
		40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	0	22	76,8	4,8	1		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
		10	0,08	7,25	0,13	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
173, 174	Каша вязкая молочная пшеничная	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29		
		205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29		
ТТК195	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ТТК251/1	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	9,5	32,5	6,5	0,6		
		90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	17,1	58,5	11,7	1,08		
	Итого :	517	16,15	21,06	74,38	551,5	0,267	1,07	158,525	154,2	289,96	60,02	3,19		
	Итого :	557	18,67	22,3	91,84	642,7	0,311	1,07	158,529	161,8	315,96	65,22	3,67		
	Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,89	49	0,034	2,02	0	15,46	31,66	21,63	0,4		
		100	1,23	0,094	11,48	81,7	0,057	3,36	0	25,76	52,77	36,05	0,66		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	23,36	54,06	21,82	0,9		
		250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	29,2	67,57	27,27	1,13		
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом 60/30, 75/30	90	9,66	14,78	11,29	216,8	0,068	1,02	54,82	40,64	56,72	12,46	1,03		
355	Пюре гороховое с маслом	105	11,99	19,88	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	50,86	80,41	18,52	1,46		
199		155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	93,2	209,69	60,71	4,62		
		185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	112,7	254,5	74	5,63		
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68		
		200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68		
ТТК249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого :	765	30,93	24,655	118,3	847,35	0,781	10,36	84,34	220,46	448	154,45	9,31		
	Итого :	900	37,22	31,673	136,44	1023,9	0,947	13,51	114,6	266,32	551,12	193,67	11,24		
	Полдник														
ТТК37	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,45	11	23	72,5	5	0,63		
		100	4,1	5,6	66,4	334	0,16	0,9	22	46	145	10	1,26		
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2		
		200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2		
	Итого :	250	7,85	7,8	42,8	274	0,16	3,05	51	263	252,5	33	0,83		
	Итого :	300	9,9	10,6	76	441	0,24	3,5	62	286	325	38	1,46		
	Итого за день :	1532	54,93	53,515	235,48	1672,85	1,208	14,48	293,865	637,66	990,46	247,47	13,33		
	Итого за день :	1757	65,79	64,573	304,28	2107,6	1,498	18,08	335,129	714,12	1192,08	296,89	16,37		

День: четверг
 Период: лето
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет
 Сезон: осень, зима, весна, лето

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Y	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Прием пищи, завтрак																	
15	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1				
338	Фрукт	100	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1				
		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2				
		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2				
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				
		215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
		215	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	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
		70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84				
	Итого	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	555	31,3	24,46	86,31	690,77	0,283	12,04	113,207	0	462,45	455,18	72,76	5,05				
ТТК180	Салат «Радуга»	60	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82				
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	205	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	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85				
304	Компот из изюма	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91				
ТТК349/2	Хлеб пшеничный	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91				
ТТК249	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52				
ТТК250	Пирожное «Сахаринка»	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63				
386	Напиток кисломолочный	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44				
		200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44				
		30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
		30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
		30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
		30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
	Итого	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	920	22,47	28,493	127,09	863,99	0,346	32,37	32,25	0	139,21	367,15	114,38	5,33				
ТТК116/3	Пирожное «Сахаринка»	50	1,55	6,15	25,3	161,5	0,04	0	5,5	0	14,5	45	10	1,05				
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				
		250	7,35	11,15	33,3	261,5	0,12	23	5,5	0	254,5	225	38	1,25				
		300	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	269	270	48	2,3				
	Итого за день	1560	56,61	57,943	215,09	1610,59	0,65	57,98	150,953	0	834,04	980,24	203,12	10,53				
	Итого за день	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 рецептов на продукцию для обучающихся учреждений-2011г. (Дели принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян)
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций-2012, Дели принт-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.И.Марчук

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		Прием пищи, наименование блюда												
		Завтрак												
469	С 7-11 лет С 12-18 лет	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	С 7-11 лет	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7	
174	С 12-18 лет	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7	
ТТК195	С 7-11 лет	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ТТК251/1	С 12-18 лет	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	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	12,35	42,25	8,45	0,78	
	С 7-11 лет	14,56	16,68	97,48	598,4	0,287	0,73	52,305	0	154,5	285,8	89,6	3,23	
	С 12-18 лет	17,02	20,12	115,26	710,7	0,328	0,73	53,306	0	162,3	313,05	98,4	3,74	
		Обед												
51	С 7-11 лет	1,11	3,63	10,84	80,4	0,023	3,32	0	0	3,11	35,58	18,5	1	
	С 12-18 лет	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66	
101	С 7-11 лет	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	6,6	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99	
	С 12-18 лет	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0	24	66,7	26,65	0,96	
ТТК149/2	С 7-11 лет	10,88	10,35	10,27	177,83	0,068	34,21	54,4	0	55	116,2	23	1,38	
	С 12-18 лет	12,62	11,83	11,69	203,8	0,078	40	61,74	0	62,84	134,5	26,58	1,6	
321	С 7-11 лет	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	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67	
ТТК349/1	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	С 7-11 лет	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
	С 12-18 лет	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
ТТК250	С 7-11 лет	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25	
	С 12-18 лет	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25	
	С 7-11 лет	23,62	20,699	110,04	724,93	0,431	44,784	66,5	0	184,95	395,86	132,44	7,3	
	С 12-18 лет	26,54	25,159	121,54	822,8	0,479	54,434	73,84	0	174,69	460,91	154,1	8,15	
	С 7-11 лет	38,18	37,379	207,52	1323,33	0,718	45,514	118,805	0	339,45	681,66	222,04	10,53	
	С 12-18 лет	43,56	45,279	236,8	1533,5	0,807	55,164	127,146	0	336,99	773,96	252,5	11,89	