

		Примерное циклическое меню													
День: первый															
Сезон : летний															
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, 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															
15	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
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
173	Каша вязкая молочная пшеничная	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
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
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
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	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															
71	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
102	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
241		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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50,75/50	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
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
ттк349/4	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	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	865	28,1	21,269	101,35	737,39	0,599	32,44	63,52	0	190,47	494,46	166,04	7,12
	Итого :	С 12-18 лет	1117	38,82	28,489	133,18	979,65	0,826	43,44	76,27	0	246,93	658,43	217,26	9,7
Полдник															
448/449	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
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	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															
260	Гуляш 50/50	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
304	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
388	Напиток из плодов 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	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	530	24,53	23,35	89,3	667,7	0,175	100,92	0	0	64,41	304,43	65,3	6,12
	Итого :	С 12-18 лет	590	27,37	24,77	109,45	773,14	0,228	100,92	0	0	71,99	347,42	76,87	6,89
Ужин-2															
386	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

Примерное цикличное меню

День:второй
Сезон : летний

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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1	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
ттк8	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	3,08
		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	3,08
ттк195	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
ттк250	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
Обед															
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,птицей, 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
300		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
292	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8
		С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,6	38	0	0	37	285	47,25	3,5
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	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
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	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	942,62	0,922	56,93	5,6	0	207,73	581,98	172,96	9,31
Полдник															
ттк174	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
Ужин															
235	Зразы рубленные с соусом томатным 70/30	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
ттк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	0,0032	6,4	0	6,4	3,52	1,92	0,096
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	0,0032	6,4	0	6,4	3,52	1,92	0,096
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	565	31,634	20,336	113,25	772,06	0,7614	2,0132	74,51	0	175,86	474,59	126,88	14,386
	Итого :	С 12-18 лет	620	35,584	21,766	130,81	869,86	0,8734	2,0132	78,53	0	196,74	498,99	143,44	15,686
Ужин-2															
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	89,234	109,777	351,4	2788,41	1,5744	66,5932	233,94	0	1000,26	1603,18	377,07	30,703
	Итого за день :	С 12-18 лет	2778	109,644	132,709	436,14	3429,18	2,3014	79,6032	265,71	0	1065,68	1853,43	444,96	35,826

Примерное цикличное меню

День:третий

Сезон : летний

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Пищевые вещества (г)				Энергетич. Ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Масса 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														
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 сгущенным	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
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
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
	Итого :	С 7-11 лет	580	25,78	23,82	91,44	687,5	0,304	16,59	65	0	322,6	248,4	61,05	4,91
	Итого :	С 12-18 лет	630	31,66	27,16	102,94	786,5	0,344	16,62	65	0	355,7	283,8	69,95	5,2
	Обед														
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, птицей	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 60/50 80/60	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
	Итого :	С 7-11 лет	860	25,87	24,213	116,21	801,05	0,512	4,02	37,92	0	143,39	421,39	116,73	7,48
	Итого :	С 12-18 лет	1105	35,13	33,073	148,83	1053,98	0,687	6,12	49,14	0	191,33	561,55	156,2	9,97
	Полдник														
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
	Итого :	С 7-11 лет	300	8,8	6,12	74,06	386,5	0,162	4	6	0	36,6	92,4	38,4	4,26
	Итого :	С 12-18 лет	350	12,7	9,18	101	537,35	0,232	4	9	0	47,9	131,6	53,6	4,99
	Ужин														
ттк262	Бефстроганов из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
		С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91
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	4,69	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	542	20,55	16,9	70,74	527,3	0,325	26,07	67,02	0	93,16	263,15	69,04	4,38
	Итого :	С 12-18 лет	602	23,18	20,07	87,59	626,5	0,397	30,37	37,538	0	102,34	307,9	83,34	5,27
	Ужин-2														
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	2482	86,7	71,053	352,45	2515,77	1,303	50,68	175,94	0	595,75	1025,34	285,22	21,03
	Итого за день :	С 12-18 лет	2887	108,37	94,483	452,48	3117,75	1,74	58,71	200,678	0	937,27	1480,85	393,09	25,63

Примерное циклическое меню

День: четвертый

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, 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 вязкая молочная «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, фрикадельками, зелень 20/350/3, 10/250	С 7-11 лет	263	4,59	3,85	17,54	135,36	0,12	8,35	1,8	0	30,76	85,81	30,06	1,27
		С 12-18 лет	373	7,56	5,99	24,59	199,45	0,174	11,75	3,6	0	32,32	104,05	43,76	1,85
121	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 плодов 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	707,22	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	955,05	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	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
	Ужин														
235	Шницель рыбный натуральный с соусом томатным 70/30	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
ттк195	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
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	18,72	18,64	73,4	544,95	0,312	22,23	92,88	0	126,96	335,75	83,55	5,49
	Итого :	С 12-18 лет	617	21,92	22,19	92,53	668,95	0,404	28,46	104,18	0	148,84	397,01	101,44	6,52
	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	78,7	78,31	332,68	2378,72	1,237	169,12	311,78	0	1032,65	1476,93	372,91	18,69
	Итого за день :	С 12-18 лет	2830	98,3	97,82	425,09	3011,3	1,578	187,46	354,58	0	1131,49	1748,88	463,66	22,78

Примерное циклическое меню

День: пятый
Сезон : летний

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		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	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
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
		С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	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
ттк125	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	35,57	52,68	106,11	1039,7	0,291	1,895	150,282	0	510,75	635,05	84,29	2,96
	Итого :	С 12-18 лет	535	37,42	59,93	120,36	1169,2	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
268	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
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	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														
ттк195	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 с соусом сметанным с томатом 75/30	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 пшенная	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
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	18,59	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	86,9	98,053	352,62	2648,87	1,04	67,345	251,882	0	1042,03	1525,13	338,51	18,62
	Итого за день :	С 12-18 лет	2760	98,39	113,983	415,79	3100,82	1,163	82,995	255,91	0	1119,16	1802,93	422,95	22,66

День : шестой

Сезон : летний

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

Примерное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции,гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		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	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		C12 -18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
338	Фрукты свежие	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		C12 -18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
173	Каша вязкая молочная рисовая	с7-11лет	155	4,5	8,14	32,21	220,5	0,045	0,72	41,1	0	98	118,08	27,35	0,45
		C12 -18 лет	210	6	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0	130,67	157,44	36,46	0,6
ттк343	Кофейный напиток с молоком	с7-11лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
		C12 -18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		C 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	с7-11лет	565	11,38	20,2	78,17	544	0,189	18,52	101,105	0	259,68	260,08	61,35	4,5
	Итого	C12 -18 лет	620	12,88	22,91	88,91	617,5	0,204	18,76	114,805	0	292,35	299,44	70,46	4,65
	Обед														
49	Салат витаминный (II)	с7-11лет	60	1,56	3,72	13,26	92,8	0,034	18,9	0	0	19,14	25,86	11	0,58
		C12 -18 лет	100	2,6	6,2	22	154,2	0,056	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	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		C12 -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
		C12 -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
		C12 -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
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
		C12 -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	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
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
		C12 -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	28,613	109,2	842,39	0,601	65,44	5811,52	0	171,7	524,22	114,74	10,22
	Итого	C12 -18 лет	1080	35,08	36,533	142,51	1068	0,735	88,61	5782,038	0	215,98	629,62	148,86	12,18
	Полдник														
ттк38/1	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
		C12 -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
ттк393	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
		C12 -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	C12 -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														
ттк292	Котлеты рубленные из птицы «Крепыш» с соусом томатным70/30	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
		C12 -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
		C12 -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
ттк195	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
		C12 -18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		C12 -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
		C12 -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	C12 -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
	Ужин-2														
385	Кефир	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
		C12 -18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
	Итого за день	с7-11лет	2495	79,14	97,484	386,67	2779,44	1,176	88,58	6068,025	0	884,6	1324,14	298,28	20,33
	Итого за день	C12 -18 лет	2867	95,45	123,094	480,41	3446,64	1,418	112,19	6071,473	0	1011,83	1577,85	370,99	23,65

Примерное цикличное меню

день:седьмой

Сезон : летний

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		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
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 жидкая молочная манная	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
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
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого :	С 7-11 лет	645	15,59	26,2	86,31	648,1	0,236	19,105	108,003	0	430,17	344,49	62,25	5,07
	Итого :	С 12-18 лет	645	15,59	26,2	86,31	648,1	0,236	19,105	108,003	0	430,17	344,49	62,25	5,07
	Обед														
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, птицей	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
ттк336	Азу с щиплятами	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
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	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	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
	Полдник														
ттк69/2	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
	Ужин														
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
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
ттк250	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
ттк249	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
	Ужин-2														
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	2450	92,03	120,068	357,25	2892,47	1,104	63,985	289,813	0	1257,51	1675,67	373,23	22,25
	Итого за день :	С 12-18 лет	2495	110,79	154,278	438,59	3628,32	1,41	81,945	346,103	0	1387,43	2006,9	460,15	27,11

Примерное цикличное меню

День:восьмой

Сезон: летний
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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
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
		С12 -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
		С12 -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 молоком гущеным	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
		С12 -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
ттк342	Какао с молоком	с7-11лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С12 -18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	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	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
	Итого	С12 -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
	Обед														
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
		С12 -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 крупой, мясом	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		С12 -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
		С12 -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
		С12 -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
Ттк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С12 -18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С12 -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	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	860	31,04	39,589	92,08	853,5	0,469	35,52	134,66	0	196,88	505,17	143,85	5,94
	Итого	С12 -18 лет	1075	37,75	47,839	120,06	1067,7	0,779	47,4	161,4	0	242,88	625,03	175,77	7,98
	Полдник														
ттк187/1	Печенье «Антошка»	с7-11лет	100	7,6	23,7	61	488	0,23	0	70	0	31	104	28	2,14
		С12 -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
		С12 -18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого	с7-11лет	300	8,6	23,7	81,2	572,8	0,252	4	70	0	45	118	36	4,94
	Итого	С12 -18 лет	350	12,4	35,55	111,7	816,8	0,372	4	105	0	60,5	170	50	6,01
	Ужин														
290	Птица, тушенная в соусе50/50	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
		С12 -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
		С12 -18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	48	0	31,3	250	167	5,6
ттк123/3	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
		С12 -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	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
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
		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	547	26,42	20,61	89,95	652,3	0,375	4,27	77,5	0	99,39	391,15	179,56	7,9
	Итого	С12 -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
	Ужин-2														
386	Ряженка	с7-11лет	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
		С12 -18 лет	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	Итого за день	с7-11лет	2437	100,26	112,759	349,83	2825,1	1,367	61,6	439,165	0	1104,19	1640,62	454,25	24,1
	Итого за день	С12 -18 лет	2797	120,31	140,279	435,9	3500	1,899	73,655	565,505	0	1282,2	1949,63	540,9	30,31

Примерное цикличное меню

День: девятый

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
	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
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
ттк8	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	3,08
		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	3,08
ттк195	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
ттк250	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	550	18,58	33,54	45,38	580,5	0,199	16,73	40,133	0	227,13	323,16	47,28	8,04
	Итого :	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
	Обед														
29	Салат из сырых овощей (II)	С 7-11 лет	60	0,76	3,66	2,46	45,8	0,018	7,92	0	0	15,25	21,4	11,28	0,4
		С 12-18 лет	100	1,26	6,1	4,1	75,52	0,03	13,2	0	0	25,42	35,6	18,8	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	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4
		С 12-18 лет	250	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	0	0	74,64	497,8	186,6	6,72
349/4	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	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	815	36,12	37,659	106,89	924,2	0,639	26,75	38,3	0	176,32	647,09	243,26	9,71
	Итого :	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
	Полдник														
395	Вареники с творогом, с маслом	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
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
	Итого :	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
	Итого :	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
	Ужин														
282	Оладьи из печени с соусом сметанным 50/50	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	0	29,57	0	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	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
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	21,98	17,33	87,93	597,56	0,328	147,65	4009,57	0	79,47	274,63	47,21	10,48
	Итого :	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
	Ужин-2														
386	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
		С 7-11 лет													
		С 12-18 лет													
	Итого за день :	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
	Итого за день :	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

Примерное цикличное меню

День: десять

Сезон: летний

Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 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		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	C 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		C 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	C 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
		C 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	C 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
		C 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	C 7-11 лет	155	5,39	8,09	28,9	211	0,09	0,72	41	0	119,6	178,25	26,9	0,69
		C 12-18 лет	210	7,31	10,98	39,2	286	0,12	0,96	54,8	0	162,04	241,51	36,46	0,94
ттк343	Кофейный напиток с молоком	C 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		C 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ттк250	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	C 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
	Итого	C 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
	Обед														
20	Салат из свежих огурцов	C 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
		C 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	C 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		C 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
ттк262	Бефстроганов из птицы	C 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
		C 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	C 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
		C 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
ттк349/1	Компот из кураги	C 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
		C 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	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	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ттк250	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	C 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
	Итого	C 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
	Полдник														
ттк315/1	Печенье «Ягодка»	C 7-11 лет	100	7	16,3	66	440	0,14	7,76	29,8	0	36,1	140	54	3,03
		C 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
ттк10	Напиток лимонный	C 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
		C 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
	Итого	C 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
	Итого	C 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
	Ужин														
35	Салат картофельный	C 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
		C 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
ттк335	Капуста тушенная с цыплятами	C 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
		C 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
ттк195	Чай с сахаром	C 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		C 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк249	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
ттк250	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	C 7-11 лет	520	19,16	14,44	66,95	476,6	0,214	31,62	0	0	126,47	246,46	73,62	4,26
	Итого	C 12-18 лет	610	24,69	16,98	84,48	592,3	0,266	40,2	0	0	162,7	315,25	94,25	5,46
	Ужин-2														
386	Кефир	C 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
		C 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
	Итого за день	C 7-11 лет	2445	61,874	73,825	338,24	2301,73	0,9534	79,59	154,123	0	883,38	1226,86	318,61	17,316
	Итого за день	C 12-18 лет	2880	81,374	95,275	440,28	2969,23	1,2554	98,378	182,823	0	1063,8	1585,85	416,89	23,006

Примерное цикличное меню

День: одиннадцатый

Сезон: летний

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		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
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
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	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	149,62	234,98	70,82	1,73
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
ттк27/1	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	0,89
	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	124,06	1017,6	0,37	2,61	198	0	340,04	454,98	107,17	3,47
	Обед														
24	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	9,63	0,44
		С 12-18 лет	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,04	8,25	0	0	19	33,91	16,04	0,74
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	С 7-11 лет	260	4,87	6,8	11,34	134,8	0,063	10,77	0	0	59,82	77,52	28,87	2,03
241		С 12-18 лет	375	6,99	8,95	15,74	183,7	0,093	15,07	0	0	80,34	110,82	40,68	2,24
292	Макаронник с мясом	С 7-11 лет	160	17,93	11,73	33,3	311	0,14	0,39	38	0	27,5	185,7	41,3	2,2
		С 12-18 лет	160	17,93	11,73	33,3	311	0,14	0,39	38	0	27,5	185,7	41,3	2,2
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	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	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	28,209	130,81	930	0,457	24,43	38	0	187,94	476,6	148,35	8,54
	Полдник														
ттк195	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
338	Фрукты свежие	с7-11лет	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	26,7	119	0,045	16,53	0	0	35,1	19,3	14,9	3,58
	Итого	С 12-18 лет	350	0,67	0,62	26,7	119	0,045	16,53	0	0	35,1	19,3	14,9	3,58
	Ужин														
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
348		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
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
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
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	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
	Ужин-2														
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	2350	84,74	83,859	332,53	2437,34	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	406,59	2959,99	1,747	147,47	320,77	0	1007,23	1594,01	424,58	25,57

Примерное циклическое меню

День: двенадцатый

Сезон: летний

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		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	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
175	Каша молочная «Дружба»	С 7-11 лет	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,7	40,44	0	98,37	115,6	24,47	0,62
		С 12-18 лет	210	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,72	37,22	0,81
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	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	С 7-11 лет	555	10,9	21,33	61,17	502,6	0,194	17,1	90,443	0	345,07	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	75,57	5,05
	Обед														
29	Салат из сырых овощей (3)	С 7-11 лет	60	0,54	3,7	2,74	46,4	0,018	7,92	0	0	15,25	21,4	11,3	0,4
		С 12-18 лет	100	0,9	6,16	4,56	77,3	0,03	13,2	0	0	25,4	35,6	18,8	0,6
95	Рассольник домашний с фрикадельками, сметаной 20/350/10, 10/250/10	С 7-11 лет	270	4,25	7,6	13,13	147,76	0,09	13,52	1,8	0	50,11	84,06	30,86	1,24
121		С 12-18 лет	380	6,99	10,65	18,29	210,62	0,15	18,62	3,6	0	67,57	134,48	45,68	1,8
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
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	38,22	1,62
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	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	850	26,63	26,999	103,18	776,66	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	135,55	1034,62	0,679	56,4	61,6	0	252,54	643,37	193,54	8,66
	Полдник														
ттк81	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	1,6
		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	56,2	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
	Ужин														
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 рубленные	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	6,62
		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	6,62
ттк395	Каша гречневая с овощами	С 7-11 лет	150	4,82	7,67	21,86	175,8	0,162	1,06	3	0	28,86	121,75	79,62	2,73
		С 12-18 лет	200	6,6	7,42	29,86	212,6	0,22	1,49	3,64	0	37,88	166,4	107,95	3,71
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	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	530	20,47	18,813	98,81	654,57	0,35	3,87	28,53	0	105,58	324,77	134,73	11,93
	Итого	С 12-18 лет	610	24,36	18,903	119,64	754,87	0,45	4,3	29,17	0	121,9	400,22	171,36	13,58
	Ужин-2														
385	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														
	Итого за день	С 7-11 лет	2435	72,6	81,442	349,56	2452,63	1,298	65,59	210,753	0	928,12	1354,1	413,1	27,9
	Итого за день	С 12-18 лет	2525	91,46	100,522	444,8	3062,69	1,714	82,698	235,843	0	1085,42	1668,51	527,02	32,69

Примерное циклическое меню

День: тринадцатый

Сезон: летний

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		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
1	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
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	74,2	0	172,46	222,8	31,54	1,03
		С 12-18 лет	160	20,4	14,97	29,49	333,66	0,078	0,73	83	0	191,98	250,6	35,48	1,17
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
338	Фрукты свежие	С 7-11 лет	150	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0	6,6	35,6	11	0,9
		С 12-18 лет	150	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	550	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	С 12-18 лет	550	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Обед														
24	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	9,63	0,44
		С 12-18 лет	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,04	8,25	0	0	19	33,91	16,04	0,74
87	Суп с рыбными консервами	С 7-11 лет	250	8,6	8,4	14,33	167,2	0,1	9,11	15	0	45,3	176,5	47,35	1,26
		С 12-18 лет	350	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	С 7-11 лет	155	14,55	8,57	18,74	202,5	0,073	17,57	22	0	55,1	133,1	33	1,5
354		С 12-18 лет	190	14,47	10,3	22,66	241,35	0,15	20,74	29	0	64,76	177,1	44,1	1,77
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
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	745	30,06	21,81	84,99	650,6	0,324	131,63	37	0	153,04	419,29	116,92	5,73
	Итого	С 12-18 лет	960	36,54	29,78	113,47	868,4	0,51	141,75	50	0	197,72	584,79	163,08	7,59
	Полдник														
ттк71	Булочка «Плетенка»	С 7-11 лет	100	8,8	16	69,2	456	0,14	0	0,024	0	1,8	79,4	16	1,6
		С 12-18 лет	150	13,5	24	103,8	654	0,2	0	0,036	0	2,7	119,1	24	2
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	14,6	21	78,8	563	0,22	2,6	40,024	0	241,8	259,4	44	1,8
	Итого	С 12-18 лет	350	19,3	29	113,4	761	0,28	2,6	40,036	0	242,7	299,1	52	2,2
	Ужин														
ттк265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99
		С 12-18 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99
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	207	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24	1,12
ттк195	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
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	22,99	21,66	81,72	614,11	0,215	4,28	87,17	0	80,31	201,46	41,79	4,01
	Итого	С 12-18 лет	617	26,98	23,99	105,06	745,14	0,277	4,28	97,03	0	91,8	245,22	52,9	4,96
	Ужин-2														
386	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	2330	73,65	70,07	281,81	2056,21	0,834	156,81	204,194	0	741,15	1088,65	248,21	15,04
	Итого за день	С 12-18 лет	2677	88,82	88,37	368,23	2603,04	1,142	166,93	227,066	0	798,22	1337,61	313,48	18,25

Примерное циклическое меню

День: четырнадцатый

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
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
120	Суп молочный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33	0	163	136,87	26,68	0,65
		С 12-18 лет	300	6,56	5,69	21,55	180	0,11	0,99	39,6	0	195,6	164,25	32	0,78
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
ттк250	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	520	15,03	19,52	46,56	453,8	0,222	2,48	97,403	0	417,92	369,67	66,42	2,5
	Итого	С 12-18 лет	595	18,82	22,21	62,06	541,7	0,284	2,678	104,003	0	501,12	457,65	84,79	3,58
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
101	Суп картофельный с рисовой крупой, птицей	С 7-11 лет	260	4,07	4,09	14,58	111,35	0,098	8,25	4	0	26,95	78,15	24,68	1,06
300		С 12-18 лет	365	5,87	5,85	20,4	158,05	0,135	11,5	6	0	38,12	110,97	34,74	1,5
259	Жаркое по-домашнему	С 7-11 лет	155	14,35	16,02	14,68	261,28	0,1	6	0	0	27,01	182,2	37,62	3,4
		С 12-18 лет	175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	0	0	30,5	205,75	42,48	3,86
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
	Итого	С 7-11 лет	755	25,21	23,053	96,6	697,63	0,347	24,94	4	0	108,78	381,97	102,76	7,08
	Итого	С 12-18 лет	960	32,16	28,623	124,27	887,45	0,466	35,79	6	0	142,71	486,94	133,43	8,95
Полдник															
ттк195	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
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	26,7	119	0,045	16,53	0	0	35,1	19,3	14,9	3,58
	Итого	С 12-18 лет	350	0,67	0,62	26,7	119	0,045	16,53	0	0	35,1	19,3	14,9	3,58
Ужин															
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят 100	С 7-11 лет	100	15,26	25,78	15,39	354,6	0,1	1,04	91,38	0	55,30	96,00	20,78	1,79
		С 12-18 лет	100	15,26	25,78	15,39	354,6	0,1	1,04	91,38	0	55,30	96,00	20,78	1,79
171	Каша вязкая ячневая	С 7-11 лет	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,06	0	0	0	26,82	111,22	16	0,58
		С 12-18 лет	200	4,31	5,63	27,75	179	0,046	0	0	0	35,76	148,29	21,6	0,77
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
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	530	25,15	30,92	90,36	742,45	0,297	5,04	91,38	0	116,02	307,12	68,28	7,07
	Итого	С 12-18 лет	610	28,34	32,67	110,13	850,7	0,325	5,04	91,38	0	148,8	445,9	92,24	8,31
Ужин-2															
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	2355	71,86	79,113	268,22	2112,88	0,991	50,39	215,783	0	917,82	1258,06	280,36	20,43
	Итого за день	С 12-18 лет	2715	85,79	89,123	333,16	2498,85	1,2	61,438	224,383	0	1067,73	1589,79	353,36	24,62

Основания 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под руководством М.П.Могильного -2011г, ДеЛипринт, стр544
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

