

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»
 В.Ю.Воробьев
« 01 » сентября 2026 г.

Согласовано с:
Директор МБОУ «Гимназия № 163»
г.о.Самара


« 1 »  2026 г.

**Примерное двенадцатидневное цикличное меню
завтраков, обедов и полдников
для обучающихся в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении**

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
209	Яйца вареные	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 (порциями)	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «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
тк467	Чай с смородиной	С 7-11 лет	217	1,5	0,02	15,8	64	0	9,63	1,22	0	14,9	6,3	4,6	0,42
		С 12-18 лет	217	1,5	0,02	15,8	64	0	9,63	1,22	0	14,9	6,3	4,6	0,42
тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
		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	532	15,5	20,78	74,87	544,69	0,186	10,59	192,03	0	158,88	262,32	51,6	2,94
	Итого :	С 12-18 лет	552	16,76	21,4	83,67	590,29	0,208	10,59	192,03	0	162,68	275,32	54,2	3,18
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями,	С 7-11 лет	252	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
		С 12-18 лет	252	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
тк335	Капуста тушеная с цыплятами	С 7-11 лет	250	16,1	19,45	18,84	258	0,07	0,145	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23
		С 12-18 лет	280	16,38	27,34	21,04	271,5	0,079	0,165	0	0	130,72	179,78	56,38	2,43
тк349/4	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
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	90	6,03	0,9	40,8	195,3	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
тк250	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	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	812	27,41	23,719	108,37	716	0,374	9,115	0,0018	0	207,8	409,24	136,9	7,29
	Итого :	С 12-18 лет	882	30,37	32,009	128,72	816,3	0,394	9,135	0,0018	0	223,62	425,72	143,38	7,6
	Полдник														
тк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	7,7	22,4	60	470	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
		С 12-18 лет	150	7,7	22,4	60	470	0,108	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59
тк195	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	312	7,77	22,42	72	518,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337
	Итого :	С 12-18 лет	362	7,77	22,42	72	518,5	0,108	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87
	Итого за день :	С 7-11 лет	1656	50,68	66,919	255,24	1779,19	0,632	19,735	244,33	0	401,43	743,56	201,75	11,567
	Итого за день :	С 12-18 лет	1796	54,9	75,829	284,39	1925,09	0,71	19,755	270,48	0	432,88	807,64	216,76	12,65

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

Примерное цикличное меню

День:вторник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценн(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
Ттк 466	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	С 7-11 лет	160	19,73	14,27	28,58	321,65	0,06	0,34	104	0	175,46	259,3	17,97	0,86
327		С 12-18 лет	200	23,07	17,17	35,02	386,7	0,07	0,45	123,9	0	212,1	184,68	22,09	0,94
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 «Школьный»	С 7-11 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48
		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
428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
	Итого :	С 7-11 лет	512	22,72	15,93	67,84	505,75	0,134	10,37	109,004	0	210,16	299,1	33,57	3,82
	Итого :	С 12-18 лет	562	26,7	19,14	78,72	593,6	0,155	10,48	128,905	0	248,7	230,98	38,99	4,02
	Обед														
96	Рассольник Ленинградский, сметана, зелень	С 7-11 лет	207	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74
		С 12-18 лет	263	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93
268	Биточек рубленый с соусом томатным	С 7-11 лет	100	8,02	7,72	11,47	147,25	0,05	1,19	24,5	0	16,77	82,04	20,26	0,98
348		С 12-18 лет	100	8,02	7,72	11,47	147,25	0,05	1,19	24,5	0	16,77	82,04	20,26	0,98
303	Каша вязкая пшенная	С 7-11 лет	150	4,18	9,8	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98
		С 12-18 лет	180	5,02	11,76	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18
ттк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		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	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	80	6,16	1,12	30,16	160,8	0,16	0	0,003	0	26,4	155,2	45,6	3,6
	Итого :	С 7-11 лет	777	23,33	23,829	117,35	737,95	0,439	8,47	24,5018	0	114,36	389,46	129,13	6,52
	Итого :	С 12-18 лет	883	26,25	27,839	132,26	838,05	0,522	10,14	24,503	0	128,98	456,7	151,87	7,81
	Полдник														
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	0,08	1	224	0	93,8	174	19,16	1,78
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	0,106	1,33	298	0	125	232	25,5	2,37
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,08	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,08	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	390	19,55	17,44	47,15	423,56	0,24	2,4	264	0	347,8	399,5	56,96	2,78
	Итого :	С 12-18 лет	430	22,57	21,35	49,63	480,75	0,266	2,73	338	0	379	457,5	63,3	2,57
	Итого за день :	С 7-11 лет	1679	65,6	57,199	232,34	1667,26	0,813	21,24	397,51	0	672,32	1088,06	219,66	13,12
	Итого за день :	С 12-18 лет	1875	75,52	68,329	260,61	1912,4	0,943	23,35	491,41	0	756,68	1145,18	254,16	14,4

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

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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			порции	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр (порциями)	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	4,42	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	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
		С 12-18 лет	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 рассыпчатая гречневая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
		С 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	47,5	0	31,3	250	167	5,6
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
ттк251/1	Батон «Школьный»	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	517	22,26	18,03	78	562,5	0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47
	Итого :	С 12-18 лет	582	27,66	22,59	90,5	681,8	0,366	6,665	92,326	0	227,97	530,59	230,98	7,65
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом, зелень	С 7-11 лет	252	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05
		С 12-18 лет	252	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
		С 12-18 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	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
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		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	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	827	33,71	24,18	117,14	854,81	0,538	107,26	67,07	0	147,28	366,73	101,98	7,79
	Итого :	С 12-18 лет	857	34,89	25,48	123,99	898,25	0,545	107,26	72,7	0	149,34	373,94	103,91	7,98
	Полдник														
236,35	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	С 7-11 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85
		С 12-18 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85
389	Сок фруктовый	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	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65
	Итого :	С 12-18 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65
	Итого за день :	С 7-11 лет	1704	76,55	56,56	244,49	1826,11	0,913	117,35	223,535	0	506,13	1052,48	330,72	17,91
	Итого за день :	С 12-18 лет	1799	83,13	62,42	263,84	1988,85	0,981	118,135	250,826	0	566,81	1163,23	371,89	19,28

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

Примерное циклическое меню

день:четверг
период : первая
Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			порц.	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														
173,174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	С 7-11 лет	205	8,24	10,61	41,94	296,21	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,9	33,64	0,57
		С 12-18 лет	205	8,24	10,61	41,94	296,21	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,9	33,64	0,57
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 «Школьный»	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
428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,045	15	7,5	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого :	С 7-11 лет	540	15,4	15,8	82,9	534,41	0,184	9,28	78,285	0	278,4	302,7	67,78	1,64
	Итого :	С 12-18 лет	630	16,36	16,43	95,04	592,81	0,219	17,28	82,286	0	293,1	318	76,28	5,06
	Обед														
ттк289	Уха «Золотая рыбка», зелень	С 7-11 лет	222	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88
		С 12-18 лет	272	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1
243,348	Сосиски отварные с соусом томатным	С 7-11 лет	100	11,78	14,05	8,55	207,8	0,09	1,19	12	0	25,44	90,62	15,76	1,14
		С 12-18 лет	100	11,78	14,05	8,55	207,8	0,09	1,19	12	0	25,44	90,62	15,76	1,14
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	51,7		43,74	91,38	28,77	1,08
		С 12-18 лет	185	3,8	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7		51,38	107,3	33,79	1,27
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	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	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	757	23,1	26,889	100,5	753,5	0,471	29,46	64,37	0	140,3	347,8	106,4	5,68
	Итого :	С 12-18 лет	867	26,4	29,549	118,19	856,5	0,581	34,94	74,54	0	162,7	431,3	132,1	7,44
	Полдник														
Ттк116/2	Пирожное «Сахаринка»	С 7-11 лет	100	7,4	25	63,4	508	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1
		С 12-18 лет	150	7,4	25	63,4	508	0,12	0	16,5	0	43,5	135	30	3,15
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	13,2	30	73	615	0,16	2,6	51	0	269	270	48	2,3
	Итого :	С 12-18 лет	350	13,2	30	73	615	0,2	2,6	56,5	0	283,5	315	58	3,35
	Итого за день :	С 7-11 лет	1597	51,7	72,689	256,4	1902,91	0,815	41,34	193,66	0	687,7	920,5	222,1	9,62
	Итого за день :	С 12-18 лет	1847	55,96	75,979	286,23	2064,31	1	54,82	213,33	0	739,3	1064	266,4	15,85

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

Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи,	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	наименование блюда			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														
15	Сыр (порциями)	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	Котлеты рубленые из птицы	С 7-11 лет	80	6,98	5,74	6,31	104,85	0,031	2,13	51,2	0	54,26	50,17	12,24	0,49
348	«Крепыш» с соусом томатным	С 12-18 лет	100	7,21	6,58	7,91	119,75	0,035	2,61	56	0	57,44	54,62	14,54	0,59
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 «Школьный»	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	18,18	16,25	71,73	505,91	0,146	2,23	106,775	0	175,4	174,4	32,07	2,31
	Итого :	С 12-18 лет	557	19,59	18,39	80,18	564,25	0,159	2,71	117,205	0	180,7	186	36,3	2,6
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	С 7-11 лет	207	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	263	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
301,348	Кнели из бройлеров-цыплят с рисом	С 7-11 лет	100	8,87	9,98	7,08	153,55	0,04	2,1	77,48	0	42,44	64,25	14,81	1,04
		С 12-18 лет	100	8,87	9,98	7,08	153,55	0,04	2,1	77,48	0	42,44	64,25	14,81	1,04
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,3	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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	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	80	6,16	1,12	30,16	160,8	0,16	0	0,003	0	26,4	155,2	45,6	3,6
	Итого :	С 7-11 лет	787	24,03	23,993	125,79	824,25	0,335	15,17	117,4818	0	169,7	438,8	104,1	6,47
	Итого :	С 12-18 лет	903	27,59	27,573	145,79	953,8	0,406	18,34	124,983	0	198,5	524,2	125,3	7,84
	Полдник														
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	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	110,5	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	110,5	28,62	0,996
	Итого за день :	С 7-11 лет	1649	60,354	50,659	257,45	1736,6	0,6374	23,89	269,24	0	453,8	723,7	164,8	9,776
	Итого за день :	С 12-18 лет	1815	65,324	56,379	285,9	1924,49	0,7214	27,54	287,17	0	487,9	820,7	190,2	11,44

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

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
171/1	Печенье «Песочное»	С 7-11 лет	40	2,3	10,56	22,6	194,8	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38
		С 12-18 лет	80	4,6	21,12	45,2	389,6	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5
		С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5
тتك342	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 «Школьный»	С 7-11 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72
		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	535	15,93	26,5	103,36	715,8	0,235	2,75	122,406	0	305,77	304,29	53,34	2,07
	Итого :	С 12-18 лет	575	18,23	37,06	125,96	910,6	0,235	2,75	162,406	0	313,87	326,79	57,24	2,45
	Обед														
101	Суп картофельный с рисовой крупой, зелень	С 7-11 лет	202	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	252	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
тتك112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	250	16	19,81	36,6	388,69	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
		С 12-18 лет	280	16,55	19,98	40,78	409,14	0,285	41,98	0	0	40,58	299,76	53,25	3,72
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
тتك249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
тتك250	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	80	6,16	1,12	30,16	160,8	0,16	0	0,003	0	26,4	155,2	45,6	3,6
	Итого :	С 7-11 лет	772	26,86	23,7	113,83	780,29	0,534	144,6	0,0018	0	108,58	493,88	111,51	7,89
	Итого :	С 12-18 лет	872	29,37	24,7	128,47	859,09	0,616	150,23	0,003	0	123,37	559,95	133,49	9,49
	Полдник														
тتك11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет	100	8,8	16	69,2	456	0,14	0	0	0	1,8	79,4	16	1,6
		С 12-18 лет	150	13,2	24	103,8	654	0,2	0	0	0	2,7	119	24	3
тتك195	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	312	8,87	16,02	81,2	504,5	0,14	0,03	0	0	12,9	82,2	17,4	1,88
	Итого :	С 12-18 лет	362	13,27	24,02	115,8	702,5	0,2	0,03	0	0	13,8	121,8	25,4	3,28
	Итого за день :	С 7-11 лет	1619	51,66	66,22	298,39	2000,59	0,909	147,38	122,408	0	427,25	880,37	182,25	11,84
	Итого за день :	С 12-18 лет	1809	60,87	85,78	370,23	2472,19	1,051	153,01	162,409	0	451,04	1008,5	216,13	15,22

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

Примерное цикличное 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			
	2			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														
тк469	Омлет натуральный	с7-11лет	60	4,83	1,27	1,86	37,8	0,035	0,455	85,7	0	58,5	89,1	8,5	0,785
		с 12-18 лет	60	4,83	1,27	1,86	37,8	0,035	0,455	85,7	0	58,5	89,1	8,5	0,785
тк468	Макароны отварные с сыром	с7-11лет	140	10,52	12,42	80,1	474,26	0,225	0,07	0,029	0	113,42	164	24,31	2,186
		с 12-18 лет	140	10,52	12,42	80,1	474,26	0,225	0,07	0,029	0	113,42	164	24,31	2,186
тк195	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
тк251/1	Батон «Школьный»	с7-11лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,06	0	11,4	39	7,8	0,72
		с 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
тк428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
	Итого	с7-11лет	572	19,62	15,97	129,96	741,76	0,356	10,555	90,789	0	210,42	305,9	51,01	6,171
	Итого	с 12-18 лет	582	20,24	16,28	134,39	764,56	0,367	10,555	90,736	0	212,32	312,4	52,31	6,291
	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана, зелень	с7-11лет	207	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		с 12-18 лет	262	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25
278	Тефтели мясные (1 вариант) в соусе	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
331		с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша рассыпчатая гречневая	с7-11лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6
		с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6
Тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	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
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
		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
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	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
	Итого	с7-11лет	747	24,52	24,579	116,78	794,67	0,445	1,184	80,72	0	145,38	472,04	242,1	9,74
	Итого	с 12-18 лет	822	25,363	27,319	120,54	839,45	0,462	1,493	89,64	0	165,58	488,84	249,29	10,08
	Полдник														
Тк 38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9
		с 12-18 лет	150	11,1	27,9	66,4	561	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35
тк195	Чай с сахаром	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
	Итого	с7-11лет	312	11,17	27,92	78,4	609,5	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18
	Итого	с 12-18 лет	362	11,17	27,92	78,4	609,5	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63
	Итого за день	с7-11лет	1631	55,31	68,469	325,14	2145,93	0,881	12,169	288,909	0	448,6	925,54	335,11	17,091
	Итого за день	с 12-18 лет	1766	56,773	71,519	333,33	2213,51	0,949	12,678	356,476	0	511,55	1021,24	363,9	18,001

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-2012г. 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-610с, руковод.Ф.И.марчук

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи,	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	наименование блюда			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														
570	Маринад овощной с томатом	с7-11лет	30	0,6	0,031	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	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3
235	Шницель рыбный	с7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54
	натуральный	С 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		С 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	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 «Школьный»	с7-11лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96
		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	с7-11лет	532	15,9	19,811	76,61	554,76	0,282	22,03	77,708	0	119,68	274,85	69,64	4,16
	Итого Обед	С 12-18 лет	562	15,85	21,491	79,91	576,26	0,312	25,29	81,708	0	127,32	290,77	74,66	4,35
95	Рассольник домашний,	с7-11лет	207	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87
	сметана, зелень	С 12-18 лет	262	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1
260	Гуляш	с7-11лет	90	13,1	15,11	2,6	198,9	0,03	1,13	0	0	21,9	138,72	19,83	2,75
		С 12-18 лет	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06
304	Рис отварной	с7-11лет	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	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
Ттк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	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	с7-11лет	707	23,21	26,093	103,83	753,7	0,25	12,08	0	0	95,28	343,94	87,23	6,26
	Итого Полдник	С 12-18 лет	842	28,62	31,023	132,46	935,54	0,302	14,77	0	0	115,82	410,72	103,91	7,35
224															
224	Запеканка из творога с	с7-11лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95
327	морковью. Соус молочный	С 12-18 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95
386	(сладкий)	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	Напиток кисломолочный	С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2
	Итого	с7-11лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15
	Итого	С 12-18 лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15
	Итого за день	с7-11лет	1599	60,64	65,634	223,32	1743,11	0,698	58,13	77,708	0	621,46	1016,79	226,57	11,57
	Итого за день	С 12-18 лет	1764	66	72,244	255,25	1946,45	0,78	64,08	81,708	0	649,64	1099,49	248,27	12,85

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

Примерное цикличное меню

день: среда

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры 1	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	2			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
	Завтрак														
ттк108	Биточки из цыплят с соусом	С 7-11 лет	80	8,45	13,36	10,2	195,35	0,066	0,81	7,23	0	32,36	144,57	22,56	1,54
348	томатным	С 12-18 лет	80	8,45	13,36	10,2	195,35	0,066	0,81	7,23	0	32,36	144,57	22,56	1,54
202	Макаронные изделия отварные	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
	с маслом	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 «Школьный»	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
ттк428	Десерт фруктовый	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
	Итого :	С 7-11 лет	552	16,41	20,58	74,88	550,81	0,18	10,64	40,303	0	76,03	215,06	43,59	4,64
	Итого :	С 12-18 лет	582	17,59	21,88	81,73	594,25	0,189	10,64	45,933	0	78,09	222,27	45,52	4,83
	Обед														
101	Суп картофельный с рисовой	С 7-11 лет	202	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
288	крупой, зелень	С 12-18 лет	252	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
256	Котлеты рыбные любительские	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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
		С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ттк250	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	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	777	26,44	24,37	104,22	748,6	0,473	125,06	105,7018	0	177,53	476,18	126,16	6,73
	Итого :	С 12-18 лет	877	29,49	29,04	115,55	848,45	0,533	130,77	124,8018	0	201,67	531,39	141,51	7,67
	Полдник														
195	Плов с фруктами	С 7-11 лет	150	7,7	10,19	43,2	295,31	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
		С 12-18 лет	150	7,7	10,19	43,2	295,31	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
ттк251/1	Батон «Школьный»	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
389	Сок фруктовый	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	380	10,6	11,12	76,5	448,51	0,115	4,84	42,153	0	61,22	140,24	51,82	4,41
	Итого :	С 12-18 лет	400	11,86	11,74	85,3	494,11	0,137	4,84	42,155	0	65,02	153,24	54,42	4,65
	Итого за день :	С 7-11 лет	1709	53,45	56,07	255,6	1747,92	0,768	140,54	188,1578	0	314,78	831,48	221,57	15,78
	Итого за день :	С 12-18 лет	1859	58,94	62,66	282,58	1936,81	0,859	146,25	212,8898	0	344,78	906,9	241,45	17,15

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

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
209	Яйца вареные	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 (порциями)	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
173,174	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	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
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 «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08
	Итого :	С 7-11 лет	517	16,15	21,06	74,38	551,5	0,267	1,07	158,525	0	154,2	289,96	60,02	3,19
	Итого :	С 12-18 лет	557	18,67	22,3	91,84	642,7	0,311	1,07	158,529	0	161,8	315,96	65,22	3,67
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	С 7-11 лет	202	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9
		С 12-18 лет	252	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным	С 7-11 лет	100	8,19	13,17	11,66	197,95	0,06	1,71	57,6	0	34,81	58,39	16,14	1
355		С 12-18 лет	100	8,19	13,17	11,66	197,95	0,06	1,71	57,6	0	34,81	58,39	16,14	1
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
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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ттк250	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	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого :	С 7-11 лет	787	33,71	23,809	141,21	926,6	0,832	9,03	87,1218	0	215,07	500,51	158,4	10,56
	Итого :	С 12-18 лет	877	37,85	25,789	156,75	1026,75	0,987	10,68	93,5818	0	244,41	571,83	179,94	12,02
	Полдник														
Ттк125/2	Корж «Сластена»	С 7-11 лет	100	7,6	29,9	50	499,5	0,17	0	0,11	0	51,54	207,3	28,98	1,22
		С 12-18 лет	150	11,4	44,85	75	749,25	0,255	0	0,165	0	77,31	310,95	15	1,89
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	34,9	59,6	606,5	0,25	2,6	40,11	0	291,54	387,3	56,98	1,42
	Итого :	С 12-18 лет	350	17,2	49,85	84,6	856,25	0,335	2,6	40,165	0	317,31	490,95	43	2,09
	Итого за день :	С 7-11 лет	1604	63,26	79,769	275,19	2084,6	1,349	12,7	285,757	0	660,81	1177,77	275,4	15,17
	Итого за день :	С 12-18 лет	1784	73,72	97,939	333,19	2525,7	1,633	14,35	292,276	0	723,52	1378,74	288,16	17,78

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

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	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
	Завтрак														
15	Сыр (порциями)	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
Ттк179/1	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (сладким)	С 7-11 лет	160	21,97	16,27	36,22	379,2	0,09	0,61	89,76	0	195,8	271,3	30,95	0,9
327		С 12-18 лет	200	25,64	19,48	43,85	453,3	0,106	0,747	107,43	0	235,56	320,5	37,07	1,06
ттк342		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
	Какао с молоком	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 «Школьный»	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
ттк428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2
	Итого	с7-11лет	515	30,31	23,91	71,32	621,2	0,212	12,26	119,16	0	457,7	476,4	68,69	4,03
	Итого	С 12-18 лет	555	33,98	27,12	78,95	695,3	0,228	12,397	136,83	0	497,46	525,6	74,81	4,19
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	с7-11лет	263	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
		С 12-18 лет	263	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	с7-11лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
355		С 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91
304	Рис отварной	с7-11лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
ттк349/2	Компот из изюма	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
		С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	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	с7-11лет	903	26,17	24,173	149,05	929,79	0,371	16,71	32,252	0	143,31	407,45	115,28	6,41
	Итого	С 12-18 лет	903	26,17	24,173	149,05	929,79	0,371	16,71	32,252	0	143,31	407,45	115,28	6,41
	Полдник														
ттк350	Омлет «Перышко»	с7-11лет	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
ттк251/1	Батон «Школьный»	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
ттк195	Чай с сахаром	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
	Итого	с7-11лет	382	14,82	17,57	35,21	358,3	0,127	0,66	22,883	0	126,8	232,8	23,62	2,84
	Итого	С 12-18 лет	382	14,82	17,57	35,21	358,3	0,127	0,66	22,883	0	126,8	232,8	23,62	2,84
	Итого за день	с7-11лет	1800	71,3	65,653	255,58	1909,29	0,71	29,63	174,3	0	727,81	1116,7	207,59	13,28
	Итого за день	С 12-18 лет	1840	74,97	68,863	263,21	1983,39	0,726	29,767	191,97	0	767,57	1165,9	213,71	13,44

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

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 ккал	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														
469	Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65
		С 12-18 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,98
173	Каша вязкая молочная	С 7-11 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7
174	«Геркулес»	С 12-18 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7
тتك195	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
тتك251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
		С 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	Итого :	С 7-11 лет	537	15,82	17,3	106,21	644	0,309	0,73	52,307	0	158,3	298,8	92,2	3,47
	Итого :	С 12-18 лет	562	17,64	20,43	119,69	733,5	0,339	0,73	53,307	0	163,25	316,3	99,05	3,8
	Обед														
101	Суп картофельный с пшеном, зелень	С 7-11 лет	202	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	252	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0	24	66,7	26,65	0,96
тتك149/2	Голубцы ленивые из птицы. Соус сметанный	С 7-11 лет	150	11,48	17,06	11,57	245,75	0,068	34,21	54,4	0	55	116,2	23	1,38
330		С 12-18 лет	170	13,22	18,53	12,99	271,62	0,078	40	61,74	0	62,84	134,5	26,58	1,6
321	Пюре картофельное	С 7-11 лет	100	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	110	2,25	3,52	14,99	100,6	0,1	13,32	18,7	0	27,1	63,5	20,35	0,74
Ттк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	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	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
тتك249	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	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
тتك250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	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	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	752	23,11	23,779	100,5	712,45	0,408	41,464	66,5	0	181,84	360,28	113,94	6,3
	Итого :	С 12-18 лет	862	27,61	26,439	119,74	830,82	0,495	62,15	80,44	0	177,95	426,87	129,32	6,89
	Полдник														
460	Крендель «Сахарный»	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28
		С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0	29,1	112,5	36,6	1,92
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	12,88	18,14	65,34	477	0,2	2,6	58	0	259,4	255	52,4	1,48
	Итого :	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	93,21	662	0,26	2,6	67	0	269,1	292,5	64,6	2,12
	Итого за день	С 7-11 лет	1589	51,81	59,219	272,05	1833,45	0,917	44,794	176,807	0	599,54	914,08	258,54	11,25
	Итого за день	С 12-18 лет	1774	61,67	71,579	332,64	2226,32	1,094	65,48	200,747	0	610,3	1035,7	292,97	12,81

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