

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю.Воробьев

« 13 » апреля 2024 г.

Согласовано:
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения



[Handwritten signature]
« 13 » *[Handwritten signature]* 2024 г.

2024 г.

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

Примерное циклическое меню

День: первый
Сезон: летний

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
338	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7									
14	Масло сливочное	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
		С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
тк343	Кофейный напиток с молоком	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
		С 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
тк251/1	Батон	С 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	Итого:	С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого:	С 7-11 лет	600	13,93	24,56	74,79	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Обед	С 12-18 лет	620	15,19	25,18	83,59	580,9	0,302	18,76	119,803	0	307,52	363,98	102,27	5,54
71	Огурец свежий порционно	С 7-11 лет	60				626,5	0,324	18,76	119,805	0	311,32	376,98	104,87	5,78
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 12-18 лет	100	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
300		С 7-11 лет	250	2,69	2,84	17,46	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
тк335	Капуста тушеная с цыплятами	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
		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
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23
		С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23
тк249	Хлеб пшеничный	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
		С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
	Итого:	С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:	С 7-11 лет	870	27,73	17,439	110,27	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Подник	С 12-18 лет	910	28,01	17,479	111,03	724,8	0,389	46,23	0,0015	0	216,7	414,34	141	7,25
тк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100				729,6	0,405	48,19	0,0015	0	223,5	426,34	146,6	7,45
		С 12-18 лет	150	8,2	29,9	62	550	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
тк195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	825	0,11	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59
		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
	Итого:	С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	С 7-11 лет	300	8,27	29,92	74	598,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337
	Итого:	С 12-18 лет	350	12,37	44,87	108	885	0,11	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87
	Итого за день:	С 7-11 лет	1770	49,93	71,919	259,06	1904,2	0,763	65,02	172,1045	0	558,97	850,32	256,52	14,127
	Итого за день:	С 12-18 лет	1880	55,57	87,529	302,62	2241,1	0,839	66,98	198,2565	0	581,4	909,92	270,65	15,1

Примерное циклическое меню

День: второй
Сезон: летний

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
тк350	Омлет «Перышко»	С 7-11 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
		С 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
тк123/3	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
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
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	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	535	18,96	22,59	51,11	487,8	0,177	20,065	61,883	0	285,9	325,9	43,37	6,37
	Итого :	С 12-18 лет	560	21,38	24,69	59,91	551,4	0,201	20,1	74,885	0	333,7	363,9	47,72	6,66
	Обед														
23	Салат из свежих помидоров	С 7-11 лет	60	0,68	3,7	2,82	47,5	0,034	12,24	0	0	10,54	19,72	10,66	0,5
		С 12-18 лет	100	1,1	6,1	4,56	77,7	0,048	18,04	0	0	17,72	31,84	17,44	0,82
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной	С 7-11 лет	215	4,55	5,2	9,81	108,74	0,08	6,75	0	0	24,61	68,3	21,58	0,98
241		С 12-18 лет	275	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	91,11	28,81	1,43
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	С 7-11 лет	100	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	125	12,18	6,18	4,75	131,25	0,062	4,66	7,27	0	48,83	202,7	60,66	1,03
304	Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
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	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	805	24,96	20,41	102,84	707,94	0,317	122,72	5,8209	0	116,82	405,29	124,64	5,35
	Итого :	С 12-18 лет	980	32,02	27,36	123	883,49	0,417	131,16	7,2715	0	147,11	531,72	165,45	7,34
	Полдник														
тк38/1	Печенье творожное «Ракушка»	С 7-11 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	30	0	81,7	144,8	40,6	0,9
		С 12-18 лет	150	22,2	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	45	0	122,55	217,2	60,9	1,35
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	300	16,9	32,9	74,4	661	0,16	1,8	23	0	321,7	324,8	68,6	1,1
	Итого :	С 12-18 лет	350	28	46,85	107,6	941,5	0,2	2	68	0	362,55	397,2	88,9	1,55
	Итого за день :	С 7-11 лет	1640	60,82	75,9	228,35	1856,74	0,654	144,585	90,7039	0	724,42	1055,99	236,61	12,82
	Итого за день :	С 12-18 лет	1890	81,4	98,9	290,51	2376,39	0,818	153,26	150,1565	0	843,36	1292,82	302,07	15,55

Примерное циклическое меню

День третий

Сезон : летний

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Завтрак 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	0,02 0,02
тк179 326	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным 130/30, 150/30	С 7-11 лет С 12-18 лет	160 180	20,44 23,5	15,58 17,74	33,68 38,48	357,57 408,72	0,117 0,13	0,39 0,43	83,8 83,8	0 0	192,95 216,6	224 252	29,82 33,5	1,44 1,65
тк230	Чай с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	1,52 1,52	1,35 1,35	12,9 12,9	69,8 69,8	0,04 0,04	1,33 1,33	10 10	0 0	126,6 126,6	92,8 92,8	15,4 15,4	0,41 0,41
тк251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 50	1,9 3,16	0,93 1,55	13,1 21,9	68,4 114	0,033 0,055	0 0	0,003 0,005	0 0	126,6 24	92,8 16,5	15,4 13,5	0,41 3,3
338	Фрукт	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 150	0,6 0,6	0,6 0,6	14,7 14,7	70,5 70,5	0,045 0,045	15 15	0 0	0 0	24 24	16,5 16,5	13,5 13,5	3,3 3,3
	Итого :	С 7-11 лет	550	24,54	25,71	74,51	632,27	0,235	16,72	138,803	0	351,65	355,8	62,67	5,53
	Итого :	С 12-18 лет	590	28,86	28,49	88,11	729,02	0,27	16,76	138,805	0	379,1	396,8	68,95	5,98
30	Обед Салат из редиса	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	1,5 2,52	4,42 7,38	1,7 2,83	52,74 87,9	0,01 0,017	8,83 14,76	0 0	0 0	27,84 46,4	34,08 56,8	7,62 12,7	0,68 1,14
82	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	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	8,56 10,72	0 0	0 0	44,18 58,53	43,68 54,6	20,9 26,13	0,99 1,25
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	13,26 13,26	11,23 11,23	3,52 3,52	185 185	0,2 0,2	8,45 8,45	5782 5782	0 0	33,24 33,24	239,32 239,32	17,47 17,47	5 5
203	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет С 12-18 лет	155 185	5,65 6,83	5,99 7,29	31,52 38,37	202,56 246	0,06 0,069	0 0	29,57 35,2	0 0	12,57 14,63	38,89 46,1	8,43 10,36	0,84 1,03
тк349/3	Компот из чернослива	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,096 0,096	23,31 23,31	95,5 95,5	0,004 0,004	0,44 0,44	0 0	0 0	19,92 19,92	12,09 12,09	16,61 16,61	0,44 0,44
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 50	2,01 3,35	0,3 0,5	13,59 22,65	65,1 108,5	0,033 0,055	0 0	0 0	0 0	6 10	19,5 32,5	4,2 7	0,33 0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 50	2,31 3,85	0,42 0,7	11,31 18,85	60,3 100,5	0,06 0,1	0 0	0,0009 0,0015	0 0	9,9 16,5	58,2 97	17,1 28,5	1,35 2,25
	Итого :	С 7-11 лет	780	26,64	27,136	93,88	752,3	0,408	26,28	5811,5709	0	153,65	445,76	92,33	9,63
	Итого :	С 12-18 лет	945	32,213	33,616	120,82	943,35	0,498	34,37	5817,2015	0	199,22	538,41	118,77	11,66
473	Полдник «булочка Веснушка»	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 150	7,8 11,7	6,12 9,18	53,86 80,8	301,7 452,55	0,14 0,21	0 0	6 9	0 0	22,6 33,9	78,4 117,6	30,4 45,6	1,46 2,19
тк393	Кисель	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,22 0,22	0,011 0,011	32,77 32,77	132 132	0,001 0,001	0,144 0,144	0 0	0 0	12,05 12,05	10,77 10,77	2,87 2,87	0,67 0,67
	Итого :	С 7-11 лет	300	8,02	6,131	86,63	433,7	0,141	0,144	6	0	34,65	89,17	33,27	2,13
	Итого :	С 12-18 лет	350	11,92	9,191	113,57	584,55	0,211	0,144	9	0	45,95	128,37	48,47	2,86
	Итого за день :	С 7-11 лет	1630	59,2	58,977	255,02	1818,27	0,784	43,144	5956,3739	0	539,95	890,73	188,27	17,29
	Итого за день :	С 12-18 лет	1885	72,993	71,297	322,5	2256,92	0,979	51,274	5965,0065	0	624,27	1063,58	236,19	20,5

Примерное циклическое меню

День: четвертый

Сезон: летний

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	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	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Сыр порционный	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,07	40,44	0	98,37	115,6	24,47	0,62
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
ттк251/1	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	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	550	14,18	17,56	64,71	478	0,212	16,755	103,843	0	412,29	351,2	68,46	4,9
	Итого :	С 12-18 лет	625	17,16	18,46	81,26	564,59	0,253	17,68	127,205	0	469,9	410,82	82,74	5,35
	Обед														
20	Салат из свежих огурцов	С 7-11 лет	60	0,44	3,6	1,4	39,96	0,016	2,8	0	0	13,38	23,74	7,9	0,34
		С 12-18 лет	100	0,74	6	2,34	66,6	0,028	4,68	0	0	22,32	39,6	13,2	0,58
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	28,66	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
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным 60/30,70/30	С 7-11 лет	90	9,48	14,54	11,59	215,15	0,066	1,33	62	0	36,64	63,39	15,92	1,05
		С 12-18 лет	100	11,05	18,41	13,35	263,35	0,071	1,44	71,1	0	44,06	73,47	18	1,39
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	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	57,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	765	22,23	32,743	99,47	800,61	0,526	27,91	114,5009	0	163,72	345,41	110,46	6,23
	Итого :	С 12-18 лет	935	28,02	42,223	125,4	1010,2	0,685	34,32	128,8015	0	206,85	456,69	143,97	8,53
	Полдник														
ттк187/1	Печенье «Антошка»	С 7-11 лет	100	7,6	23,7	61	488	0,267	0,5	0,5	0	37	138	33	2,58
		С 12-18 лет	150	11,4	35,55	91,5	732	0,4	0,75	0,75	0	55,5	207	49,5	3,87
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	300	13,4	28,7	70,6	595	0,347	3,1	40,5	0	277	318	61	2,78
	Итого :	С 12-18 лет	350	17,2	40,55	101,1	839	0,48	3,35	40,75	0	295,5	387	77,5	4,07
	Итого за день :	С 7-11 лет	1615	49,81	79,003	234,78	1873,61	1,085	47,765	258,8439	0	853,01	1014,61	239,92	13,91
	Итого за день :	С 12-18 лет	1910	62,38	101,233	307,76	2413,79	1,418	55,35	296,7565	0	972,25	1254,51	304,21	17,95

День: пятый
Сезон: летний

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

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
																4	5	6	7	8
338	Завтрак		3																	
	Фрукт	С 7-11 лет																		
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
173,174	Каша вязкая молочная гречневая	С 7-11 лет	10	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3					
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	18,50	81,00	10	0,9					
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	205	8,32	23,32	0,37	246	0,13	0	30	0	27,75	121,50	15	1,35					
		С 12-18 лет	205	9,56	7,98	42,21	278,9	0,277	1,04	18,82	0	118,2	243,5	126,2	3,95					
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	118,2	243,5	126,2	3,95					
		С 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	118,2	243,5	126,2	3,95					
	Итого:	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					
	Итого:	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					
45	Обед		595	15,18	19,42	79,37	556,8	0,399	17,34	83,823	0	292,2	450,5	167,6	8,64					
		С 12-18 лет	615	24,68	36,11	88,41	782,4	0,551	17,34	68,825	0	305,25	504	175,2	9,33					
	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет																		
108	Суп картофельный с клецками	С 12-18 лет	60	0,78	1,94	3,86	36,24	0,013	10,24	0	0	14,94	16,98	9	0,28					
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	100	1,32	3,24	6,46	60,4	0,022	17,1	0	0	24,9	28,3	15	0,46					
		С 12-18 лет	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	20,28	57,78	0,94					
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17					
		С 12-18 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4					
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	200	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4					
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63					
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55					
	Итого:	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35					
	Итого:	С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25					
219	Полдник		745	33,46	36,3	96,62	859,64	0,574	121,54	45,1409	0	142,9	531,4	244,32	9,15					
327	Сырники из творога	С 7-11 лет	855	36,24	38,8	110,52	952,85	0,639	129,55	49,3515	0	166,14	633,46	229,29	10,46					
358	с соусом молочным сладким	С 12-18 лет	130	18,58	15,89	15,97	281,2	0,067	0,26	104,6	0	172,4	240,7	25,64	0,71					
	Сок	С 7-11 лет	150	22,18	18,8	18,37	331,4	0,078	0,31	124	0	203	285,9	30,2	0,84					
		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	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8					
	Итого:	С 12-18 лет	330	19,58	15,89	36,17	366	0,089	4,26	104,6	0	186,4	254,7	33,64	3,51					
	Итого за день:	С 7-11 лет	350	23,18	18,8	38,57	416,2	0,1	4,31	124	0	217	299,9	38,2	3,64					
	Итого за день:	С 12-18 лет	1670	68,22	71,61	212,16	1782,44	1,062	143,14	233,5639	0	621,5	1236,6	445,56	21,3					
			1820	84,1	93,71	237,5	2151,45	1,29	151,2	242,1765	0	688,39	1437,36	442,69	23,43					

Примерное цикличное меню

День : шестой

Сезон : летний

Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				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
Завтрак															
15	Сыр порционно	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
210	Омлет натуральный	с7-11лет	135	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08
		С12-18 лет	135	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08
тк230	Чай с молоком	с7-11лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
тк251/1	Батон	с7-11лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	525	18,42	27,34	42,99	495,6	0,201	16,53	291,283	0	333,64	374,46	50,28	7,25
	Итого	С12-18 лет	550	20,84	29,43	51,79	559,2	0,225	16,565	291,285	0	381,44	412,46	54,63	7,54
Обед															
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	49	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42
		С12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66
106	Суп картофельный с рыбными	с7-11лет	220	5,11	2,93	12,59	106,8	0,11	9,19	10,02	0	44,43	102,61	35,48	1,11
107	фрикадельками	С12-18 лет	270	5,54	3,48	15,67	128	0,14	11,4	10,02	0	49,26	116,83	41,35	1,33
274	Зразы рубленые с соусом	с7-11лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
348	томатным 70/30	С12-18 лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
199	Пюре гороховое с маслом	с7-11лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
		С12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
тк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	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
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого	с7-11лет	825	36,75	23,159	120,53	879,02	0,896	14,66	78,1309	0	257,04	618,33	197,16	16,06
	Итого	С12-18 лет	955	40,56	24,223	145,89	1016,52	1,012	17,35	78,1315	0	282,59	705,37	231,35	17,64
Полдник															
тк125/2	Корж «Сластена»	с7-11лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
		С12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	300	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	62,64	209,8	30,38	1,5
	Итого	С12-18 лет	300	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	62,64	209,8	30,38	1,5
	Итого за день	с7-11лет	1650	62,64	79,519	232,52	1941,12	1,267	31,22	369,524	0	653,32	1202,59	277,82	24,81
	Итого за день	С12-18 лет	1805	68,87	82,673	266,68	2142,22	1,407	33,945	369,527	0	726,67	1327,63	316,36	26,68

День: седьмой

Сезон : летний

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

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
																4	5	6	8
14	Завтрак Масло сливочное	С 7-11 лет	10																
223	Запеканка из творога	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66												
327	с соусом молочным сладким	С 7-11 лет	160	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0								
338	Фрукт	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	45	0			2,4	3	0,05	0,02		
ттк342	Какао с молоком	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	297,66	0,07	0,63	104	0			2,4	3	0,05	0,02		
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	104	0			172,46	153,54	17,97	1,03		
	Батон	С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	70,5	0,045	15	0	0			172,46	153,54	17,97	1,03		
	Итого :	С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0			24	16,5	13,5	3,3		
	Итого :	С 12-18 лет	50	1,9	0,9	13,1	93,2	0,056	1,58	24,4	0			24	16,5	13,5	3,3		
	Обед	С 7-11 лет	550	3,16	1,55	21,9	68,4	0,033	0	0,003	0			152,22	124,6	21,34	0,47		
	Обед	С 12-18 лет	570	24,49	25,57	66,22	114	0,055	0	0,005	0			152,22	124,6	21,34	0,47		
24	Икра кабачковая консервированная	С 7-11 лет	60				595,76	0,204	17,21	173,403	0			5,7	19,5	3,9	0,36		
	Икра кабачковая консервированная	С 12-18 лет	60	0,57	2,67	2,31	641,36	0,226	17,21	173,405	0			9,5	32,5	6,5	0,6		
138	Суп картофельный с зеленым горошком, фрикадельками	С 7-11 лет	100	1,14	5,34	4,62	35,7	0,006	2,1										
121	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	210	6,29	5,22	13,3	71,4	0,012	4,2	45,9	0			12,3	11,1	4,5	0,21		
ттк112/1	Жаркое из цыплят	С 12-18 лет	270	9,29	7,28	16,7	135,66	0,19	4,76	91,8	0			24,6	22,2	9	0,42		
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	12,8	10,6	29,3	182,37	0,24	6,02	3,6	0			35,7	88,72	31,25	1,78		
	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	257,2	0,2	30	0	0			45,8	124,58	41,16	2,33		
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	321,5	0,26	38	0	0			30	228	37,8	2,8		
	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0			37	285	47,25	3,5		
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	110,6	0,016	0,72	0	0			31,9	22,97	17,13	0,68		
	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0			31,9	22,97	17,13	0,68		
	Итого :	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	108,5	0,055	0	0	0			10	32,5	7	0,55		
	Итого :	С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	60,3	0,06	0	0,0009	0			10	32,5	7	0,55		
	Полдник	С 7-11 лет	750	25,97	19,499	105,67	100,5	0,1	0	0,0015	0			9,9	58,2	17,1	1,35		
460	Крендель «Сахарный»	С 7-11 лет	920	34,28	27,209	126,22	707,96	0,527	37,58	47,7009	0			16,5	97	28,5	2,25		
	Крендель «Сахарный»	С 12-18 лет	920	34,28	27,209	126,22	894,87	0,683	48,94	95,4015	0			129,8	441,49	114,78	7,37		
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0			165,8	584,25	150,04	9,73		
	Напиток кисломолочный	С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0			19,4	75	24,4	1,28		
	Итого :	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0			29,1	112,5	36,6	1,92		
	Итого :	С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0			240	180	28	0,2		
	Итого за день :	С 7-11 лет	300	12,88	18,14	63,74	470	0,2	1,4	58	0			240	180	28	0,2		
	Итого за день :	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	91,61	655	0,26	1,4	50	0			259,4	255	52,4	1,48		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1600	63,34	63,209	235,63	1773,72	0,931	56,19	279,1039	0			745,98	1013,63	223,94	14,03		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1840	76,45	78,139	292,85	2191,23	1,169	67,55	318,8065	0			795,48	1206,89	274	17,27		

День: восьмой

Сезон: летний

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

Примерное циклическое меню

№ 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			
																4	5	6
1	Завтрак		3															
71	Огурец свежий порционно	с7-11лет	50	0,35	0,05	0,95												
ттк239	Шницель рыбный	С12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0		8,5	15	7		0,25	
		с7-11лет	50	6,88	4,05	4,5	6	0,02	2,45	0	0		8,5	15	7		0,25	
128	Картофельное пюре	С12-18 лет	70	9,39	6,83	6,16	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37			1,53	
		с7-11лет	185	3,2	11,29	22,18	123,8	0,041	2,8	27,98	0	47,46	149	26,42			2,09	
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С12-18 лет	207	4,34	12,82	25,18	203	0,18	24,92	69	0	51,38	107,3	33,79			1,27	
		с7-11лет	200	3,04	2,66	9,23	242	0,2	24,92	69	0	58,32	121,84	38,36			1,44	
ттк249	Хлеб пшеничный	С12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14			0,13	
		с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14			0,13	
	Итого	С12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7			0,55	
	Итого	с7-11лет	535	16,82	18,55	59,51	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7			0,55	
	Обед	С12-18 лет	577	20,47	22,86	64,17	472,5	0,33	27,75	101,7	0	230,16	353,7	81,16			3,73	
67	Винегрет овощной	с7-11лет	60	0,84	6,02	4,38	553,3	0,36	31,47	116,98	0	250,06	408,34	92,78			4,46	
98	Суп крестьянский с крупой, сметаной	С12-18 лет	100	1,4	10,04	7,3	75,06	0,02	5,76	0	0	18,74	25,98	11,7			0,48	
		с7-11лет	205	1,32	4,68	5,05	125,1	0,04	9,6	0	0	31,24	43,3	19,5			0,8	
265	Плов	С12-18 лет	260	1,48	4,91	6,09	69,1	0,035	7,92	0,54	0	33,1	26,86	11,34			0,47	
		с7-11лет	200	21,98	22,52	34,69	76,25	0,042	9,87	1,07	0	35,87	33,57	14,17			0,57	
ттк349/2	Компот из изюма	С12-18 лет	250	24,48	28,15	43,36	429	0,08	1,71	0	0	18,97	266,85	52,39			3,53	
		с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	536,3	0,1	2,12	0	0	23,71	333	65,48			4,41	
ттк249	Хлеб пшеничный	С12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91			0,44	
		с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91			0,45	
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2			0,33	
		с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7			0,55	
	Итого	С12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1			1,35	
	Итого	с7-11лет	725	28,8	34,013	98,52	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5			2,25	
	Полдник	С12-18 лет	910	34,9	44,373	127,75	818,56	0,249	15,82	0,5409	0	106,63	416,11	104,64			6,6	
							1066,65	0,358	22,02	1,0715	0	137,24	558,09	142,56			9,03	
ттк27/1	Коржик «Молочный»	с7-11лет	100	7,8	23,5	61												
		С12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11			0,891	
385	Молоко кипяченое	с7-11лет	200	5,8	5	9,6	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11			0,891	
		С12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28			0,2	
	Итого	с7-11лет	300	13,6	28,5	70,6	594	0,181	2,67	0	0	240	180	28			0,2	
	Итого	С12-18 лет	300	13,6	28,5	70,6	594	0,181	2,67	0	0	270,1	252,9	39,11			1,091	
	Итого за день	с7-11лет	1560	59,22	81,063	228,63	1885,06	0,76	46,24	102,241	0	606,89	1022,71	224,91			11,421	
	Итого за день	С12-18 лет	1787	68,97	95,733	262,52	2213,95	0,899	56,16	118,052	0	657,4	1219,33	274,45			14,581	

День: девятый
Сезон : летний

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Возрастная категория	Масса порц. 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 7	Витамины				Минеральные вещества					
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15		
243	Завтрак Сыр порционно	с7-11лет	10	2,32	2,95	0											
173	Каша вязкая молочная пшеничная	С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50				
ттк230	Чай с молоком	С 12-18 лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,005	0,105	0	0	132	75	3,5	0,1		
		с7-11лет	200	1,52	1,35	12,9	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	5,25	0,15		
338	Фрукт	С 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	130,7	157	36,5	0,6		
		с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
ттк251/1	Батон	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
		с7-11лет	30	1,9	0,93	13,1	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого :	С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	68,4	0,033	0	0,003	0	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого :	с7-11лет	600	12,27	16,73	73,38	114	0,055	0	0,005	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
	Обед	С 12-18 лет	625	14,69	18,82	82,18	498,5	0,181	17,36	64,803	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	с7-11лет	60	0,58	3,64	2,18	562,1	0,205	17,395	64,805	0	375	335,8	72,8	4,77		
		С 12-18 лет	100	0,96	6,06	3,64	42,42	0,024	4,54	0	0	422,8	373,8	77,15	5,06		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	с7-11лет	205	1,54	4,71	6,5	70,7	0,04	8,24	0	0	11,4	20,34	9,62	0,44		
ттк239	Шницель натуральный рубленый из птицы с соусом томатным 60/30, 70/30	С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	79,9	0,048	12,64	0	0	19	33,9	16,04	0,72		
		с7-11лет	90	14,9	15,86	2,88	105,95	0,061	15,81	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 12-18 лет	100	17,32	18,26	2,93	211,95	0,066	2,41	30	0	58,05	49	22,12	0,85		
		с7-11лет	207	7,53	7,98	42,03	245,35	0,09	2,98	33,8	0	35,76	113,47	14,26	1,18		
ттк349/1	Комлот из кураги	С 12-18 лет	207	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	46,12	149,07	16,1	1,53		
		с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24	1,12		
ттк249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	16,76	51,85	11,24	1,12		
		с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
		с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
	Итого :	С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	60,3	0,06	0	0,0009	0	10	32,5	7	0,55		
	Итого :	с7-11лет	842	30,96	33,159	109,93	100,5	0,1	0	0,0015	0	9,9	58,2	17,1	1,35		
	Полдник	С 12-18 лет	967	35,78	39,999	120,74	866,16	0,352	20,17	69,4309	0	16,5	97	28,5	2,25		
395	Вареники с творогом	с7-11лет	155	18	10,4	35,5	994,09	0,445	27,61	73,2315	0	159,13	339,73	94,36	5,77		
		С 12-18 лет	205	23,9	13,75	47	308	0,15	0,09	53,3	0	197,94	434,49	118,04	7,48		
ттк393	Кисель	с7-11лет	200	0,22	0,011	32,77	407	0,2	0,12	71	0	102,3	106,4	26,5	0,9		
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	135,4	141,8	35,4	1,2		
	Итого :	с7-11лет	355	18,22	10,411	68,27	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67		
	Итого :	С 12-18 лет	405	24,12	13,761	79,77	440	0,151	0,234	53,3	0	12,05	10,77	2,87	0,67		
	Итого за день :	с7-11лет	1797	61,45	60,3	251,58	539	0,201	0,264	71	0	147,45	152,57	38,27	1,87		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1997	74,59	72,58	282,69	1804,66	0,684	37,764	187,5339	0	648,48	792,7	196,53	12,11		
							2095,19	0,851	45,269	209,0365	0	768,19	960,86	233,46	14,41		

Примерное циклическое меню

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло сливочное	с7-11лет	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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
		С 12-18 лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
ттк342	Какао с молоком	с7-11лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
ттк251/1	Батон	с7-11лет	30	1,9	1	13,1	68,4	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	50	3,2	1,55	21,9	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Итого	с7-11лет	600	12,41	22,93	72,51	549,1	0,214	17,75	122,4	0	318,39	281,75	59,34	4,59
	Итого	С 12-18 лет	620	13,71	23,48	81,31	594,7	0,236	17,75	122,4	0	322,39	294,75	62,14	4,81
Обед															
24	Салат «Мозаика»	с7-11лет	70	1,1	9,47	3,13	101,9	0,031	12	20,7	0	31,79	34,8	16,55	0,67
		С 12-18 лет	100	1,56	13,52	4,48	145,6	0,044	17,2	0	0	45,42	49,8	23,66	0,96
101	Суп картофельный с перловой крупой	с7-11лет	200	2	2,23	13,6	82,6	0,082	6,6	0	0	20,72	69,88	21,2	0,81
		С 12-18 лет	250	2,51	2,79	17	103,25	0,103	8,25	0	0	25,9	87,35	26,5	1,01
ттк149/2	Голубцы ленивые из птицы. Соус сметанный.	с7-11лет	190	14,36	13,3	13,11	229,7	0,088	45,6	69,1	0	70,65	152,7	30,16	1,82
354		С 12-18 лет	190	14,36	13,3	13,11	229,7	0,088	45,6	69,1	0	70,65	152,7	30,16	1,82
ттк349/3	Компот из чернослива	с7-11лет	200	0,34	0,096	23,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,096	23,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого	с7-11лет	760	25	26,296	94,65	718,7	0,36	64,64	89,8	0	169,58	390,97	119,02	6,54
	Итого	С 12-18 лет	860	27,41	31,146	107,7	824,85	0,425	71,49	69,1	0	193,69	447,74	138,33	7,59
Полдник															
ттк315/1	Печенье «Ягодка»	с7-11лет	150	10,5	24,45	99	660	0,21	11,64	44,7	0	54,17	209,85	81,12	4,54
		С 12-18 лет	150	10,5	24,45	99	660	0,21	11,64	44,7	0	54,17	209,85	81,12	4,54
389	Сок фруктовый	с7-11лет	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	с7-11лет	350	11,5	24,45	119,2	744,8	0,232	15,64	44,7	0	68,17	223,85	89,12	7,34
	Итого	С 12-18 лет	350	11,5	24,45	119,2	744,8	0,232	15,64	44,7	0	68,17	223,85	89,12	7,34
	Итого за день	с7-11лет	1710	48,91	73,676	286,36	2012,6	0,806	98,03	256,9	0	556,14	896,57	267,48	18,47
	Итого за день	С 12-18 лет	1830	52,62	79,076	308,21	2164,35	0,893	104,88	236,2	0	584,25	966,34	289,59	19,74

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