



Примерное циклическое меню

№ рецептуры	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	Ca	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
209	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1						
	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1						
14	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02						
	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02						
175	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						
ттк343	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						
ттк251/1	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 :	500	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,26	210,80	0	264,08	326,52	57,1	2,29						
	Итого :	550	18,42	24,05	77,1	599,29	0,252	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,89						
63	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	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						
ттк335	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						
ттк349/4	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	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						
ттк250	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7						
	С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7						
	Итого :	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 :	910	42,47	34,33	107,76	801,3	0,383	45,2	0,0018	0	229,78	473,11	181,53	8,31						
ттк174	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						
ттк195	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 :	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 :	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 :	1657	62,82	77,76	223,04	1684,97	0,6304	46,73	250,03	0	525,14	828,93	231,2	11,27						
	Итого за день :	1772	68,56	87	269,76	1961,09	0,707	47,49	263,11	0	538,11	904,13	258,38	12,537						

день: понедельник  
 неделя: первая  
 сезон: осенне-зимне-весенний  
 возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет



Примерное цикличное меню

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

№ 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	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>																
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		
		<b>С 12-18 лет</b>	15	3,48	4,43	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68		
		<b>С 12-18 лет</b>	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82		
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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
тк251/1	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72		
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>517</b>	<b>22,26</b>	<b>18,03</b>	<b>78</b>	<b>562,5</b>	<b>0,305</b>	<b>5,88</b>	<b>70,665</b>	<b>0</b>	<b>169,35</b>	<b>427,05</b>	<b>191,74</b>	<b>6,47</b>		
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>552</b>	<b>26,01</b>	<b>20,81</b>	<b>83,06</b>	<b>629,3</b>	<b>0,326</b>	<b>6,665</b>	<b>84,826</b>	<b>0</b>	<b>223,06</b>	<b>490,94</b>	<b>204,5</b>	<b>6,78</b>		
	<b>Обед</b>																
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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05		
тк262	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		<b>С 12-18 лет</b>	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		<b>С 12-18 лет</b>	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>775</b>	<b>28,02</b>	<b>21,361</b>	<b>100,65</b>	<b>719,48</b>	<b>0,421</b>	<b>108,63</b>	<b>67,07</b>	<b>0</b>	<b>150,76</b>	<b>312,76</b>	<b>100,62</b>	<b>6,3</b>		
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>895</b>	<b>31,1</b>	<b>23,66</b>	<b>119,05</b>	<b>828,15</b>	<b>0,495</b>	<b>111,48</b>	<b>72,7</b>	<b>0</b>	<b>179,97</b>	<b>361,96</b>	<b>115,45</b>	<b>7,3</b>		
	<b>Полдник</b>																
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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>275</b>	<b>6,46</b>	<b>9,39</b>	<b>60,64</b>	<b>353,3</b>	<b>0,112</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>28,85</b>	<b>66,5</b>	<b>28,55</b>	<b>3,78</b>		
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>300</b>	<b>8,28</b>	<b>12,52</b>	<b>74,12</b>	<b>442,8</b>	<b>0,142</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>33,8</b>	<b>84</b>	<b>35,4</b>	<b>4,1</b>		
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1567</b>	<b>56,74</b>	<b>48,781</b>	<b>239,29</b>	<b>1635,28</b>	<b>0,838</b>	<b>118,51</b>	<b>140,74</b>	<b>0</b>	<b>348,96</b>	<b>806,31</b>	<b>320,91</b>	<b>16,55</b>		
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>1747</b>	<b>65,39</b>	<b>56,99</b>	<b>276,23</b>	<b>1900,25</b>	<b>0,963</b>	<b>122,145</b>	<b>161,53</b>	<b>0</b>	<b>436,83</b>	<b>936,9</b>	<b>355,35</b>	<b>18,18</b>		





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	
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>															
1	Кондитерское изделие (пряник)	С 7-11 лет	40	2,4	2,48	29,8	151,12	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 12-18 лет	80	4,8	4,96	59,6	302,24	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76	
		С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5	
		С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5	
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47	
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47	
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	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48	
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	505	14,13	17,49	97,46	603,72	0,202	2,75	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71	
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	555	17,15	20,28	131,62	777,64	0,213	2,75	162,404	0	310,07	313,79	54,64	2,21	
	<b>Обед</b>															
51	Салат из свеклы 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	
101	Суп картофельный с рисом	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4	
241		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88	
ТТК112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5	
		С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5	
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63	
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63	
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
		С 12-18 лет	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	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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,002	0	16,5	97	28,5	2,25	
	<b>Итого:</b>	С 7-11 лет	800	25,75	20,43	114,4	731,6	0,506	147,91	0,0006	0	103,09	484,08	117,21	7,88	
	<b>Итого:</b>	С 12-18 лет	900	27,69	23,54	126,51	823,45	0,559	151,78	0,002	0	113,08	539,8	139,82	9,47	
	<b>Итого за День:</b>	С 7-11 лет	1305	39,88	37,92	211,86	1335,32	0,708	150,66	122,404	0	403,16	768,87	166,65	9,59	
	<b>Итого за День:</b>	С 12-18 лет	1455	44,84	43,82	258,13	1601,09	0,772	154,53	162,406	0	423,15	853,59	194,46	11,68	

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
15	Сыр порционно	с7-11лет с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
ттк8	Омлет с натуральным	с7-11лет с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
ттк343	Кофейный напиток с молоком	с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37		
ттк251/1	Батон	с7-11лет с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37		
338	Фрукт	с7-11лет с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
		с7-11лет с 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		с7-11лет с 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		с7-11лет 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 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		
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>535</b>	<b>19,32</b>	<b>29,14</b>	<b>39,23</b>	<b>501,9</b>	<b>0,205</b>	<b>17,97</b>	<b>236,373</b>	<b>0</b>	<b>336,28</b>	<b>326,5</b>	<b>50,5</b>	<b>6,26</b>		
	<b>Итого</b>	с 12-18 лет	<b>555</b>	<b>20,58</b>	<b>29,76</b>	<b>48,03</b>	<b>547,5</b>	<b>0,227</b>	<b>17,97</b>	<b>236,42</b>	<b>0</b>	<b>340,08</b>	<b>339,5</b>	<b>53,1</b>	<b>6,5</b>		
	<b>Обед</b>																
40	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	с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9		
278	Тефтели мясные в соусе (I вар)	с7-11лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99		
331	60/30, 60/50	с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25		
171	Каша рассыпчатая гречневая	с7-11лет	90	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79		
Ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87		
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6		
		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		
		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		
		с7-11лет	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		
		с7-11лет	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		
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>775</b>	<b>22,94</b>	<b>22,339</b>	<b>106,14</b>	<b>718,69</b>	<b>0,418</b>	<b>6,16</b>	<b>79,04</b>	<b>0</b>	<b>108,02</b>	<b>427,85</b>	<b>209,2</b>	<b>8,42</b>		
	<b>Итого</b>	с 12-18 лет	<b>920</b>	<b>28,093</b>	<b>34,389</b>	<b>130,09</b>	<b>952,15</b>	<b>0,553</b>	<b>9,863</b>	<b>109,44</b>	<b>0</b>	<b>185,13</b>	<b>554,07</b>	<b>273,42</b>	<b>10,98</b>		
	<b>Полдник</b>																
Ттк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	75	8,33	20,93	49,8	420,75	0,06	0,3	88,05	0	61,28	108,6	30,45	0,68		
ттк195	Чай с сахаром	с 12-18 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9		
		с7-11лет	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		
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>287</b>	<b>8,4</b>	<b>20,95</b>	<b>61,8</b>	<b>469,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>88,05</b>	<b>0</b>	<b>72,38</b>	<b>111,4</b>	<b>31,85</b>	<b>0,96</b>		
	<b>Итого</b>	с 12-18 лет	<b>300</b>	<b>11,17</b>	<b>27,92</b>	<b>78,4</b>	<b>609,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,43</b>	<b>117,4</b>	<b>0</b>	<b>92,8</b>	<b>147,6</b>	<b>42</b>	<b>1,18</b>		
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	<b>1597</b>	<b>50,66</b>	<b>72,429</b>	<b>207,17</b>	<b>1689,84</b>	<b>0,683</b>	<b>24,46</b>	<b>403,463</b>	<b>0</b>	<b>516,68</b>	<b>865,75</b>	<b>291,55</b>	<b>15,64</b>		
	<b>Итого за день</b>	с 12-18 лет	<b>1775</b>	<b>59,843</b>	<b>92,069</b>	<b>256,52</b>	<b>2109,15</b>	<b>0,86</b>	<b>28,263</b>	<b>463,26</b>	<b>0</b>	<b>618,01</b>	<b>1041,17</b>	<b>368,52</b>	<b>18,66</b>		



## 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	Y	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2		3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	<b>Завтрак</b>																					
570	Маринад овощной	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3						
		С 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3						
235	Шницель рыбный с маслом	с7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54						
		С 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54						
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08						
		С 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27						
ТТК195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	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	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	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6						
		С 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84						
	<b>Итого</b>	с7-11лет	502	14	18,881	63,51	63,51	486,36	0,249	22,03	77,75	0	113,98	255,35	65,74	3,8						
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	552	15,21	21,181	75,54	75,54	553,46	0,301	25,29	81,707	0	125,42	284,27	73,36	4,23						
	<b>Обед</b>																					
ТТК181	Салат «Осенний»	с7-11лет	60	1,18	3,14	6	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49						
		С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	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	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87						
		С 12-18 лет	260	2,35	6,59	13,05	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	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86						
		С 12-18 лет	250	22,51	11,18	45,56	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3						
ТТК349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	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	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44						
ТТК249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	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	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33						
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	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	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35						
	<b>Итого</b>	с7-11лет	725	25,64	17,703	107	107	700,28	0,381	24,98	28	0	123,92	366,38	65,34	5,34						
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	870	30,88	23,343	121,57	121,57	835,7	0,445	34,01	35	0	150,77	436,84	145,98	6,24						
	<b>Полдник</b>																					
ТТК125/3	Корж «Сластена»	с7-11лет	75	5,55	21,75	42,75	42,75	388,5	0,128	0	0,083	0	38,66	155,3	21,74	0,92						
		С 12-18 лет	100	7,4	29	57	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207,03	28,98	1,22						
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2						
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2						
	<b>Итого</b>	с7-11лет	275	11,35	26,75	50,75	50,75	486,5	0,208	23	0	0	278,66	335,3	49,74	1,12						
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	300	13,2	34	65	65	618	0,25	23	0	0	291,54	387,03	56,98	1,42						
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	1502	50,99	63,334	221,26	221,26	1675,14	0,838	70,01	105,75	0	516,56	957,03	180,82	10,26						
	<b>Итого за день</b>	С 12-18 лет	1722	59,29	78,52	262,11	262,11	2007,16	0,996	82,3	116,71	0	567,73	1108,14	276,32	11,89						

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	B1	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	5	6	8			9	10	11	12	13	14			
1	2		3	4	5	6														
	<b>Завтрак</b>																			
ТТК108	Биточки из цыплят	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8		173	0,06	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	0,06	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	0,006	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	0,006	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	0,06	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				
ТТК123/3	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				
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	30	1,9	0,93	13,1		68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36				
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86		31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54				
		С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86		31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	522	16,06	19,32	72,48		528,46	0,174	9,93	33,103	0	71,27	208,39	40,13	4,5				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	552	17,24	20,62	79,33		571,9	0,183	9,93	38,733	0	73,33	215,6	42,06	4,69				
	<b>Обед</b>																			
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62		57,9	0,057	11,22	0	0	11,31	30,83	12,34	0,5				
		С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69		96,44	0,095	18,7	0	0	18,85	51,38	20,56	0,84				
101	Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66		72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4				
		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58		90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88				
256	Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77		125,7	0,1	0	37,8	0	49,1	194,4	36,5	1,35				
		С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86		139,7	0,112	0	42	0	54,6	216	40,6	1,5				
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	185	3,19	19,78	15,48		255,6	0,108	22,52	82,8	0	66,88	81	29,27	1,08				
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	3,25	0,5	22,65		108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65		108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
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				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	785	23,71	26,34	91,47		702,8	0,433	136,28	105,7	0	174,94	431,01	118	5,66				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	915	26,77	32,64	103,34		819,49	0,52	149,47	124,8	0	204,62	500,27	140,17	6,83				
	<b>Полдник</b>																			
ТТК126	«Ушко»	С 7-11 лет	100	9,32	19,2	64,65		468,6	0,1	0	0,018	0	1,35	59,55	12	1				
		С 12-18 лет	100	9,32	19,2	64,65		468,6	0,1	0	0,018	0	1,35	59,55	12	1				
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				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	300	10,32	19,2	84,85		553,4	0,122	4	0,018	0	15,35	73,55	20	3,8				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	300	10,32	19,2	84,85		553,4	0,122	4	0,018	0	15,35	73,55	20	3,8				
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	1607	50,09	64,86	248,8		1784,66	0,729	150,21	138,821	0	261,56	712,95	178,13	13,96				
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	1767	54,33	72,46	267,52		1944,79	0,825	163,4	163,551	0	293,3	789,42	202,23	15,32				

Примерное циклическое меню

День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: Осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 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	К	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	0	22	76,8	4,8	1				
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	0	22	76,8	4,8	1				
		С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02				
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	40	0	2,4	3	0	0,02				
173,174	Каша вязкая молочная пшеничная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29			
		С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29			
ткк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	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	11,1	2,8	1,4	0,28				
ткк251/1	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	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08			
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>517</b>	<b>16,15</b>	<b>21,06</b>	<b>74,38</b>	<b>551,5</b>	<b>0,267</b>	<b>1,07</b>	<b>158,525</b>	<b>0</b>	<b>154,2</b>	<b>289,96</b>	<b>60,02</b>	<b>3,19</b>			
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>557</b>	<b>18,67</b>	<b>22,3</b>	<b>91,84</b>	<b>642,7</b>	<b>0,311</b>	<b>1,07</b>	<b>158,529</b>	<b>0</b>	<b>161,8</b>	<b>315,96</b>	<b>65,22</b>	<b>3,67</b>			
62	Салат из моркови с сахаром	с 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89	49	0,034	2,02	0	15,46	31,66	21,63	0,4				
		С 12-18 лет	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	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	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	29,2	67,57	27,27	1,13				
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом	С 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29	216,8	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03			
355	60/30, 75/30	С 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46			
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62			
		С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63			
ткк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	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	31,9	22,97	17,13	0,68				
ткк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	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	6	19,5	4,2	0,33				
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	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				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>765</b>	<b>30,93</b>	<b>24,655</b>	<b>118,3</b>	<b>847,35</b>	<b>0,781</b>	<b>10,36</b>	<b>84,34</b>	<b>0</b>	<b>220,46</b>	<b>448</b>	<b>154,45</b>	<b>9,31</b>			
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>900</b>	<b>37,22</b>	<b>31,673</b>	<b>136,44</b>	<b>1023,9</b>	<b>0,947</b>	<b>13,51</b>	<b>114,6</b>	<b>0</b>	<b>266,32</b>	<b>551,12</b>	<b>193,67</b>	<b>11,24</b>			
	<b>Полдник</b>																	
ткк37	Кекс	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,45	11	23	72,5	5	0,63				
		С 12-18 лет	100	4,1	5,6	66,4	334	0,16	0,9	22	46	145	10	1,26				
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2				
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>250</b>	<b>7,85</b>	<b>7,8</b>	<b>42,8</b>	<b>274</b>	<b>0,16</b>	<b>3,05</b>	<b>51</b>	<b>263</b>	<b>252,5</b>	<b>33</b>	<b>0,83</b>				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>10,6</b>	<b>76</b>	<b>441</b>	<b>0,24</b>	<b>3,5</b>	<b>62</b>	<b>286</b>	<b>325</b>	<b>38</b>	<b>1,46</b>				
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1532</b>	<b>54,93</b>	<b>53,515</b>	<b>235,48</b>	<b>1672,85</b>	<b>1,208</b>	<b>14,48</b>	<b>293,865</b>	<b>0</b>	<b>637,66</b>	<b>990,46</b>	<b>247,47</b>	<b>13,33</b>			
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>1757</b>	<b>65,79</b>	<b>64,573</b>	<b>304,28</b>	<b>2107,6</b>	<b>1,498</b>	<b>18,08</b>	<b>335,129</b>	<b>0</b>	<b>714,12</b>	<b>1192,08</b>	<b>296,89</b>	<b>16,37</b>			

Примерное-циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
		С 12-18 лет	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
338	Фрукт	С 7-11 лет	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2		
		С 12-18 лет	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2		
тк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44		
		С 12-18 лет	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44		
тк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
		С 12-18 лет	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	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	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84		
	Итого	с7-11лет	28,78	23,22	68,78	599,57	0,239	12,04	113,203	0	454,85	429,18	67,56	4,57		
	Итого	С 12-18 лет	31,3	24,46	86,31	690,77	0,283	12,04	113,207	0	462,45	455,18	72,76	5,05		
тк180	Салат «Радуга»	С 7-11 лет	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49		
		С 12-18 лет	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с7-11лет	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67		
		С 12-18 лет	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с7-11лет	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
		С 12-18 лет	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
355	Рис отварной	с7-11лет	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	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63		
тк349/2	Компот из изюма	С 7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	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	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	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	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого	с7-11лет	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71		
	Итого	С 12-18 лет	22,47	28,493	127,09	863,99	0,346	32,37	32,25	0	139,21	367,15	114,38	5,33		
тк116/3	Пирожное «Сахаринка»	с7-11лет	1,55	6,15	25,3	161,5	0,04	0	5,5	0	14,5	45	10	1,05		
		С 12-18 лет	3,1	12,3	50,6	323	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1		
386	Напиток кисломолочный	С 7-11лет	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2		
		С 12-18 лет	200	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2		
	Итого	с7-11лет	7,35	11,15	33,3	261,5	0,12	23	5,5	0	254,5	225	38	1,25		
	Итого	С 12-18 лет	8,9	17,3	58,6	423	0,16	23	11	0	269	270	48	2,3		
	Итого за день	с7-11лет	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	С 12-18 лет	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 во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛи принт-544с, руководитель М.П.Могильный, В.А.Тутельян  
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руководитель М.П.Могильный, В.А.Тутельян  
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания-1994г, КРФ по торговле-616с, руководитель Ф.Л.Марчук

Примерное цикличное меню

День: суббота  
Неделя: вторая  
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	З	К	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																				
469	Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 75	3,64 5,46	6,26 9,39	26,96 40,44	179 268,5	0,06 0,09	0 3	2 3	0 0	9,9 14,85	35 52,5	13,7 20,55	0,65 0,98						
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 205	7,69 7,69	8,85 8,85	36,62 36,62	256,9 256,9	0,172 0,172	0,7 0,7	50,3 50,3	0 0	124 124	215,5 215,5	68 68	1,7 1,7						
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	212 212	0,07 0,07	0,02 0,02	12 12	48,5 48,5	0 0	0,03 0,03	0 0	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28						
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 60	3,16 3,8	1,55 1,86	21,9 26,2	114 136,8	0,055 0,066	0 0	0,005 0,006	0 0	9,5 11,4	32,5 39	6,5 7,8	0,6 0,72						
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет С 12-18 лет	<b>517</b> <b>552</b>	<b>14,56</b> <b>17,02</b>	<b>16,68</b> <b>20,12</b>	<b>97,48</b> <b>115,26</b>	<b>598,4</b> <b>710,7</b>	<b>0,287</b> <b>0,328</b>	<b>0,73</b> <b>0,73</b>	<b>52,305</b> <b>53,306</b>	<b>0</b> <b>0</b>	<b>154,5</b> <b>161,35</b>	<b>285,8</b> <b>309,8</b>	<b>89,6</b> <b>97,75</b>	<b>3,23</b> <b>3,68</b>						
	<b>Обед</b>																				
51	Салат из свеклы с курагой	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	1,11 1,85	3,63 6,04	10,84 18,06	80,4 134	0,023 0,039	3,32 5,53	0 0	0 0	3,11 5,19	35,58 59,31	18,5 30,83	1 1,66						
101	Суп картофельный с пшеном	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 250	1,74 2,18	2,27 2,84	11,43 14,29	73,2 91,5	0,088 0,11	6,6 8,25	0 0	0 0	44,18 24	43,68 66,7	20,9 26,65	0,99 0,96						
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 170	10,88 12,62	10,35 11,83	10,27 11,69	177,83 203,8	0,068 0,078	34,21 40	54,4 61,74	0 0	55 62,84	116,2 134,5	23 26,58	1,38 1,6						
321	Пюре картофельное	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	2,04 2,04	3,2 3,2	13,62 13,62	91,5 91,5	0,093 0,093	0,074 0,074	12,1 12,1	0 0	24,65 24,65	57,73 57,73	18,5 18,5	0,67 0,67						
ТТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,75 0,75	0,049 0,049	22,38 22,38	93 93	0,019 0,019	0,58 0,58	0 0	0 0	31,51 31,51	21,17 21,17	17,04 17,04	0,46 0,46						
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,25 3,25	0,5 0,5	22,65 22,65	108,5 108,5	0,04 0,04	0 0	0 0	0 0	10 10	32,5 32,5	7 7	0,55 0,55						
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,85 3,85	0,7 0,7	18,85 18,85	100,5 100,5	0,1 0,1	0 0	0 0	0 0	16,5 16,5	89 89	27,5 27,5	2,25 2,25						
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет С 12-18 лет	<b>810</b> <b>920</b>	<b>23,62</b> <b>26,54</b>	<b>20,699</b> <b>25,159</b>	<b>110,04</b> <b>121,54</b>	<b>724,93</b> <b>822,8</b>	<b>0,431</b> <b>0,479</b>	<b>44,784</b> <b>54,434</b>	<b>66,5</b> <b>73,84</b>	<b>0</b> <b>0</b>	<b>184,95</b> <b>174,69</b>	<b>395,86</b> <b>460,91</b>	<b>132,44</b> <b>154,1</b>	<b>7,3</b> <b>8,15</b>						
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет С 12-18 лет	<b>1327</b>	<b>38,18</b>	<b>37,379</b>	<b>207,52</b>	<b>1323,33</b>	<b>0,718</b>	<b>45,514</b>	<b>118,805</b>	<b>0</b>	<b>339,45</b>	<b>681,66</b>	<b>222,04</b>	<b>10,53</b>						
	<b>Итого за день</b>	С 12-18 лет	<b>1472</b>	<b>43,56</b>	<b>45,279</b>	<b>236,8</b>	<b>1533,5</b>	<b>0,807</b>	<b>55,164</b>	<b>127,146</b>	<b>0</b>	<b>336,04</b>	<b>770,71</b>	<b>251,85</b>	<b>11,83</b>						