

		Примерное цикличное меню																					
День: первый																							
Сезон: летний																							
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет																							
№ рецепта																							
1	2 Прием пищи, наименование блюда	3 Возрастная категория	4 Масса порции, гр	5 Пищевые вещества (г)			7 Энергетическая ценность, ккал	9 Витамины, мг				13 Минеральные вещества, мг											
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
15	14	173	тк230	Тк251/1	338	71	102	241	260	128	Тк349/4	тк249	тк250	448/449	389	304	388	тк249	тк250	386	Итого за день :	Итого за день :	
15	14	173	тк230	Тк251/1	338	71	102	241	260	128	Тк349/4	тк249	тк250	448/449	389	304	388	тк249	тк250	386	Итого за день :	Итого за день :	
	Завтрак																						
	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	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15								
	Масло сливочное	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								
	Каша вязкая молочная пшениная	С 7-11 лет	155	4,48	8,24	24,7	191,9	0,044	0,72	40	0	95	117	27	0,44								
		С 12-18 лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6								
	Чай с молоком	С 7-11 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41								
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41								
	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,88	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55								
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,88	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55								
	Фрукты свежие	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								
	Итого :	С 7-11 лет	580	13,32	23,41	74,31	566,2	0,189	18,655	129	0	390	336,8	68,15	4,87								
	Итого :	С 12-18 лет	635	14,77	26,07	82,29	628,1	0,205	18,895	143,8	0	425,67	377,24	77,61	5,03								
	Обед																						
	Овощи натуральные свежие	С 7-11 лет	70	0,49	0,07	1,33	8,4	0,028	3,43	0	0	11,9	21	9,8	0,35								
		С 12-18 лет	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5								
	Суп картофельный с горохом, мясом	С 7-11 лет	260	8,3	5,63	16,58	163,09	0,24	5,87	0	0	43,96	111,02	38,31	2,29								
		С 12-18 лет	365	11,89	7,94	23,23	229,8	0,34	8,24	0	0	61,68	157,72	53,91	3,37								
	Гуляш из говядины	С 7-11 лет	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06								
		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								
	Картофельное пюре	С 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,89	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08								
		С 12-18 лет	207	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	69	0	58,32	121,84	38,36	1,44								
	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								
	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	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88								
	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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8								
	Итого :	С 7-11 лет	865	32,9	33,109	100,44	853,39	0,579	29,63	57,7	0	173,21	486,42	139,54	9,36								
	Итого :	С 12-18 лет	1092	40,57	39,099	131,32	1069,4	0,794	39,7	69	0	219,91	609,88	178,83	11,73								
	Полдник																						
	Оладьи с соусом молочным сладким	С 7-11 лет	150	9,66	8,75	33,71	141,35	0,188	0,54	60	0	119,61	156,3	41,4	1,61								
		С 12-18 лет	150	9,66	8,75	33,71	141,35	0,188	0,54	60	0	119,61	156,3	41,4	1,61								
	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	350	10,66	8,75	53,91	226,15	0,21	4,54	60	0	133,61	170,3	49,4	4,41								
	Итого :	С 12-18 лет	350	10,66	8,75	53,91	226,15	0,21	4,54	60	0	133,61	170,3	49,4	4,41								
	Ужин																						
	Рыбы тушеная 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	12,8	6,18	4,75	131,25	0,062	4,66	7,27	0	48,83	202,7	60,66	1,03								
	Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,53								
		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								
	Напиток из шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	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								
	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55								
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77								
	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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8								
	Итого :	С 7-11 лет	530	19,73	11,51	90,21	551,7	0,195	103,73	5,82	0	81,67	312,47	91,8	3,88								
	Итого :	С 12-18 лет	615	25,62	14,16	111,31	683,39	0,26	104,66	7,27	0	99,01	395,97	115,5	4,86								
	Ужин-2																						
	Снежок	С 7-11 лет	200	5,4	5	21,6	158	0,03	1,8	40	0	242	192	32	0,2								
		С 12-18 лет	200	5,4	5	21,6	158	0,03	1,8	40	0	242	192	32	0,2								
	Итого за день :	С 7-11 лет	2525	82,01	81,779	340,47	2355,44	1,203	158,355	292,52	0	1020,49	1497,99	380,89	22,72								
	Итого за день :	С 12-18 лет	2892	97,02	93,079	400,43	2765,04	1,499	169,595	320,07	0	1120,2	1745,39	453,14	26,23								

1

Примерное циклическое меню

Дневник  
Семья: летний

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

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
1	Бутерброд с маслом	С 7-11 лет	40	1,96	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,36
тга8	Омлет натуральный	С 7-11 лет	130	12,07	21,51	2,28	250,9	0,078	0,13	0,13	0	89,33	195,66	13,98	3,06
		С 12-18 лет	130	12,07	21,51	2,28	250,9	0,078	0,13	0,13	0	89,33	195,66	13,98	3,06
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0	6,6	35,6	11	0,9
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
338	Фрукты свежие	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
	Итого :	С 7-11 лет	540	16,26	30,59	49,75	544,5	0,196	16,66	40,13	0	139,13	273,06	43,78	7,94
	Итого :	С 12-18 лет	560	17,8	30,87	57,29	584,7	0,236	16,66	40,13	0	145,73	308,66	54,78	8,84
<b>Обед</b>															
62	Салат из моркови с сахаром	С 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89	49	0,034	2,02	0	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	0	25,76	52,77	36,05	0,66
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметана, зелень	С 7-11 лет	272	4,16	7,78	11,29	140,55	0,056	10,72	4	0	62,43	70,2	28,03	1,43
		С 12-18 лет	378	5,94	10,42	15,66	192,42	0,078	14,99	5,6	0	84,26	99,84	39,42	2,01
300	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	36	228	37,8	2,8
		С 12-18 лет	256	16	13,3	36,6	321,5	0,6	38	0	0	37	285	47,25	3,5
Тк349/1	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
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
		С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	66,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого :	С 7-11 лет	812	21,54	18,951	108,8	714,85	0,385	43,92	4	0	181,62	426,33	138,56	6,92
	Итого :	С 12-18 лет	1048	32,36	25,223	137,44	842,82	0,922	56,93	5,6	0	207,73	581,98	172,96	9,31
<b>Полдник</b>															
тк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	550	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
		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
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	14	34,9	71,6	657	0,152	2,6	92,3	0	263,65	249,2	39,85	1,257
	Итого :	С 12-18 лет	350	18,1	49,85	102,6	932	0,19	2,6	118,45	0	275,48	283,8	45,78	1,79
<b>Ужин</b>															
235	Зразы рубленые из говядины с соусом томатным	С 7-11 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
		С 12-18 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	С 7-11 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
		С 12-18 лет	210	18,18	9,14	46,7	340	0,66	0	40	0	126,28	248,1	82,26	6,26
тк393	Кисель	С 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,14	0	0	12,05	16,77	2,87	0,67
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,14	0	0	12,05	16,77	2,87	0,67
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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	66,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого :	С 7-11 лет	565	31,71	20,331	121,59	605,62	0,756	2,15	68,11	0	181,51	481,84	127,83	14,96
	Итого :	С 12-18 лет	620	35,66	21,761	139,15	903,42	0,868	2,15	72,13	0	202,39	506,24	144,39	16,26
<b>Ужин-2</b>															
386	Кефир	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	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 за день :	С 7-11 лет	2217	89,31	109,772	359,74	2821,97	1,568	66,73	227,54	0	805,91	1610,43	478,02	31,277
	Итого за день :	С 12-18 лет	2778	109,72	132,704	444,48	3462,74	2,296	79,74	259,31	0	1071,33	1860,68	445,91	36,4

Примерное цикличное меню

День: третий

Сезон: летний

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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. 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	
<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
395	Вареники с творогом с молоком сгущеным	С 7-11 лет	170	18,9	11,76	45,5	364	0,16	0,29	0	0	160,4	106,4	26,5	0,91
		С 12-18 лет	220	24,78	15,1	57	463	0,2	0,32	0	0	193,5	141,8	35,4	1,2
тТк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
Тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,88	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,88	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
338	Фрукты свежие	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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>580</b>	<b>25,78</b>	<b>23,82</b>	<b>91,44</b>	<b>687,5</b>	<b>0,304</b>	<b>16,69</b>	<b>65</b>	<b>0</b>	<b>322,6</b>	<b>248,4</b>	<b>61,06</b>	<b>4,91</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>630</b>	<b>31,66</b>	<b>27,16</b>	<b>102,94</b>	<b>786,5</b>	<b>0,344</b>	<b>16,62</b>	<b>65</b>	<b>0</b>	<b>355,7</b>	<b>283,8</b>	<b>69,95</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>															
20	Салат из свежих огурцов	С 7-11 лет	60	0,45	3,61	1,41	40	0,016	2,82	0	0	13,4	23,75	7,91	0,34
		С 12-18 лет	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,028	4,69	0	0	22,32	39,59	13,19	0,57
138	Суп картофельный с зеленым горошком, птицы	С 7-11 лет	260	7,59	6,62	16,54	168,85	0,23	0,05	4	0	46,58	103,7	37,48	2,23
		С 12-18 лет	365	10,84	9,4	23,15	238,5	0,315	0,08	6	0	65,55	146,4	52,65	3,14
278	Тефтели мясные с соусом	С 7-11 лет	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87
		С 12-18 лет	140	9,96	11,13	13,05	192	0,06	0,92	43,14	0	35,57	112,5	23,33	1,1
303	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0	15,64	100,95	21,6	1,7
		С 12-18 лет	180	4,8	5,09	29,46	182,88	0,095	0	0	0	18,77	121,14	25,92	2,04
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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	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
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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>860</b>	<b>25,87</b>	<b>24,213</b>	<b>116,21</b>	<b>801,05</b>	<b>0,512</b>	<b>4,02</b>	<b>37,92</b>	<b>0</b>	<b>143,39</b>	<b>421,39</b>	<b>116,73</b>	<b>7,48</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>1105</b>	<b>35,13</b>	<b>33,073</b>	<b>148,83</b>	<b>1053,98</b>	<b>0,687</b>	<b>6,12</b>	<b>49,14</b>	<b>0</b>	<b>191,33</b>	<b>561,55</b>	<b>156,2</b>	<b>9,97</b>
<b>Полдник</b>															
473	Булочка «Веснушка»	С 7-11 лет	100	7,8	6,12	53,86	301,7	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46
		С 12-18 лет	150	11,7	9,18	80,8	452,55	0,21	0	9	0	33,9	117,6	45,6	2,19
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	<b>300</b>	<b>8,8</b>	<b>6,12</b>	<b>74,06</b>	<b>386,5</b>	<b>0,162</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>36,6</b>	<b>92,4</b>	<b>38,4</b>	<b>4,26</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>350</b>	<b>12,7</b>	<b>9,18</b>	<b>101</b>	<b>537,35</b>	<b>0,232</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>47,9</b>	<b>131,6</b>	<b>53,6</b>	<b>4,99</b>
<b>Ужин</b>															
тТк262	Бефстроганов из птицы	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
		С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
125	Картофель отварной	С 7-11 лет	155	2,98	5,84	20,65	155	0,16	21,8	29,52	0	20,16	82,35	30	1,21
		С 12-18 лет	185	3,5	8,67	24,67	190,7	0,19	26,1	0,038	0	22,04	96,3	36	1,43
Ттк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	207	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	207	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
тТк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,89	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	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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>542</b>	<b>20,55</b>	<b>16,9</b>	<b>70,74</b>	<b>527,3</b>	<b>0,325</b>	<b>26,07</b>	<b>67,02</b>	<b>0</b>	<b>93,16</b>	<b>263,15</b>	<b>69,04</b>	<b>4,38</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>602</b>	<b>23,18</b>	<b>20,07</b>	<b>87,59</b>	<b>626,5</b>	<b>0,397</b>	<b>30,37</b>	<b>37,538</b>	<b>0</b>	<b>102,34</b>	<b>307,9</b>	<b>83,34</b>	<b>5,27</b>
<b>Ужин-2</b>															
386	Бифидок	С 7-11 лет	200	5,7	5	12,12	113,42	0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2
		С 12-18 лет	200	5,7	5	12,12	113,42	0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>2482</b>	<b>86,7</b>	<b>71,053</b>	<b>352,45</b>	<b>2515,77</b>	<b>1,303</b>	<b>50,68</b>	<b>175,94</b>	<b>0</b>	<b>595,75</b>	<b>1025,34</b>	<b>285,22</b>	<b>21,03</b>
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>2887</b>	<b>108,37</b>	<b>94,483</b>	<b>452,48</b>	<b>3117,75</b>	<b>1,74</b>	<b>58,71</b>	<b>200,678</b>	<b>0</b>	<b>937,27</b>	<b>1480,85</b>	<b>393,09</b>	<b>25,63</b>

примерное циклическое меню

День: четвертый

Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
14	Масло сливочное	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
168	Каша молочная вязкая из хлопьев Геркулес	С 7-11 лет	155	6,23	9,84	28,22	227,25	0,14	0,72	41,1	0	112,2	176,23	53,11	1,3
		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
ттк230	Чай с молоком	С 7-11 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукты свежие	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
Ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,88	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,88	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Итого :	С 7-11 лет	565	11,59	20,59	77,83	547,55	0,28	18,55	91,1	0	275,2	321,03	89,01	5,58
	Итого :	С 12-18 лет	620	13,67	23,87	87,24	623,3	0,32	18,79	104,8	0	312,62	379,78	106,72	6,01
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,013	10,26	0	0	15	17	9,05	0,28
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,022	17,1	0	0	24,97	28,3	15,1	0,47
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельки, зелень	С 7-11 лет	263	4,59	3,85	17,54	164,4	0,12	8,35	1,8	0	30,76	85,81	30,06	1,27
121		С 12-18 лет	373	7,56	5,99	24,59	257,75	0,174	11,75	3,6	0	32,32	104,05	43,76	1,85
291	Плов из птицы	С 7-11 лет	200	18	8,95	36,56	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	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3
388	Напиток из шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	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	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	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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого :	С 7-11 лет	803	29,71	15,94	107,71	736,26	0,405	125,14	29,8	0	123,09	381,15	119,95	5,94
	Итого :	С 12-18 лет	1043	40,49	22,05	143,71	1013,35	0,554	137,01	38,6	0	152,93	495,59	162,9	7,93
	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	68	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
	Ужин														
235	Шницель рыбный натуральный с соусом томатным	С 7-11 лет	100	9,74	8,09	8,56	146,15	0,047	3,51	35,18	0	52,22	155,67	29,88	2,23
		С 12-18 лет	100	9,74	8,09	8,56	146,15	0,047	3,51	35,18	0	52,22	155,67	29,88	2,23
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	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	207	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	69	0	58,32	121,84	38,36	1,44
Ттк349/3	Компот из чернослива	С 7-11 лет	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	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого :	С 7-11 лет	535	18,99	18,716	84,71	591,95	0,316	22,64	92,88	0	135,78	345,04	98,76	5,65
	Итого :	С 12-18 лет	617	22,19	22,266	103,84	715,95	0,408	28,87	104,18	0	157,66	406,3	116,65	6,68
	Ужин-2														
386	Ряженка	С 7-11 лет	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	Итого за день :	С 7-11 лет	2403	78,97	78,386	343,99	2454,76	1,241	169,53	311,78	0	1041,47	1486,22	388,12	18,85
	Итого за день :	С 12-18 лет	2830	98,57	97,896	436,4	3116,6	1,582	187,87	354,58	0	1140,31	1758,17	478,87	22,94

4

Примерное циклическое меню

День: пятый  
Сезон: летний

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	завтрак Масло сливочное	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
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
236	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
382	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
Ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,88	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,88	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк125	Корж «Сластена»	С 7-11 лет	75	5,55	21,75	42,75	388,5	0,127	0	0,082	0	38,65	155,25	21,7	0,92
		С 12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
	Итого :	С 7-11 лет	510	35,93	52,86	111,48	1065,1	0,291	1,895	150,282	0	510,75	635,05	84,29	2,96
	Итого :	С 12-18 лет	535	37,78	60,11	125,73	1194,6	0,334	1,895	150,31	0	523,64	686,8	91,57	3,26
	Обед														
23	Салат из свежих помидоров	С 7-11 лет	60	0,66	3,67	2,74	46,6	0,028	10,83	0	0	10,64	19,1	10,47	0,5
		С 12-18 лет	100	1,01	6,11	4,57	77,3	0,048	18	0	0	17,73	31,84	17,47	0,83
96	Рассольник Ленинградский с сметаной	С 7-11 лет	260	2,28	6,59	12,34	123,45	0,096	8,42	0	0	37,95	62,72	24,98	0,95
		С 12-18 лет	360	3,09	8,63	17,13	166,35	0,13	11,76	0	0	49,61	85,41	34,65	1,32
288	Котлета рубленая	С 7-11 лет	90	14,18	13,77	11,77	227,9	0,054	0	36	0	9,38	150	27,5	2,41
		С 12-18 лет	100	15,76	15,3	13,08	253	0,06	0	40	0	10,42	166,76	30,56	2,68
321	Капуста тушеная	С 7-11 лет	150	3,1	5,6	14,14	112,65	0,04	25,74	0	0	83,17	60,21	30,97	1,21
		С 12-18 лет	180	3,72	5,82	16,96	135,2	0,049	30,88	0	0	99,8	72,25	37,17	1,44
342	Компот из свежих яблок	С 7-11 лет	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
		С 12-18 лет	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
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	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
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
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого :	С 7-11 лет	840	26,04	30,71	102,83	794	0,345	45,89	36	0	175,22	382,33	122,56	7,92
	Итого :	С 12-18 лет	1060	32,18	37,38	130,94	1000,45	0,467	61,54	40	0	220,94	483,86	158,19	9,9
	Полдник														
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,7	0,2	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,7	0,2	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие	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
	Итого :	С 7-11 лет	350	1,3	0,8	26,7	119	0,045	16,53	0	0	35,1	19,3	14,9	3,58
	Итого :	С 12-18 лет	350	1,3	0,8	26,7	119	0,045	16,53	0	0	35,1	19,3	14,9	3,58
	Ужин														
	Фрикадельки рыбные, соус сметанный с томатом	С 7-11 лет	105	8,41	2,87	7,98	91,87	0,079	0,8	25,6	0	28,18	106,35	23,46	0,64
		С 12-18 лет	105	8,41	2,87	7,98	91,87	0,079	0,8	25,6	0	28,18	106,35	23,46	0,64
240	Каша вязкая пшеничная	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,48	29,89	0,98
		С 12-18 лет	200	5,57	6,67	31,92	210	0,03	0	0	0	22,18	179,2	63,12	2,07
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
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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
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
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого :	С 7-11 лет	535	18,59	8,863	95,38	538,17	0,329	1,23	25,6	0	78,96	296,45	84,76	3,96
	Итого :	С 12-18 лет	615	22,09	10,873	116,19	654,17	0,287	1,23	25,6	0	97,48	420,97	126,29	5,72
	Ужин-2														
	Снежок	С 7-11 лет	200	5,4	5	21,6	158	0,03	1,8	40	0	242	192	32	0,2
		С 12-18 лет	200	5,4	5	21,6	158	0,03	1,8	40	0	242	192	32	0,2
386															
	Итого за день :	С 7-11 лет	2435	87,26	98,233	357,99	2674,27	1,04	67,345	251,882	0	1042,03	1525,13	338,51	18,62
	Итого за день :	С 12-18 лет	2760	98,75	114,163	421,16	3126,22	1,163	82,995	255,91	0	1119,16	1802,93	422,95	22,66

5

Примерное цикличное меню

День: пятый

Сезон: летний

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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
14	Масло сливочное	с7-11лет С12-18 лет	10 10	0,08 0,08	7,25 7,25	0,13 0,13	66 66	0 0	0 0	40 40	0 0	2,4 2,4	3 3	0 0	0,02 0,02
338	Фрукты свежие	с7-11лет С12-18 лет	150 150	0,6 0,6	0,6 0,6	14,7 14,7	70,5 70,5	0,045 0,045	16,5 16,5	0 0	0 0	24 24	16,5 16,5	13,5 13,5	3,3 3,3
173	Каша вязкая молочная рисовая	с7-11лет С12-18 лет	155 210	4,5 6	8,14 10,85	32,21 42,95	220,5 294	0,045 0,06	0,72 0,96	41,1 54,8	0 0	98 130,67	118,08 157,44	27,35 36,46	0,45 0,6
тк343	Кофейный напиток с молоком	с7-11лет С12-18 лет	200 200	3,04 3,04	2,66 2,66	9,23 9,23	73 73	0,044 0,044	1,3 1,3	20 20	0 0	125,78 125,78	90 90	14 14	0,13 0,13
Тк251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,16 3,16	1,55 1,55	21,9 21,9	114 114	0,055 0,055	0 0	0,005 0,005	0 0	9,5 9,5	32,5 32,5	6,5 6,5	0,6 0,6
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	20 40	1,54 3,08	0,28 0,56	7,54 15,08	40,2 80,4	0,04 0,08	0 0	0 0	0 0	6,6 13,2	35,6 71,2	11 22	0,9 1,8
	Итого	с7-11лет	585	12,92	20,48	85,71	584,2	0,229	18,52	101,105	0	266,28	295,68	72,35	5,4
	Итого	С12-18 лет	660	15,96	23,47	103,99	697,9	0,284	18,76	114,805	0	305,55	370,64	92,46	6,45
	Обед														
49	Салат витаминный (II)	с7-11лет С12-18 лет	60 100	1,56 2,6	3,72 6,2	13,26 22	92,8 154,2	0,034 0,056	18,9 31,5	0 0	0 0	19,14 31,9	25,86 43,1	11 18,4	0,58 0,96
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	с7-11лет	270	4,83	6,83	8,31	120,79	0,071	15,86	0	0	59,34	71,92	24,86	1,09
241		С12-18 лет	375	6,94	9	11,5	164,1	0,1	22,13	0	0	79,68	108,98	35,88	1,67
255	Печень по-строгановски	с7-11лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
		С12-18 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
125	Картофель отварной	с7-11лет	155	2,98	5,84	20,65	155	0,16	21,8	29,52	0	20,16	82,5	30	1,21
		С12-18 лет	185	3,5	8,67	24,67	190,7	0,19	26,1	0,038	0	22,04	96,3	36	1,43
Тк349/3	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
		С12-18 лет	200	0,34	0,096	23,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
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
		С12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого	с7-11лет	865	28,63	28,636	103,01	817,89	0,584	65,45	5811,52	0	171,7	517,59	123,44	10,22
	Итого	С12-18 лет	1080	35,08	36,556	136,32	1043,5	0,718	88,62	5782,038	0	215,98	622,99	157,56	12,18
	Полдник														
Тк38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	30	0	81,7	144,8	40,6	0,9
		С12-18 лет	150	16,65	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	45	0	122,55	217,2	60,9	1,35
тк393	Кисель	с7-11лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,14	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
		С12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,14	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого	с7-11лет	300	11,32	27,911	99,17	693	0,081	0,54	30	0	93,75	155,57	43,47	1,57
	Итого	С12-18 лет	350	16,87	41,861	132,37	973,5	0,121	0,74	45	0	134,6	227,97	63,77	2,02
	Ужин														
тк292	Котлеты рубленные из птицы «Крепыш с соусом томатным»	с7-11лет	100	9,45	7,53	7,8	136,75	0,041	2,65	67,2	0	73,84	69,47	15,46	0,63
		С12-18 лет	100	9,45	7,53	7,8	136,75	0,041	2,65	67,2	0	73,84	69,47	15,46	0,63
203	Макаронные изделия отварные с маслом	с7-11лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
		С12-18 лет	207	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24	1,12
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
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
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
		С12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого	с7-11лет	565	22,01	15,76	92,13	600,05	0,225	2,68	102,4	0	119,47	204,27	50,72	3,84
	Итого	С12-18 лет	617	24,82	16,79	108,62	687,64	0,278	2,68	106,63	0	128,9	240,82	59,9	4,6
385	Ужин-2 Кефир	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
		С12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
	Итого за день	с7-11лет	2515	80,68	97,787	388,02	2795,14	1,199	88,59	6068,025	0	891,2	1353,11	317,98	21,23
	Итого за день	С12-18 лет	2907	98,53	123,677	489,3	3502,54	1,481	112,2	6071,473	0	1025,03	1642,42	401,69	25,45

6

Примерное циклическое меню

Дневной

Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
1	Бутерброд с маслом	С 7-11 лет	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38
		С 12-18 лет	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
181	Каша манная молочная	С 7-11 лет	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
338	Фрукты свежие	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
тк230	Чай с молоком	С 7-11 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0	6,6	35,6	11	0,9
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого :	С 7-11 лет	635	15,23	25,55	80,75	619,9	0,243	19,105	108	0	431,07	360,59	69,35	5,61
	Итого :	С 12-18 лет	655	16,77	25,83	88,29	660,1	0,283	19,105	108	0	437,67	396,19	80,35	6,51
<b>Обед</b>															
24	Салат Мозаика	С 7-11 лет	60	0,94	8,11	2,69	87,5	0,022	13,77	62,72	0	22,71	20,74	11,83	0,48
		С 12-18 лет	100	1,57	13,53	4,48	145,6	0,044	22,95	104,54	0	45,42	34,57	23,65	0,96
108	Суп картофельный с клецками, цыплятами	С 7-11 лет	265	6,71	6,63	18,79	175,25	0,105	5,75	27,05	0	45	95,62	28,2	1,44
300		С 12-18 лет	370	9,2	9,15	26,31	243,3	0,156	8,05	37,5	0	54,56	132,3	39,3	2,01
тк336	Азу с цыплятами	С 7-11 лет	190	15,19	17,63	18,95	295	0,12	18	12	0	24,65	214,6	41	4,15
		С 12-18 лет	250	22,22	24,14	23,68	401	0,18	24	16	0	34,57	291,4	55,18	5,39
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	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
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
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого :	С 7-11 лет	795	29,15	33,379	101,19	837,15	0,378	38,24	101,77	0	144,16	439,83	121,66	8,65
	Итого :	С 12-18 лет	1040	42,08	48,269	132,59	1154,5	0,564	55,72	158,04	0	195,65	604,44	168,46	11,72
<b>Полдник</b>															
Тк69/2	Корж «Маковый»	С 7-11 лет	100	7,4	27	57	496	0,116	0,16	0,04	0	132,8	141,4	38,4	2,24
		С 12-18 лет	150	11,1	40,5	85,5	744	0,174	0,24	0,06	0	199,2	212,1	57,6	3,36
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	32	66,6	603	0,196	2,76	40,04	0	372,8	321,4	66,4	2,44
	Итого :	С 12-18 лет	350	16,9	45,5	95,1	851	0,254	2,84	40,06	0	439,2	392,1	85,6	3,56
<b>Ужин</b>															
71	Огурец свежий порционно	С 7-11 лет	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,024	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15
		С 12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
265	Плов	С 7-11 лет	200	21,98	22,52	34,69	429	0,08	1,7	0	0	18,97	266,88	52,38	3,53
		С 12-18 лет	250	22	28	43,3	536	0,1	2,1	0	0	23,7	332	65	3,53
Тк349/1	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
тк250	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тк249	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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого :	С 7-11 лет	510	28,39	23,489	91,03	690,8	0,214	2,28	0	0	70,38	373,95	92,92	5,89
	Итого :	С 12-18 лет	610	30,52	29,309	112,47	861,3	0,276	2,68	0	0	82,41	469,87	113,84	6,56
<b>Ужин-2</b>															
386	Бифидок	С 7-11 лет	200	5,7	5	12,12	113,42	0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2
		С 12-18 лет	200	5,7	5	12,12	113,42	0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2
	Итого за день :	С 7-11 лет	2440	91,67	119,418	351,69	2864,27	1,111	63,985	289,81	0	1258,41	1691,77	380,33	22,79
	Итого за день :	С 12-18 лет	2505	111,97	153,908	440,57	3640,32	1,457	81,945	346,1	0	1394,93	2058,6	478,25	28,55

7

Примерное циклическое меню

День: восьмой

Сезон: летний

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
338	Фрукты свежие	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		C12 -18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
15	Сыр порционно	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		C12 -18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
219	Сырники из творога с яблоком	с7-11лет	120	18,6	15,4	29,4	330,8	0,072	0,56	92,6	0	241,2	218,7	22	0,65
	сгущеным	C12 -18 лет	150	23,22	19,22	36,72	413,5	0,09	0,7	110,2	0	301,5	260,4	26,2	2,16
тк342	Какао с молоком	с7-11лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		C12 -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
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
		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
	<b>Итого</b>	с7-11лет	530	28,4	23,86	78,2	644,5	0,231	17,21	117,005	0	514,92	442,3	66,84	5,12
	<b>Итого</b>	C12 -18 лет	565	34,18	29,15	85,52	745,2	0,251	17,385	173,605	0	619,22	509	72,79	6,68
	<b>Обед</b>														
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	с7-11лет	60	1,43	4,43	1,6	52	0,014	6,62	17,76	0	20,51	32,33	7,47	0,61
		C12 -18 лет	100	2,38	7,38	2,6	86,3	0,024	11,03	29,6	0	34,18	53,88	12,45	1,01
101	Суп картофельный с перловой	с7-11лет	260	5,31	3,17	17,05	118,1	0,113	8,3	0	0	27,19	110,27	29,24	1,25
241	крупой, мясом	C12 -18 лет	365	7,71	4,47	23,88	166,8	0,34	11,71	0	0	38,19	156,68	41,21	1,91
230	Рыба запеченная	с7-11лет	105	15,28	14,8	4,4	212	0,12	1,56	49	0	42,92	189,1	42,6	0,84
		C12 -18 лет	105	15,28	14,8	4,4	212	0,12	1,56	49	0	42,92	189,1	42,6	0,84
143	Рагу из овощей	с7-11лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88
		C12 -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
Тк349/3	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
		C12 -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
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		C12 -18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
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
		C12 -18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	<b>Итого</b>	с7-11лет	860	30,63	39,636	93,01	856	0,454	35,38	134,66	0	185,29	496,09	143,42	5,92
	<b>Итого</b>	C12 -18 лет	1075	37,34	47,886	120,99	1070,2	0,764	47,26	161,4	0	231,29	615,95	175,34	7,96
	<b>Полдник</b>														
Тк187/1	Печенье Антошка	с7-11лет	100	7,6	23,7	61	488	0,23	0	70	0	31	104	28	2,14
		C12 -18 лет	150	11,4	35,55	91,5	732	0,35	0	105	0	46,5	156	42	3,21
389	Сок	с7-11лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		C12 -18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>	с7-11лет	300	8,6	23,7	81,2	572,8	0,252	4	70	0	45	118	36	4,94
	<b>Итого</b>	C12 -18 лет	350	12,4	35,55	111,7	816,8	0,372	4	105	0	60,5	170	50	6,01
	<b>Ужин</b>														
290	Птица, тушенная в соусе	с7-11лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
		C12 -18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
171	Каша рассыпчатая гречневая	с7-11лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73
		C12 -18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	48	0	31,3	250	167	5,6
Тк123/3	Чай с лимоном	с7-11лет	207	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		C12 -18 лет	207	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		C12 -18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
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
		C12 -18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	<b>Итого</b>	с7-11лет	547	26,42	20,61	89,95	652,3	0,375	4,27	77,5	0	99,39	391,15	179,56	7,9
	<b>Итого</b>	C12 -18 лет	607	30,18	22,74	110,22	768,3	0,457	4,27	85,5	0	111,6	461,6	214,34	9,44
	<b>Ужин-2</b>														
386	Ряженка	с7-11лет	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
		C12 -18 лет	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	2437	99,85	112,806	350,76	2827,6	1,352	61,46	439,165	0	1092,6	1631,54	453,82	24,08
	<b>Итого за день</b>	C12 -18 лет	2797	119,9	140,326	436,83	3502,5	1,884	73,515	565,505	0	1270,61	1940,55	540,47	30,29

8

Примерное циклическое меню

День: девятый

Сезон: летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
14	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	40 40	0 0	2,4 2,4	3 3	0 0	0,02 0,02
3	Бутерброд с сыром	С 7-11 лет С 12-18 лет	40 45	4,22 5,38	3,88 5,35	8,73 13,1	104,4 122,1	0,036 0,038	0,07 0,108	0,003 0,003	0 0	93,7 137,7	69,6 94,6	7,4 9,45	0,46 0,51
тпк8	Омлет натуральный	С 7-11 лет С 12-18 лет	130 130	12,07 12,07	21,51 21,51	2,28 2,28	250,9 250,9	0,078 0,078	0,13 0,13	0,13 0,13	0 0	89,33 89,33	195,66 195,66	13,98 13,98	3,08 3,08
тпк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	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
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	20 40	1,54 3,08	0,28 0,56	7,54 15,08	40,2 80,4	0,04 0,08	0 0	0 0	0 0	6,6 13,2	35,6 71,2	11 22	0,9 1,8
338	Фрукты свежие	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	16,5 16,5	0 0	0 0	24 24	16,5 16,5	13,5 13,5	3,3 3,3
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	550	18,58	33,54	45,38	580,5	0,199	16,73	40,133	0	227,13	323,16	47,28	8,04
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	575	21,28	35,29	57,29	638,4	0,241	16,768	40,133	0	277,73	383,76	60,33	8,99
	<b>Обед</b>														
29	Салат из сырых овощей (II)	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	0,76 1,26	3,66 6,1	2,46 4,1	45,8 75,52	0,018 0,03	7,92 13,2	0 0	0 0	15,25 25,42	21,4 35,6	11,28 18,8	0,4 0,66
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	С 7-11 лет	270	5,55	3,49	15,67	128	0,14	11,41	10	0	49,27	116,82	41,35	1,33
107		С 12-18 лет	320	5,98	4,05	18,75	149,2	0,16	13,62	10	0	54,1	131,04	47,22	1,55
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 250	23,5 29,28	29,5 36,72	28 34,8	471 571,2	0,35 0,44	6,7 8,4	28,3 0	0 0	60 74,64	400 497,8	150 186,6	5,4 6,72
349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,65 0,65	0,089 0,089	26,8 26,8	110,6 110,6	0,016 0,016	0,72 0,72	0 0	0 0	31,9 31,9	22,97 22,97	17,13 17,13	0,68 0,68
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 80	3,35 5,36	0,5 0,8	22,65 36,24	108,5 173,6	0,055 0,088	0 0	0 0	0 0	10 16	32,5 52	7 11,2	0,55 0,88
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 40	2,31 3,08	0,42 0,56	11,31 15,08	60,3 80,4	0,06 0,08	0 0	0 0	0 0	9,9 13,2	53,4 71,2	16,5 22	1,35 1,8
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	815	36,12	37,659	106,89	924,2	0,639	26,75	38,3	0	176,32	647,09	243,26	9,71
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	990	45,61	48,319	135,77	1160,52	0,814	35,94	10	0	215,26	810,61	302,95	12,29
	<b>Полдник</b>														
395	Вареники с творогом, с маслом	С 7-11 лет С 12-18 лет	155 155	18 18	10,4 10,4	35,5 35,5	308 308	0,15 0,15	0,09 0,09	44,66 44,66	0 0	102,3 102,3	107 107	26,7 26,7	0,9 0,9
Тпк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,073 0,073	29,5 29,5	120 120	0,021 0,021	0,43 0,43	0 0	0 0	19,92 19,92	18,72 18,72	7,91 7,91	0,44 0,44
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	355	18,34	10,473	65	428	0,171	0,52	44,66	0	122,22	125,72	34,61	1,34
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	355	18,34	10,473	65	428	0,171	0,52	44,66	0	122,22	125,72	34,61	1,34
	<b>Ужин</b>														
282	Оладьи из печени с соусом сметанным	С 7-11 лет	100	10	10,15	6,68	158	0,141	47,65	3980	0	25,66	146,4	11,84	7,11
330		С 12-18 лет	100	10	10,15	6,68	158	0,141	47,65	3980	0	25,66	146,4	11,84	7,11
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	5,99	0	29,57	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	207	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24	1,12
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,67 0,67	0,27 0,27	15,77 15,77	68,2 68,2	0,012 0,012	100 100	0 0	0 0	21,34 21,34	3,44 3,44	3,44 3,44	0,63 0,63
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,35 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,055 0,077	0 0	0 0	0 0	10 14	32,5 45,5	7 9,8	0,55 0,77
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 40	2,31 3,08	0,42 0,56	11,31 15,08	60,3 80,4	0,06 0,08	0 0	0 0	0 0	9,9 13,2	53,4 71,2	16,5 22	1,35 1,8
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	535	21,98	17,33	87,93	597,56	0,328	147,65	4009,57	0	79,47	274,63	47,21	10,48
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	617	25,97	19,66	111,27	728,59	0,39	147,65	4019,43	0	90,96	318,39	58,32	11,43
	<b>Ужин-2</b>														
386	Снежок	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	5,4 5,4	5 5	21,6 21,6	158 158	0,03 0,03	1,8 1,8	40 40	0 0	242 242	192 192	32 32	0,2 0,2
		С 7-11 лет													
		С 12-18 лет													
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	2455	100,42	104,002	326,8	2688,26	1,367	193,45	4172,663	0	847,14	1562,6	404,36	29,77
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	2737	116,6	118,742	390,93	3113,51	1,646	202,678	4154,223	0	948,17	1830,48	488,21	34,25

9

Примерное цикличное меню

День: десятый

Сезон: летний

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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	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
3	Бутерброд с сыром	С 7-11 лет	40	4,22	3,88	8,73	104,4	0,036	0,07	0,003	0	93,7	69,6	7,4	0,46
		С 12-18 лет	45	5,38	5,35	13,1	122,1	0,038	0,108	0,003	0	137,7	94,6	9,45	0,51
338	Фрукты свежие	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
174	Каша вязкая молочная ячневая	С 7-11 лет	155	5,39	8,09	28,9	211	0,09	0,72	41	0	119,5	178,25	26,9	0,89
		С 12-18 лет	210	7,31	10,98	39,2	286	0,12	0,96	54,8	0	162,04	241,51	36,45	0,94
тпк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0	6,6	35,6	11	0,9
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	<b>Итого</b>	С 7-11 лет	575	14,87	22,76	69,23	565,1	0,255	18,59	101,003	0	372,1	392,95	72,8	5,5
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	655	19,49	27,4	91,44	698	0,327	18,868	114,803	0	465,14	516,81	95,41	6,7
	<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов	С 7-11 лет	60	0,45	3,61	1,41	40	0,016	2,82	0	0	13,4	23,75	7,91	0,34
		С 12-18 лет	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,028	4,69	0	0	22,32	39,59	13,19	0,57
99	Суп из овощей с мясом	С 7-11 лет	260	4,39	5,36	9,2	110,09	0,082	10,42	0	0	36,14	72,17	23,49	1,01
241		С 12-18 лет	365	6,43	7,55	12,88	155,25	0,12	14,6	0	0	50,72	103,33	33,16	1,67
тпк262	Бефстроганов из птицы	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
		С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
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	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,5	0,63
тпк349/1	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
тпк249	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	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	<b>Итого</b>	С 7-11 лет	850	14,9	15,309	103,63	621,59	0,258	13,82	0	0	102,31	263,93	88,27	4,23
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	1065	20,75	21,429	132,93	820,49	0,366	19,87	0	0	135,39	360,42	116,19	6,01
	<b>Полдник</b>														
тпк315/1	Печенье «Ягодка»	С 7-11 лет	100	7	16,3	66	440	0,14	7,76	29,8	0	36,1	140	54	3,03
		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
тпк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,01	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	0,01	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096
	<b>Итого</b>	С 7-11 лет	300	7,144	16,316	90,43	538,44	0,1464	14,16	30,12	0	42,5	143,52	55,92	3,126
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	350	10,644	24,466	123,43	758,44	0,2164	18,04	45,02	0	60,57	213,37	83,04	4,636
35	Салат картофельный	С 7-11 лет	50	0,75	2,55	6,85	53,5	0,039	5,85	0	0	7,5	25,95	9,75	0,38
		С 12-18 лет	50	0,75	2,55	6,85	53,5	0,039	5,85	0	0	7,5	25,95	9,75	0,38
тпк335	Капуста тушеная с цыплятами	С 7-11 лет	190	12,68	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7
		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
тпк393	Кисель	С 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	<b>Итого</b>	С 7-11 лет	520	19,31	14,431	87,72	560,1	0,215	31,734	0	0	127,42	254,43	75,09	4,65
	<b>Итого</b>	С 12-18 лет	610	24,84	16,971	105,25	675,8	0,267	40,314	0	0	163,65	323,22	95,72	5,85
386	Ужин-2														
	Кефир	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	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
	<b>Итого за день</b>	С 7-11 лет	2445	62,024	73,816	359,01	2385,23	0,9544	79,704	154,123	0	884,33	1234,83	320,08	17,706
	<b>Итого за день</b>	С 12-18 лет	2880	81,524	95,266	461,05	3052,73	1,2564	98,492	182,823	0	1064,75	1593,82	418,36	23,396

10

Примерное цикличное меню

Дети дошкольного

Сезон летний

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Завтрак Бутерброд с маслом	С 7-11 лет	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38
		С 12-18 лет	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,32	234,98	70,82	1,73
		С 12-18 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,32	234,98	70,82	1,73
т.к.342	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
т.к.27/1	Коржик молочный	С 7-11 лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,45
		С 12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,90
	Итого	С 7-11 лет	500	17,91	36,41	93,56	774,1	0,319	2,575	158,6	0	324,99	418,53	101,61	3,03
	Итого	С 12-18 лет	550	21,81	48,16	124,36	1017,6	0,37	2,61	198	0	340,04	454,98	107,17	3,47
24	Обед Салат из свежих помидоров и огурцов	С 7-11 лет	60	0,58	3,65	2,19	43,9	0,024	4,95	0	0	11,4	20,35	9,33	0,44
		С 12-18 лет	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,04	8,25	0	0	19	33,91	16,24	0,74
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	С 7-11 лет	260	4,37	6,8	11,34	134,8	0,063	10,77	0	0	59,32	77,52	28,87	2,03
		С 12-18 лет	375	6,99	6,95	15,74	183,7	0,093	15,07	0	0	80,34	110,82	40,00	2,24
241	Макароника с мясом	С 7-11 лет	160	17,93	11,73	33,3	311	0,14	0,39	30	0	27,5	135,7	41,3	2,2
		С 12-18 лет	160	17,93	11,73	33,3	311	0,14	0,39	30	0	27,5	135,7	41,3	2,2
т.к.346/4	Компот из сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,099	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,07	17,13	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,099	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,07	17,13	0,68
т.к.249	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	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
т.к.250	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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого	С 7-11 лет	760	29,69	23,189	107,59	769,1	0,358	16,83	38	0	150,52	392,44	120,43	7,25
	Итого	С 12-18 лет	955	34,97	26,209	130,81	930	0,457	24,43	38	0	187,94	476,6	148,35	8,54
376	Полдник Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие	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
	Итого	С 7-11 лет	350	0,67	0,62	29,7	130,5	0,045	16,53	0	0	35,1	19,3	14,9	3,58
	Итого	С 12-18 лет	350	0,67	0,62	29,7	130,5	0,045	16,53	0	0	35,1	19,3	14,9	3,58
297	Фрикадельки из бройлер-цыплят с соусом томатным 70/30	С 7-11 лет	105	11,03	10,71	8,37	173,77	0,036	2,3	8,79	0	42,91	72,49	14,92	0,95
		С 12-18 лет	105	11,03	10,71	8,37	173,77	0,036	2,3	8,79	0	42,91	72,49	14,92	0,95
348	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	35,96	0	112,7	254,5	74	5,63
388	Напиток из 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	0,83
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,83
т.к.249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77
т.к.250	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	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8
	Итого	С 7-11 лет	540	30,77	18,64	92,56	661,72	0,643	102,3	38,31	0	177,35	371,52	102,57	8,1
	Итого	С 12-18 лет	600	35,81	20,29	112,9	779,97	0,795	102,3	44,77	0	204,15	447,13	124,16	9,78
386	Ужин-2 Бифидок	С 7-11 лет	200	5,7	5	12,12	113,42	0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2
		С 12-18 лет	200	5,7	5	12,12	113,42	0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2
	Итого за день	С 7-11 лет	2350	84,74	83,859	335,53	2448,84	1,445	139,835	274,91	0	927,96	1397,79	369,51	22,16
	Итого за день	С 12-18 лет	2655	98,96	102,279	405,59	2971,49	1,747	147,47	320,77	0	1007,23	1594,01	424,58	25,57

11

Примерное циклическое меню

Дни: девятидней

Сезон: летний

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

По рецептурам

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,98	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
		С 12-18 лет	10	0,98	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
3	Бутерброд с сыром	С 7-11 лет	40	4,22	3,88	8,73	104,4	0,030	0,07	0,003	0	93,7	60,8	7,4	0,48	
		С 12-18 лет	45	5,30	5,35	13,1	122,1	0,030	0,106	0,003	0	137,7	94,8	9,45	0,51	
175	Каша молочная «дружба»	С 7-11 лет	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,072	0,7	40,44	0	98,37	115,9	24,47	0,82	
		С 12-18 лет	210	6,00	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81	
тк220	Чай с молоком	С 7-11 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,3	0,04	1,33	10	0	126,0	92,8	15,4	0,41	
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,3	0,04	1,33	10	0	126,0	92,8	15,4	0,41	
338	Фрукты свежие	с 7-11 лет	150	0,9	0,0	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
		С 12-18 лет	150	0,9	0,0	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого	С 7-11 лет	565	10,9	21,33	61,17	502,6	0,194	17,1	90,443	0	345,97	297,5	60,77	4,81	
	Итого	С 12-18 лет	615	13,66	25,73	74,31	588,4	0,223	17,398	104,803	0	424,08	363,62	75,67	5,06	
	<b>Обед</b>															
29	Салат из сырок овощей (Ф)	С 7-11 лет	60	0,54	3,7	2,74	46,4	0,019	7,32	0	0	15,25	21,4	11,0	0,4	
		С 12-18 лет	100	0,9	6,18	4,56	77,3	0,03	13,2	0	0	25,4	35,8	18,0	0,6	
85	Распльник домашний с	С 7-11 лет	270	4,25	7,6	13,13	178,8	0,09	18,52	1,8	0	50,11	84,00	30,00	1,24	
121	фризательками, сметаной	С 12-18 лет	360	6,99	10,85	18,29	268,7	0,15	18,62	3,3	0	67,57	134,48	45,08	1,9	
256	Котлеты рыбные любительские	С 7-11 лет	90	12,3	4,18	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	4,82	10,80	139,7	0,112	0	42	0	54,3	210	40,0	1,5	
145	Картофель, тушенный с луком	С 7-11 лет	150	3,13	10,57	21,2	195	0,15	18	12	0	33	84,7	28,7	1,21	
		С 12-18 лет	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	24	16	0	44,26	112,92	36,22	1,82	
тк348/1	Комлот из куряти	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	
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	106,5	0,055	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	0,80	
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	
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,00	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8	
	Итого	С 7-11 лет	850	26,63	26,999	103,18	805,7	0,492	40,02	51,6	0	198,87	491,63	147,9	6,56	
	Итого	С 12-18 лет	1100	34,94	36,939	136,65	1082,7	0,679	56,4	61,6	0	252,64	643,37	193,64	8,66	
	<b>Полдник</b>															
тк81	Плюшка Московская	С 7-11 лет	100	7,8	9,3	57,8	332	0,2	0	0,18	0	16,6	42,2	33,7	1,8	
		С 12-18 лет	150	11,7	13,95	86,7	498	0,3	0	0,27	0	24,9	63,3	50,55	2,4	
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	300	8,8	9,3	78	416,8	0,222	4	0,18	0	30,6	66,2	41,7	4,4	
	Итого	С 12-18 лет	350	12,7	13,95	106,9	582,8	0,322	4	0,27	0	38,9	77,3	58,55	5,2	
	<b>Ужин</b>															
471	Свекла отварная	С 7-11 лет	30	0,51	0,06	3	13,2	0,008	1,08	0,6	0	4,8	11,4	6,9	0,24	
		С 12-18 лет	30	0,51	0,06	3	13,2	0,008	1,08	0,6	0	4,8	11,4	6,9	0,24	
274	Зразы рубленые	С 7-11 лет	70	9,14	10,09	10,49	176,77	0,044	1,3	24,93	0	32,1	87	16,8	6,82	
		С 12-18 лет	70	9,14	10,09	10,49	176,77	0,044	1,3	24,93	0	32,1	87	16,8	6,82	
тк395	Каша гречневая с овощами	С 7-11 лет	150	4,32	7,67	21,88	175,8	0,162	1,06	3	0	28,36	121,75	78,62	2,73	
		С 12-18 лет	200	6,6	7,42	29,36	212,6	0,22	1,49	3,84	0	37,88	166,4	107,95	3,71	
348	Комлот из курица	С 7-11 лет	200	0,35	0,078	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
		С 12-18 лет	200	0,35	0,078	29,85	122,2	0,022	0,46	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	106,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
		С 12-18 лет	70	4,99	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77	
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	
		С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,00	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8	
	Итого	С 7-11 лет	830	20,48	18,816	99,16	666,77	0,351	3,9	28,63	0	106,98	325,41	134,94	11,94	
	Итого	С 12-18 лет	610	24,37	18,906	119,99	767,07	0,451	4,33	29,17	0	122,3	400,86	171,57	13,69	
	<b>Ужин-2</b>															
385	Ряженка	С 7-11 лет	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,8	40	0	248	134	28	0,2	
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,8	40	0	248	134	28	0,2	
	Итого															
	Итого за день	С 7-11 лет	2435	72,61	81,445	349,91	2483,87	1,299	65,82	210,753	0	928,52	1354,74	413,31	27,91	
	Итого за день	С 12-18 лет	2625	91,47	100,625	445,15	3122,97	1,715	82,728	235,843	0	1085,82	1669,15	527,23	32,7	

Примерное циклическое меню

Данные предоставлены

Сезон: летний

Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 лет

№ рецептуры

1	Пример пищи		3	Пищевые вещества (г)			7	Витамины, мг										
	наименование блюда	Возрастная категория		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Минеральные вещества, мг						
												Ca	P	Mg	Fe			
2	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<b>Завтрак</b>																	
1	Бутерброд с маслом	C 7-11 лет	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38			
		C 12-18 лет	40	1,98	8,18	13,23	134,4	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38			
223	Запеканка из творога с соусом молочными сладкими	c7-11лет	130/30	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	74,2	0	172,46	222,9	31,54	1,03			
		c12 и старше	150/30	20,4	14,97	29,49	333,66	0,078	0,73	83	0	191,98	250,6	35,48	1,17			
379	Масленный напиток с молоком	c7-11лет	200	3,10	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,9	90	14	0,13			
		c12 и старше	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13			
тлк	Хлеб ржано-пшеничный	C 7-11 лет	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0	6,6	35,6	11	0,9			
		C 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8			
	Итого	c7-11лет		24,87	24,59	62,76	672,90	0,133	1,93	134,2	0	312,96	370,9	60,44	2,44			
	Итого	c12 и старше		28,62	26,38	73,7	649,96	0,231	2,03	143	0	339,08	434,3	75,38	3,48			
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	c7-11лет	50	1,36	3,53	4,77	56,35	0,045	4,18	9,9	0	9,77	32,61	12	0,45			
		c12 и старше	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54			
87	Суп с рыбными консервами	c7-11лет	250/2	8,6	8,4	14,33	167,2	0,1	9,11	15	0	45,3	176,5	47,35	1,26			
		c12 и старше	350/3	12	11,77	20,07	234,15	0,14	12,76	21	0	63,42	247,14	66,3	1,77			
298	Голубцы ленивые. Соус сметанный	c7-11лет	155	14,55	8,57	18,74	202,5	0,073	17,67	22	0	55,1	139,1	33	1,5			
354		c12 и старше	190	14,47	10,3	22,66	241,35	0,15	20,74	29	0	64,76	177,1	44,1	1,77			
342	Компот из свежих яблок С-витамином	c7-11лет	200	0,16	0,16	27,80	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95			
		c12 и старше	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95			
тлк	Хлеб пшеничный	C 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95			
		C 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88			
тлк	Хлеб ржано-пшеничный	C 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			
		C 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8			
	Итого	c7-11лет		30,33	21,58	99,68	709,45	0,343	31,76	46,9	0	144,25	432,51	120,99	6,96			
	Итого	c12 и старше		36,71	27,82	127,66	911,72	0,522	39,42	61,88	0	183,29	590,98	163,22	7,71			
тлк	Булочка «Плетенка»	c7-11лет	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0,012	0	0,9	30,7	8	0,8			
		c12 и старше	75	6,6	12	51,9	327	0,1	0	0,018	0	1,35	59,55	12	1			
385	Молоко кипяченое	c7-11лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
		c12 и старше	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
338	Фрукты свежие	c7-11лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4			
		C12-18 лет	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	32	22	18	4,4			
	Итого	c7-11лет		11	13,8	63,8	419	0,21	22,6	40,012	0	272,9	241,7	54	5,4			
	Итого	c12 и старше		13,2	17,8	81,1	528	0,24	22,6	40,018	0	273,35	261,55	58	5,6			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	c7-11лет	50	0,48	3,03	1,82	35,35	0,016	4,12	0	0	9,5	16,95	8,02	0,36			
		c12 и старше	60	0,57	3,64	2,18	42,42	0,024	4,95	0	0	11,4	20,35	9,62	0,44			
252	Колбасные изделия отварные	c7-11лет	50/5	5,55	15,55	0,25	184	0,09	0	20	0	18,5	81	10	0,9			
		c12 и старше	75/5	8,32	23,32	0,37	246	0,13	0	30	0	27,75	121,5	15	1,35			
303	Каша гречневая вязкая	c7-11лет	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,06	0	20	0	8,45	100,87	72,03	2,42			
		c12 и старше	200	6,03	6,27	27,02	188,4	0,14	0	25,8	0	11,87	143,2	94,84	3,2			
591	Кисель	c7-11лет	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67			
		c12 и старше	200	0,22	0,011	35,26	141	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67			
тлк	Хлеб пшеничный	C 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
		C 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77			
тлк	Хлеб ржано-пшеничный	C 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			
		C 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8			
	Итого	c7-11лет		16,49	24,521	91,81	654,65	0,282	4,264	40	0	66,4	303,49	116,42	6,25			
	Итого	c12 и старше		22,91	34,501	111,62	850,12	0,452	5,094	55,8	0	90,27	412,52	154,13	8,23			
386	Снежок	c7-11лет	200	5,4	5	21,6	158	0,03	1,8	40	0	242	192	32	0,2			
		c12 и старше	200	5,4	5	21,6	158	0,03	1,8	40	0	242	192	32	0,2			
	Итого	c7-11лет																
	Итого	c12 и старше																
	Итого за день	c7-11лет		88,09	89,491	339,65	2513,96	1,048	62,354	301,112	0	1040,51	1540,6	383,85	20,35			
	Итого за день	c12 и старше		106,84	111,501	415,68	3096,9	1,475	70,944	340,698	0	1127,99	1891,35	482,73	25,22			

13

Примерное циклическое меню

Дошкольный детский сад

Сезон летний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				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	40 40	0 0	2,4 2,4	3 3	0 0	0,02 0,02
3	Бутерброд с сыром	С 7-11 лет С 12-18 лет	40 45	4,22 5,38	3,88 5,35	8,73 13,1	104,4 122,1	0,036 0,038	0,07 0,108	0,003 0,003	0 0	93,7 137,7	69,6 94,6	7,4 9,45	0,46 0,51
120	Суп молочный с макаронными изделиями	с7-11лет с12 и старше	250 300	5,47 6,56	4,75 5,69	17,96 21,55	150 180	0,09 0,11	0,33 0,99	33 39,6	0 0	163 195,6	136,27 164,25	26,68 32	0,65 0,78
382	Какао с молоком	с7-11лет с12 и старше	200 200	4,00 4,08	3,54 3,54	17,57 17,57	118,6 118,6	0,056 0,056	1,59 1,59	24,4 24,4	0 0	152,22 152,22	124,56 124,56	21,34 21,34	0,47 0,47
338	Фрукты свежие	с7-11лет С12-18 лет	200 200	0,9 0,9	0,9 0,9	19,6 19,6	94 94	0,06 0,06	25 25	0 0	0 0	32 32	22 22	18 16	4,4 4,4
т.т.к.	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	20 40	1,54 3,08	0,28 0,56	7,54 15,08	40,2 80,4	0,04 0,08	0 0	0 0	0 0	6,6 13,2	35,6 71,2	11 22	0,9 1,8
	Итого	с7-11лет с12 и старше		19,19 19,98	23,5 23,19	71,53 87,03	573,2 661,1	0,202 0,344	22,49 22,688	97,403 104,003	0 0	449,92 533,12	391,63 479,61	84,42 102,79	6,9 7,98
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	с7-11лет с12 и старше	70 80	0,92 1,05	2,27 2,59	4,52 5,16	42,28 48,32	0,015 0,018	12 13,67	0 0	0 0	17,48 19,92	19,81 22,64	10,56 12	0,33 0,37
108	Суп картофельный с клецками, цыплятами	с7-11лет с12 и старше	15/250 20/350	6,71 9,2	6,63 9,15	18,71 26,31	175,9 244,2	0,1 0,16	5,75 8,05	21,05 29,5	0 0	39,25 56,51	93,67 136,95	28,35 40,5	1,44 2,1
300	Жаркое по-домашнему	с7-11лет с12 и старше	155 175	14,35 16,2	16,02 18,09	14,88 16,58	261,28 295	0,1 0,12	6 6,76	0 0	0 0	27,01 30,5	132,2 205,75	37,62 42,48	3,4 3,86
348	Компот из черноплода	с7-11лет с12 и старше	200 200	0,35 0,35	0,1 0,1	23,61 23,61	98,4 98,4	0,004 0,004	0,45 0,45	0 0	0 0	20,32 20,32	14,46 14,40	17,12 17,12	0,45 0,45
т.т.к.	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 80	3,35 5,36	0,5 0,8	22,65 36,24	108,5 173,6	0,055 0,088	0 0	0 0	0 0	10 16	32,5 52	7 11,2	0,55 0,88
т.т.к.	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 40	2,31 3,08	0,42 0,56	11,31 15,08	60,3 80,4	0,06 0,08	0 0	0 0	0 0	9,9 13,2	53,4 71,2	16,5 22	1,35 1,8
	Итого	с7-11лет с12 и старше		27,99 35,24	25,94 31,29	95,48 122,98	746,66 939,92	0,334 0,47	24,2 28,93	21,95 29,5	0 0	120,96 156,45	396,04 502,9	117,15 145,3	7,52 9,46
	Полдник														
473	Булочка Веселушка	с7-11лет с12 и старше	50 75	3,9 5,85	3,06 4,59	26,93 40,4	151 226,5	0,07 0,1	0 0	3 4,5	0 0	11,3 16,95	39,2 58,8	15,2 22,8	0,73 1,1
389	Сок фруктовый	с7-11лет с12 и старше	200 200	1 1	0 0	20,2 20,2	84,8 84,8	0,022 0,022	4 4	0 0	0 0	14 14	14 14	8 8	2,8 2,8
	Итого	с7-11лет с12 и старше		4,9 6,85	3,06 4,59	47,13 60,6	235,8 311,3	0,092 0,122	4 4	3 4,5	0 0	25,3 30,95	53,2 72,8	23,2 30,8	3,53 3,9
	Ужин														
66	Салат из моркови с изюмом	с7-11лет с12 и старше	50 70	0,62 0,88	0,067 0,094	11,1 15,59	47,65 66,7	0,032 0,045	2,01 2,82	0 0	0 0	15,85 22,2	28 23,35	16,65 39,21	0,46 0,64
268	Биточки рубленые	с7-11лет с12 и старше	50/5 60/5	7,44 8,93	5,62 6,74	7,47 8,97	110 132	0,04 0,01	0 0	12,5 15	0 0	8,83 10,60	72,92 87,50	14,5 17,4	0,74 0,89
171	Каша вязкая ячневая	с7-11лет с12 и старше	150 200	3,23 4,31	4,22 5,63	20,81 27,75	134,25 179	0,06 0,046	0 0	0 0	0 0	26,82 52,3	111,22 219,2	16 31,66	0,58 1,15
376	Чай с сахаром	с7-11лет с12 и старше	200 200	0,07 0,07	0,02 0,02	15 15	60 60	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
т.т.к.	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,35 4,69	0,5 0,7	22,65 31,71	108,5 151,9	0,055 0,077	0 0	0 0	0 0	10 14	32,5 45,5	7 9,8	0,55 0,77
т.т.к.	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 40	2,31 3,08	0,42 0,56	11,31 15,08	60,3 80,4	0,06 0,08	0 0	0 0	0 0	9,9 13,2	53,4 71,2	16,5 22	1,35 1,8
	Итого	с7-11лет с12 и старше		17,02 21,96	10,847 13,744	88,34 114,1	520,7 670	0,247 0,258	2,04 2,85	12,5 15	0 0	82,5 123,4	300,84 449,55	72,05 121,47	3,96 5,53
	Ужин-2														
386	Кефир	с7-11лет с12 и старше	200 200	5,8 5,8	5 5	8 8	100 100	0,08 0,08	1,4 1,4	23 23	0 0	240 240	180 180	28 28	0,2 0,2
	Итого	с7-11лет с12 и старше													
	Итого за день	с7-11лет с12 и старше		71,9 89,83	65,347 77,814	310,48 392,71	2176,36 2682,32	1,035 1,274	54,13 59,868	156,953 176,003	0 0	921,68 1083,92	1321,71 1684,86	324,82 428,36	22,11 27,07

Основание: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под руководством М.П. Могильного, -2011г, Делтапринт, стр.544  
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, -2012г, 584с  
 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л. Марчука, 1994г, 615с  
 4. Сборник рецептов на продукцию общественного питания, под редакцией М.П. Могильного, - 2011г, 1008с

14