

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

« 02 » июня 2025 г.

Согласовано:

Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения

« 02 » июня 2025 г.

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



# Примерное циклическое меню

День: первый  
Сезон : летний

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

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда                              | Возрастная<br>категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |        | Энергетическая<br>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                                                        |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |        |
| 338            | Фрукт                                                          | С 7-11 лет              | 150          | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                       | 0,045    | 16,5   | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 150          | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                       | 0,045    | 16,5   | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
| 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   |
| 15             | Сыр порционнo                                                  | С 7-11 лет              | 15           | 3,48                 | 4,42    | 0      | 54                         | 0,005    | 0,105  | 39      | 0  | 132                  | 75      | 5,25   | 0,15   |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 20           | 4,64                 | 5,9     | 0      | 72                         | 0,007    | 0,14   | 52      | 0  | 176                  | 100     | 7      | 0,2    |
| 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   |
| тк343          | Кофейный напиток с молоком                                     | С 7-11 лет              | 215          | 3,04                 | 2,66    | 9,23   | 73                         | 0,044    | 1,3    | 20      | 0  | 125,8                | 90      | 14     | 0,13   |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 215          | 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              | 30           | 1,9                  | 0,93    | 13,1   | 68,4                       | 0,033    | 0      | 0,003   | 0  | 5,7                  | 19,5    | 3,9    | 0,36   |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 50           | 3,16                 | 1,55    | 21,9   | 114                        | 0,055    | 0      | 0,005   | 0  | 9,5                  | 32,5    | 6,5    | 0,6    |
|                | Итого :                                                        | С 7-11 лет              | 630          | 17,41                | 28,98   | 74,79  | 634,9                      | 0,307    | 18,865 | 158,803 | 0  | 439,52               | 438,98  | 107,52 | 5,69   |
|                | Итого :                                                        | С 12-18 лет             | 655          | 19,83                | 31,08   | 83,59  | 698,5                      | 0,331    | 18,9   | 171,805 | 0  | 487,32               | 476,98  | 111,87 | 5,98   |
|                | Обед                                                           |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |        |
| 71             | Огурец свежий порционнo                                        | С 7-11 лет              | 60           | 0,42                 | 0,06    | 1,14   | 7,2                        | 0,024    | 2,94   | 0       | 0  | 10,2                 | 18      | 8,4    | 0,3    |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 100          | 0,7                  | 0,1     | 1,9    | 12                         | 0,04     | 4,9    | 0       | 0  | 17                   | 30      | 14     | 0,5    |
| 103            | Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом 10/250, 20/250 | С 7-11 лет              | 260          | 5,5                  | 3,22    | 17,51  | 133,14                     | 0,123    | 8,3    | 0,05    | 0  | 30,49                | 90,49   | 30,04  | 1,37   |
| 241            |                                                                | С 12-18 лет             | 270          | 8,31                 | 3,6     | 17,56  | 147,98                     | 0,133    | 8,35   | 0,05    | 0  | 31,78                | 113,41  | 32,81  | 1,61   |
| 295, 348       | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным 100/30    | С 7-11 лет              | 130          | 15,61                | 27,04   | 17,79  | 376,83                     | 0,106    | 1,75   | 98,58   | 0  | 60,06                | 102,67  | 26,54  | 2,03   |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 130          | 15,61                | 27,04   | 17,79  | 376,83                     | 0,106    | 1,75   | 98,58   | 0  | 60,06                | 102,67  | 26,54  | 2,03   |
| 321            | Капуста тушеная                                                | С 7-11 лет              | 180          | 3,72                 | 5,85    | 16,96  | 135,2                      | 0,049    | 30,88  | 0,067   | 0  | 99,8                 | 72,25   | 37,17  | 1,44   |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 180          | 3,72                 | 5,85    | 16,96  | 135,2                      | 0,049    | 30,88  | 0,067   | 0  | 99,8                 | 72,25   | 37,17  | 1,44   |
| 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              | 60           | 4,02                 | 0,6     | 27,18  | 130,2                      | 0,066    | 0      | 0       | 0  | 12                   | 39      | 8,4    | 0,66   |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 70           | 4,69                 | 0,7     | 31,71  | 151,9                      | 0,077    | 0      | 0       | 0  | 14                   | 45,5    | 9,8    | 0,77   |
| тк250          | Хлеб ржано-пшеничный                                           | С 7-11 лет              | 50           | 3,85                 | 0,7     | 18,85  | 100,5                      | 0,1      | 0      | 0       | 0  | 16,5                 | 97      | 28,5   | 2,25   |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 50           | 3,85                 | 0,7     | 18,85  | 100,5                      | 0,1      | 0      | 0       | 0  | 16,5                 | 97      | 28,5   | 2,25   |
|                | Итого :                                                        | С 7-11 лет              | 940          | 33,77                | 37,559  | 126,23 | 993,67                     | 0,484    | 44,59  | 98,697  | 0  | 260,95               | 442,38  | 156,18 | 8,73   |
|                | Итого :                                                        | С 12-18 лет             | 1000         | 37,53                | 38,079  | 131,57 | 1035,01                    | 0,521    | 46,6   | 98,697  | 0  | 271,04               | 483,8   | 165,95 | 9,28   |
|                | Полдник                                                        |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |        |
| 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   |
| тк195          | Чай с сахаром                                                  | С 7-11 лет              | 212          | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                       | 0        | 0,03   | 0       | 0  | 11,1                 | 2,8     | 1,4    | 0,28   |
|                |                                                                | С 12-18 лет             | 212          | 0,07                 | 0,02    | 15     | 60                         | 0        | 0,03   | 0       | 0  | 11,1                 | 2,8     | 1,4    | 0,28   |
|                | Итого :                                                        | С 7-11 лет              | 312          | 8,27                 | 29,92   | 74     | 598,5                      | 0,072    | 0,03   | 52,3    | 0  | 34,75                | 72      | 13,25  | 1,337  |
|                | Итого :                                                        | С 12-18 лет             | 362          | 12,37                | 44,87   | 108    | 885                        | 0,11     | 0,03   | 78,45   | 0  | 46,58                | 106,6   | 19,18  | 1,87   |
|                | Итого за день :                                                | С 7-11 лет              | 1882         | 59,45                | 96,459  | 275,02 | 2227,07                    | 0,863    | 63,485 | 309,8   | 0  | 735,22               | 953,36  | 276,95 | 15,757 |
|                | Итого за день :                                                | С 12-18 лет             | 2017         | 69,73                | 114,029 | 323,16 | 2618,51                    | 0,962    | 65,53  | 348,952 | 0  | 804,94               | 1067,38 | 297    | 17,13  |



# Примерное циклическое меню

энь:второй  
эзон : летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда              | Возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |         |          |    | Минеральные вещества |         |        |       |
|-------------|---------------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|---------|----------|----|----------------------|---------|--------|-------|
|             |                                             |                      |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В        | С       | А        | Е  | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 1           | 2                                           |                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8        | 9       | 10       | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15    |
|             | Завтрак                                     |                      |              |                      |       |        |                         |          |         |          |    |                      |         |        |       |
| 15          | Сыр порционно                               | С 7-11 лет           | 15           | 3,48                 | 4,42  | 0      | 54                      | 0,005    | 0,105   | 39       | 0  | 132                  | 75      | 5,25   | 0,15  |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 20           | 4,64                 | 5,9   | 0      | 72                      | 0,007    | 0,14    | 52       | 0  | 176                  | 100     | 7      | 0,2   |
| тк350       | Омлет «Перышко»                             | С 7-11 лет           | 140          | 12,85                | 16,62 | 10,11  | 241,4                   | 0,094    | 0,63    | 22,88    | 0  | 110                  | 210,5   | 18,32  | 2,2   |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 140          | 12,85                | 16,62 | 10,11  | 241,4                   | 0,094    | 0,63    | 22,88    | 0  | 110                  | 210,5   | 18,32  | 2,2   |
| тк123/3     | Чай с лимоном                               | С 7-11 лет           | 217          | 0,12                 | 0,02  | 13,2   | 53,5                    | 0        | 2,83    | 0        | 0  | 14,2                 | 4,4     | 2,4    | 0,36  |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 217          | 0,13                 | 0,02  | 13,2   | 53,5                    | 0        | 2,83    | 0        | 0  | 14,2                 | 4,4     | 2,4    | 0,36  |
| 338         | Фрукт                                       | С 7-11 лет           | 150          | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 16,5    | 0        | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 150          | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 16,5    | 0        | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
| тк251/1     | Батон                                       | С 7-11 лет           | 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          | 70           | 4,42                 | 2,17  | 30,63  | 159,6                   | 0,077    | 0       | 0,007    | 0  | 13,3                 | 45,5    | 9,1    | 0,84  |
|             | Итого :                                     | С 7-11 лет           | 572          | 20,21                | 23,21 | 59,91  | 533,4                   | 0,199    | 20,065  | 61,885   | 0  | 289,7                | 338,9   | 45,97  | 6,61  |
|             | Итого :                                     | С 12-18 лет          | 597          | 22,64                | 25,31 | 68,64  | 597                     | 0,223    | 20,1    | 74,887   | 0  | 337,5                | 376,9   | 50,32  | 6,9   |
|             | Обед                                        |                      |              |                      |       |        |                         |          |         |          |    |                      |         |        |       |
| 23          | Салат из свежих помидоров                   | С 7-11 лет           | 60           | 0,66                 | 3,67  | 2,74   | 46,6                    | 0,034    | 12,24   | 0        | 0  | 10,54                | 19,72   | 10,66  | 0,5   |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 100          | 1,1                  | 6,1   | 4,57   | 77,3                    | 0,048    | 18,04   | 0        | 0  | 17,72                | 31,84   | 17,44  | 0,82  |
| 96          | Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной | С 7-11 лет           | 275          | 6,49                 | 7,16  | 12,42  | 145,7                   | 0,11     | 8,46    | 0        | 0  | 31,08                | 91,11   | 28,81  | 0,98  |
| 241         |                                             | С 12-18 лет          | 275          | 6,49                 | 7,16  | 12,42  | 145,7                   | 0,11     | 8,46    | 0        | 0  | 31,08                | 91,11   | 28,81  | 1,43  |
| 229         | Рыба, тушеная в-томате с овощами            | С 7-11 лет           | 100          | 9,75                 | 4,95  | 3,8    | 105                     | 0,05     | 3,73    | 5,82     | 0  | 39,07                | 162,19  | 48,53  | 0,82  |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 125          | 12,18                | 6,18  | 4,75   | 131,25                  | 0,062    | 4,66    | 7,27     | 0  | 48,83                | 202,7   | 60,66  | 1,03  |
| 304         | Рис отварной                                | С 7-11 лет           | 180          | 4,38                 | 6,45  | 44     | 251,64                  | 0,03     | 0       | 0        | 0  | 1,64                 | 73,13   | 19,6   | 0,63  |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 180          | 4,38                 | 6,45  | 44     | 251,64                  | 0,03     | 0       | 0        | 0  | 1,64                 | 73,13   | 19,6   | 0,63  |
| 388         | Напиток из плодов шиповника                 | С 7-11 лет           | 200          | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 68,2                    | 0,012    | 100     | 0        | 0  | 21,34                | 3,44    | 3,44   | 0,63  |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 200          | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 68,2                    | 0,012    | 100     | 0        | 0  | 21,34                | 3,44    | 3,44   | 0,63  |
| тк249       | Хлеб пшеничный                              | С 7-11 лет           | 80           | 5,36                 | 0,0   | 36,24  | 173,6                   | 0,088    | 0       | 0        | 0  | 16                   | 52      | 11,2   | 0,88  |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 100          | 6,7                  | 1     | 45,3   | 217                     | 0,11     | 0       | 0        | 0  | 20                   | 65      | 14     | 1,1   |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                        | С 7-11 лет           | 50           | 3,85                 | 0,7   | 18,85  | 100,5                   | 0,1      | 0       | 0,0015   | 0  | 16,5                 | 97      | 28,5   | 2,25  |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 60           | 4,62                 | 0,84  | 22,61  | 120,6                   | 0,12     | 0       | 0        | 0  | 19,8                 | 106,8   | 33     | 2,7   |
|             | Итого :                                     | С 7-11 лет           | 945          | 31,16                | 24    | 133,82 | 891,24                  | 0,424    | 124,43  | 5,8215   | 0  | 136,17               | 498,59  | 150,74 | 6,69  |
|             | Итого :                                     | С 12-18 лет          | 1040         | 36,14                | 28    | 149,42 | 1011,69                 | 0,492    | 131,16  | 7,27     | 0  | 160,41               | 574,02  | 176,95 | 8,34  |
|             | Полдник                                     |                      |              |                      |       |        |                         |          |         |          |    |                      |         |        |       |
| 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   | 1,6   |
|             | 1/100, 2/75                                 | С 12-18 лет          | 150          | 11,7                 | 14    | 86,7   | 498                     | 0,3      | 0       | 1,2      | 0  | 24,9                 | 63,3    | 50,54  | 2,4   |
| 386         | Напиток кисломолочный                       | С 7-11 лет           | 200          | 5,8                  | 5     | 8      | 100                     | 0,08     | 1,4     | 40       | 0  | 240                  | 180     | 28     | 0,2   |
|             |                                             | С 12-18 лет          | 200          | 5,8                  | 5     | 8      | 100                     | 0,08     | 1,4     | 23       | 0  | 240                  | 180     | 28     | 0,2   |
|             | Итого :                                     | С 7-11 лет           | 300          | 13,6                 | 14,3  | 65,8   | 432                     | 0,28     | 1,4     | 40,18    | 0  | 256,6                | 222,2   | 61,7   | 1,8   |
|             | Итого :                                     | С 12-18 лет          | 350          | 17,5                 | 19    | 94,7   | 598                     | 0,38     | 1,4     | 24,2     | 0  | 264,9                | 243,3   | 78,54  | 2,6   |
|             | Итого за день :                             | С 7-11 лет           | 1817         | 64,97                | 61,51 | 259,53 | 1856,64                 | 0,903    | 145,895 | 107,8865 | 0  | 682,47               | 1059,69 | 258,41 | 15,1  |
|             | Итого за день :                             | С 12-18 лет          | 1987         | 76,28                | 72,31 | 312,76 | 2206,69                 | 1,095    | 152,66  | 106,357  | 0  | 762,81               | 1194,22 | 305,81 | 17,84 |



Примерное циклическое меню

День: третий

Сезон: летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда        | Возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |           |    | Минеральные вещества |         |        |        |
|-------------|---------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|----------|-------|-----------|----|----------------------|---------|--------|--------|
|             |                                       |                      |              | Б                    | Ж      | У      |                         | В        | С     | А         | Е  | Ca                   | P       | Mg     | Fe     |
| 1           | 2                                     |                      | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                       | 8        | 9     | 10        | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15     |
|             | <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   |
| тк179       | Пудинг из творога запеченный с соусом | С 7-11 лет           | 160          | 20,44                | 15,58  | 33,68  | 357,57                  | 0,117    | 0,39  | 83,8      | 0  | 192,95               | 224     | 29,82  | 1,44   |
| 326         | молочным 130/30, 150/30               | С 12-18 лет          | 180          | 23,5                 | 17,74  | 38,48  | 408,72                  | 0,13     | 0,43  | 83,8      | 0  | 216,6                | 252     | 33,5   | 1,65   |
| тк230       | Чай с молоком                         | С 7-11 лет           | 212          | 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          | 212          | 1,52                 | 1,35   | 12,9   | 69,8                    | 0,04     | 1,33  | 10        | 0  | 126,6                | 92,8    | 15,4   | 0,41   |
| тк251/1     | Батон                                 | С 7-11 лет           | 30           | 1,9                  | 0,93   | 13,1   | 68,4                    | 0,033    | 0     | 0,003     | 0  | 5,7                  | 19,5    | 3,9    | 0,36   |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 50           | 3,16                 | 1,55   | 21,9   | 114                     | 0,055    | 0     | 0,005     | 0  | 9,5                  | 32,5    | 6,5    | 0,6    |
| 338         | Фрукт                                 | С 7-11 лет           | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15    | 0         | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15    | 0         | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|             | Итого :                               | С 7-11 лет           | 562          | 24,54                | 25,71  | 74,51  | 632,27                  | 0,235    | 16,72 | 138,803   | 0  | 351,65               | 355,8   | 62,67  | 5,53   |
|             | Итого :                               | С 12-18 лет          | 602          | 28,86                | 28,49  | 88,11  | 729,02                  | 0,27     | 16,76 | 138,805   | 0  | 379,1                | 396,8   | 68,95  | 5,98   |
|             | <b>Обед</b>                           |                      |              |                      |        |        |                         |          |       |           |    |                      |         |        |        |
| 30          | Салат из редиса                       | С 7-11 лет           | 60           | 1,5                  | 4,42   | 1,7    | 52,74                   | 0,01     | 8,83  | 0         | 0  | 27,84                | 34,08   | 7,62   | 0,68   |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 100          | 2,52                 | 7,38   | 2,83   | 87,9                    | 0,017    | 14,76 | 0         | 0  | 46,4                 | 56,8    | 12,7   | 1,14   |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем, мясом,  | С 7-11 лет           | 215          | 4,3                  | 5,06   | 8,98   | 105,94                  | 0,051    | 8,61  | 0         | 0  | 45,47                | 66,6    | 23,67  | 1,23   |
| 241         | сметаной 10/200/5, 10/250/10          | С 12-18 лет          | 270          | 4,87                 | 6,8    | 11,34  | 134,79                  | 0,063    | 10,77 | 0         | 0  | 59,82                | 77,52   | 28,9   | 1,49   |
| 255         | Печень по-строгановски                | С 7-11 лет           | 100          | 13,26                | 11,23  | 3,52   | 185                     | 0,2      | 8,45  | 5782      | 0  | 33,24                | 239,32  | 17,47  | 5      |
|             | 50/50, 75/50                          | С 12-18 лет          | 125          | 16,57                | 14,03  | 4,4    | 231,25                  | 0,25     | 10,56 | 7227      | 0  | 41,55                | 299,15  | 21,83  | 6,25   |
| 203         | Макаронные изделия отварные с маслом  | С 7-11 лет           | 185          | 6,83                 | 7,29   | 38,37  | 246                     | 0,069    | 0     | 35,2      | 0  | 14,63                | 46,1    | 10,36  | 1,03   |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 185          | 6,83                 | 7,29   | 38,37  | 246                     | 0,069    | 0     | 35,2      | 0  | 14,63                | 46,1    | 10,36  | 1,03   |
| тк413       | Напиток из смородины                  | С 7-11 лет           | 200          | 0,18                 | 0,072  | 16,3   | 66,6                    | 0,005    | 36    | 3,06      | 0  | 6,48                 | 5,94    | 5,58   | 0,234  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 200          | 0,18                 | 0,072  | 16,3   | 66,6                    | 0,005    | 36    | 3,06      | 0  | 6,48                 | 5,94    | 5,58   | 0,234  |
| 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           | 50           | 3,85                 | 0,7    | 18,85  | 100,5                   | 0,1      | 0     | 0,0015    | 0  | 16,5                 | 97      | 28,5   | 2,25   |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 50           | 3,85                 | 0,7    | 18,85  | 100,5                   | 0,1      | 0     | 0,0015    | 0  | 16,5                 | 97      | 28,5   | 2,25   |
|             | Итого :                               | С 7-11 лет           | 860          | 33,27                | 29,272 | 110,37 | 865,28                  | 0,49     | 61,89 | 5820,2615 | 0  | 154,16               | 521,54  | 100,2  | 10,974 |
|             | Итого :                               | С 12-18 лет          | 1000         | 39,51                | 36,972 | 123,8  | 1018,94                 | 0,581    | 72,09 | 7265,2615 | 0  | 199,38               | 628,01  | 117,67 | 13,164 |
|             | <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   |
| тк10        | Напиток лимонный                      | С 7-11 лет           | 200          | 0,144                | 0,016  | 24,43  | 98,44                   | 0,0064   | 6,4   | 0,32      | 0  | 6,4                  | 3,52    | 1,92   | 0,096  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 200          | 0,144                | 0,016  | 24,43  | 98,44                   | 0,0064   | 6,4   | 0,32      | 0  | 6,4                  | 3,52    | 1,92   | 0,096  |
|             | Итого :                               | С 7-11 лет           | 300          | 7,944                | 6,136  | 78,29  | 400,14                  | 0,1464   | 6,4   | 6,32      | 0  | 29                   | 81,92   | 32,32  | 1,556  |
|             | Итого :                               | С 12-18 лет          | 350          | 11,844               | 9,196  | 105,23 | 550,99                  | 0,2164   | 6,4   | 9,32      | 0  | 40,3                 | 121,12  | 47,52  | 2,286  |
|             | <b>Итого за день :</b>                | С 7-11 лет           | 1722         | 65,754               | 61,118 | 263,17 | 1897,69                 | 0,8714   | 85,01 | 5965,3845 | 0  | 534,81               | 959,26  | 195,19 | 18,06  |
|             | <b>Итого за день :</b>                | С 12-18 лет          | 1952         | 80,214               | 74,658 | 317,14 | 2298,95                 | 1,0674   | 95,25 | 7413,3865 | 0  | 618,78               | 1145,93 | 234,14 | 21,43  |



# Примерное циклическое меню

День: четвертый

Сезон : летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда      | Возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины |        |          |    | Минеральные вещества |         |        |       |
|-------------|-------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|----------|--------|----------|----|----------------------|---------|--------|-------|
|             |                                     |                      |              | Б                    | Ж      | У      |                         | В        | С      | А        | Е  | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 1           | 2                                   |                      | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                       | 8        | 9      | 10       | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15    |
|             | <b>Завтрак</b>                      |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |          |    |                      |         |        |       |
| 338         | Фрукт                               | С 7-11 лет           | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15     | 0        | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15     | 0        | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
| 14          | Сыр порционнно                      | С 7-11 лет           | 15           | 3,48                 | 4,42   | 0      | 54                      | 0,005    | 0,105  | 39       | 0  | 132                  | 75      | 5,25   | 0,15  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 20           | 4,64                 | 5,9    | 0      | 72                      | 0,007    | 0,14   | 52       | 0  | 176                  | 100     | 7      | 0,2   |
| 175         | Каша вязкая молочная «Дружба»       | С 7-11 лет           | 205          | 5,04                 | 7,05   | 32,46  | 214,89                  | 0,09     | 0,96   | 50,8     | 0  | 108,18               | 137,22  | 34,4   | 0,78  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 205          | 5,04                 | 7,05   | 32,46  | 214,89                  | 0,09     | 0,96   | 50,8     | 0  | 108,18               | 137,22  | 34,4   | 0,78  |
| тк342       | Какао с молоком                     | С 7-11 лет           | 215          | 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          | 215          | 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          | 70           | 4,42                 | 2,17   | 30,63  | 159,6                   | 0,077    | 0      | 0,007    | 0  | 13,3                 | 45,5    | 9,1    | 0,84  |
|             |                                     |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |          |    |                      |         |        |       |
|             |                                     |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |          |    |                      |         |        |       |
|             | <b>Итого :</b>                      | С 7-11 лет           | 635          | 16                   | 16,98  | 81,26  | 546,59                  | 0,251    | 17,645 | 114,205  | 0  | 425,9                | 385,82  | 80,99  | 5,3   |
|             | <b>Итого :</b>                      | С 12-18 лет          | 660          | 18,42                | 19,08  | 89,99  | 610,19                  | 0,275    | 17,68  | 127,207  | 0  | 473,7                | 423,82  | 85,34  | 5,59  |
|             | <b>Обед</b>                         |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |          |    |                      |         |        |       |
| 20          | Салат из свежих огурцов             | С 7-11 лет           | 60           | 0,44                 | 3,6    | 1,4    | 39,96                   | 0,016    | 2,8    | 0        | 0  | 13,38                | 23,74   | 7,9    | 0,34  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 100          | 0,74                 | 6      | 2,34   | 66,6                    | 0,028    | 4,68   | 0        | 0  | 22,32                | 39,6    | 13,2   | 0,58  |
| 102         | Суп картофельный с горохом, мясом   | С 7-11 лет           | 210          | 7,21                 | 4,58   | 13,25  | 133,44                  | 0,19     | 4,71   | 0,05     | 0  | 35,43                | 93,4    | 31,43  | 1,88  |
| 241         | 10/200, 10/250                      | С 12-18 лет          | 260          | 8,3                  | 5,63   | 16,58  | 163,09                  | 0,24     | 5,87   | 0,05     | 0  | 43,96                | 111,02  | 38,34  | 2,29  |
| тк108       | Биточки из цыплят с соусом томатным | С 7-11 лет           | 120          | 14,93                | 23,9   | 16,4   | 332,85                  | 0,106    | 0,89   | 7,25     | 0  | 54,46                | 259,32  | 40,16  | 2,76  |
|             | 90/30                               | С 12-18 лет          | 120          | 14,93                | 23,9   | 16,4   | 332,85                  | 0,106    | 0,89   | 7,25     | 0  | 54,46                | 259,32  | 40,16  | 2,76  |
| 128         | Картофельное пюре                   | С 7-11 лет           | 155          | 3,25                 | 9,61   | 18,88  | 181,5                   | 0,15     | 18,69  | 52,5     | 0  | 43,74                | 91,38   | 28,77  | 1,08  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 185          | 3,2                  | 11,29  | 22,18  | 203                     | 0,18     | 21,95  | 57,7     | 0  | 51,38                | 107,3   | 33,79  | 1,27  |
| тк349/2     | 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          | 50           | 3,35                 | 0,5    | 22,65  | 108,5                   | 0,055    | 0      | 0        | 0  | 10                   | 32,5    | 7      | 0,55  |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                | С 7-11 лет           | 50           | 3,85                 | 0,7    | 18,85  | 100,5                   | 0,1      | 0      | 0,0015   | 0  | 16,5                 | 97      | 28,5   | 1,35  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 60           | 4,62                 | 0,84   | 22,61  | 120,6                   | 0,12     | 0      | 0        | 0  | 19,8                 | 106,8   | 33     | 2,7   |
|             | <b>Итого :</b>                      | С 7-11 лет           | 845          | 33,37                | 42,963 | 120,93 | 1016,75                 | 0,638    | 27,52  | 59,8015  | 0  | 193,43               | 616,06  | 151,67 | 8,4   |
|             | <b>Итого :</b>                      | С 12-18 лет          | 975          | 35,48                | 48,233 | 132,26 | 1114,64                 | 0,75     | 33,82  | 65       | 0  | 221,84               | 675,26  | 173,4  | 10,59 |
|             | <b>Полдник</b>                      |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |          |    |                      |         |        |       |
| 478         | «Булочка «Осенняя»                  | С 7-11 лет           | 100          | 6,71                 | 9,96   | 48,83  | 311,6                   | 0,12     | 0,1    | 0,12     | 0  | 19,1                 | 65,3    | 26,5   | 1,2   |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 150          | 10,08                | 14,96  | 73,26  | 467,5                   | 0,174    | 0,15   | 5        | 0  | 28,76                | 98      | 39,74  | 1,8   |
| 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   |
|             | <b>Итого :</b>                      | С 7-11 лет           | 300          | 12,51                | 14,96  | 58,43  | 418,6                   | 0,2      | 2,7    | 40,12    | 0  | 259,1                | 245,3   | 54,5   | 1,4   |
|             | <b>Итого :</b>                      | С 12-18 лет          | 350          | 15,88                | 19,96  | 82,86  | 574,5                   | 0,254    | 2,75   | 45       | 0  | 268,76               | 278     | 67,74  | 2     |
|             |                                     |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |          |    |                      |         |        |       |
|             | <b>Итого за день :</b>              | С 7-11 лет           | 1780         | 61,88                | 74,903 | 260,62 | 1981,94                 | 1,089    | 47,865 | 214,1265 | 0  | 878,43               | 1247,18 | 287,16 | 15,1  |
|             | <b>Итого за день :</b>              | С 12-18 лет          | 1985         | 69,78                | 87,273 | 305,11 | 2299,33                 | 1,279    | 54,25  | 237,207  | 0  | 964,3                | 1377,08 | 326,48 | 18,18 |



# 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 порц. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |         |         |    | Минеральные вещества |         |        |       |
|-------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|---------|---------|----|----------------------|---------|--------|-------|
|             |                                |                      |             | Б                    | Ж     | У      |                         | В        | С       | А       | Е  | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
|             | 2                              |                      | 3           | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8        | 9       | 10      | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15    |
|             | <b>Завтрак</b>                 |                      |             |                      |       |        |                         |          |         |         |    |                      |         |        |       |
| 338         | Фрукт                          | С 7-11 лет           | 150         | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15      | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 150         | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15      | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
| 14          | Масло сливочное                | С 7-11 лет           | 10          | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66                      | 0        | 0       | 45      | 0  | 18,50                | 81,00   | 10     | 0,9   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 10          | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66                      | 0        | 0       | 45      | 0  | 18,50                | 81,00   | 10     | 0,9   |
| 173,174     | Каша вязкая молочная гречневая | С 7-11 лет           | 205         | 9,56                 | 7,98  | 42,21  | 278,9                   | 0,277    | 1,04    | 18,82   | 0  | 118,2                | 243,5   | 126,2  | 3,95  |
|             |                                | С 12-18 лет          | 205         | 9,56                 | 7,98  | 42,21  | 278,9                   | 0,277    | 1,04    | 18,82   | 0  | 118,2                | 243,5   | 126,2  | 3,95  |
| ткк343      | Кофейный напиток с молоком     | С 7-11 лет           | 215         | 3,04                 | 2,66  | 9,23   | 73                      | 0,044    | 1,3     | 20      | 0  | 125,8                | 90      | 14     | 0,13  |
|             |                                | С 12-18 лет          | 215         | 3,04                 | 2,66  | 9,23   | 73                      | 0,044    | 1,3     | 20      | 0  | 125,8                | 90      | 14     | 0,13  |
| ткк251/1    | Батон                          | С 7-11 лет           | 50          | 3,16                 | 1,55  | 21,9   | 114                     | 0,055    | 0       | 0,005   | 0  | 9,5                  | 32,5    | 6,5    | 0,6   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 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>                 | С 7-11 лет           | 630         | 16,44                | 20,04 | 88,17  | 602,4                   | 0,421    | 17,34   | 83,825  | 0  | 296                  | 463,5   | 170,2  | 8,88  |
|             | <b>Итого :</b>                 | С 12-18 лет          | 630         | 16,44                | 20,04 | 88,17  | 602,4                   | 0,421    | 17,34   | 83,825  | 0  | 296                  | 463,5   | 170,2  | 8,88  |
|             | <b>Обед</b>                    |                      |             |                      |       |        |                         |          |         |         |    |                      |         |        |       |
| 45          | Салат из белокочанной капусты  | С 7-11 лет           | 60          | 0,78                 | 1,94  | 3,86   | 36,24                   | 0,013    | 10,24   | 0       | 0  | 14,94                | 16,98   | 9      | 0,28  |
|             |                                | С 12-18 лет          | 100         | 1,32                 | 3,24  | 6,46   | 60,4                    | 0,022    | 17,1    | 0       | 0  | 24,9                 | 28,3    | 15     | 0,46  |
| 108         | Суп картофельный с клецками    | С 7-11 лет           | 200         | 2,85                 | 3,67  | 15,03  | 115,4                   | 0,084    | 4,6     | 16,84   | 0  | 26,72                | 20,28   | 57,78  | 0,94  |
|             |                                | С 12-18 лет          | 250         | 3,55                 | 4,59  | 18,79  | 144,25                  | 0,1      | 5,75    | 21,05   | 0  | 33,4                 | 72,22   | 25,35  | 1,17  |
| 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     | 35,16   | 0  | 74,64                | 497,8   | 186,6  | 6,72  |
| 388         | Напиток из плодов шиповника    | С 7-11 лет           | 200         | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 68,2                    | 0,012    | 100     | 0       | 0  | 21,34                | 3,44    | 3,44   | 0,63  |
|             |                                | С 12-18 лет          | 200         | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 68,2                    | 0,012    | 100     | 0       | 0  | 21,34                | 3,44    | 3,44   | 0,63  |
| ткк249      | Хлеб пшеничный                 | С 7-11 лет           | 50          | 3,35                 | 0,5   | 22,65  | 108,5                   | 0,055    | 0       | 0       | 0  | 10                   | 32,5    | 7      | 0,55  |
|             |                                | С 12-18 лет          | 90          | 6,03                 | 0,9   | 40,77  | 195,3                   | 0,099    | 0       | 0       | 0  | 18                   | 58,5    | 12,6   | 0,99  |
| ткк250      | Хлеб ржано-пшеничный           | С 7-11 лет           | 60          | 4,62                 | 0,84  | 22,61  | 120,6                   | 0,12     | 0       | 0       | 0  | 19,8                 | 106,8   | 33     | 2,7   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 70          | 5,39                 | 0,98  | 26,39  | 140,7                   | 0,14     | 0       | 0       | 0  | 23,1                 | 124,6   | 38,5   | 3,15  |
|             | <b>Итого :</b>                 | С 7-11 лет           | 775         | 35,77                | 36,72 | 107,92 | 919,94                  | 0,634    | 121,54  | 45,14   | 0  | 152,8                | 580     | 260,22 | 10,5  |
|             | <b>Итого :</b>                 | С 12-18 лет          | 960         | 46,24                | 46,7  | 142,98 | 1180,05                 | 0,813    | 131,25  | 56,21   | 0  | 195,38               | 784,86  | 281,49 | 13,12 |
|             | <b>Полдник</b>                 |                      |             |                      |       |        |                         |          |         |         |    |                      |         |        |       |
| 219         | Сырники из творога             | С 7-11 лет           | 180         | 28,78                | 23,15 | 22,09  | 411,8                   | 0,101    | 0,488   | 153     | 0  | 256,7                | 353,9   | 7,2    | 1,07  |
| 327         | с соусом молочным сладким      | С 12-18 лет          | 180         | 28,78                | 23,15 | 22,09  | 411,8                   | 0,101    | 0,488   | 153     | 0  | 256,7                | 353,9   | 7,2    | 1,07  |
| ткк251/1    | Батон                          | С 7-11 лет           | 50          | 3,16                 | 1,55  | 21,9   | 114                     | 0,055    | 0       | 0,005   | 0  | 9,5                  | 32,5    | 6,5    | 0,6   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 50          | 3,16                 | 1,55  | 21,9   | 114                     | 0,055    | 0       | 0,005   | 0  | 9,5                  | 32,5    | 6,5    | 0,6   |
| 358         | 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           | 430         | 32,94                | 24,7  | 64,19  | 610,6                   | 0,178    | 4,488   | 153,005 | 0  | 280,2                | 400,4   | 21,7   | 4,47  |
|             | <b>Итого :</b>                 | С 12-18 лет          | 430         | 32,94                | 24,7  | 64,19  | 610,6                   | 0,178    | 4,488   | 153,005 | 0  | 280,2                | 400,4   | 21,7   | 4,47  |
|             | <b>Итого за день :</b>         | С 7-11 лет           | 1835        | 85,15                | 81,46 | 260,28 | 2132,94                 | 1,233    | 143,368 | 281,97  | 0  | 729                  | 1443,9  | 452,12 | 23,85 |
|             | <b>Итого за день :</b>         | С 12-18 лет          | 2020        | 95,62                | 91,44 | 295,34 | 2393,05                 | 1,412    | 153,078 | 293,04  | 0  | 771,58               | 1648,76 | 473,39 | 26,47 |



# Примерное циклическое меню

День : шестой

Сезон : летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины |        |         |    | Минеральные вещества |         |        |       |
|-------------|--------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|----------|--------|---------|----|----------------------|---------|--------|-------|
|             |                                |                      |              | Б                    | Ж      | У      |                         | В1       | С      | А       | Е  | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 1           | 2                              |                      | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                       | 8        | 9      | 10      | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15    |
|             | Завтрак                        |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |         |    |                      |         |        |       |
| 15          | Сыр порционно                  | с 7-11 лет           | 10           | 2,32                 | 2,95   | 0      | 36                      | 0,003    | 0,07   | 0       | 0  | 88                   | 50      | 3,5    | 0,1   |
|             |                                | С12-18 лет           | 15           | 3,48                 | 4,42   | 0      | 54                      | 0,005    | 0,105  | 0       | 0  | 132                  | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 210         | Омлет натуральный              | с 7-11 лет           | 130          | 11,46                | 22     | 2,2    | 254                     | 0,08     | 0,1    | 216,37  | 0  | 92,8                 | 150,5   | 15,6   | 2,37  |
|             |                                | С12-18 лет           | 130          | 12,08                | 21,51  | 2,29   | 250,9                   | 0,08     | 0,13   | 281,28  | 0  | 89,34                | 195,66  | 13,98  | 3,08  |
| тк230       | Чай с молоком                  | с 7-11 лет           | 212          | 1,52                 | 1,35   | 12,9   | 69,8                    | 0,04     | 1,33   | 10      | 0  | 126,6                | 92,8    | 15,4   | 0,41  |
|             |                                | С12-18 лет           | 212          | 1,52                 | 1,35   | 12,9   | 69,8                    | 0,04     | 1,33   | 10      | 0  | 126,6                | 92,8    | 15,4   | 0,41  |
| тк251/1     | Батон                          | с 7-11 лет           | 60           | 3,8                  | 1,86   | 26,2   | 136,8                   | 0,066    | 0      | 0       | 0  | 11,7                 | 39      | 7,8    | 0,72  |
|             |                                | С12-18 лет           | 70           | 4,42                 | 2,17   | 30,63  | 159,6                   | 0,077    | 0      | 0,007   | 0  | 13,3                 | 45,5    | 9,1    | 0,84  |
| 338         | Фрукт                          | с 7-11 лет           | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15     | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             |                                | 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           | 562          | 19,7                 | 28,76  | 56     | 567,1                   | 0,234    | 16,5   | 226,37  | 0  | 343,1                | 348,8   | 55,8   | 6,9   |
|             | Итого                          | С12-18 лет           | 577          | 22,1                 | 30,05  | 60,52  | 604,8                   | 0,247    | 16,565 | 291,287 | 0  | 385,24               | 425,46  | 57,23  | 7,78  |
|             | Обед                           |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |         |    |                      |         |        |       |
| 62          | Салат из моркови с сахаром     | с 7-11 лет           | 60           | 0,74                 | 0,06   | 5,8    | 49                      | 0,034    | 2,88   | 0       | 0  | 15,64                | 31,68   | 21,88  | 0,42  |
|             |                                | С12-18 лет           | 100          | 1,24                 | 0,094  | 11,48  | 81,7                    | 0,058    | 3,36   | 0       | 0  | 25,76                | 52,7    | 36     | 0,66  |
| 106         | Суп картофельный с рыбными     | с 7-11 лет           | 220          | 5,11                 | 2,93   | 12,59  | 106,8                   | 0,11     | 9,19   | 10,02   | 0  | 44,43                | 102,61  | 35,48  | 1,11  |
| 107         | фрикадельками                  | С12-18 лет           | 270          | 5,54                 | 3,48   | 15,67  | 128                     | 0,14     | 11,4   | 10,02   | 0  | 49,26                | 116,83  | 41,35  | 1,33  |
| 274         | Зразы рубленые с соусом        | 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  |
| 348         | томатным 70/30                 | С12-18 лет           | 100          | 9,49                 | 11,35  | 12,89  | 199,12                  | 0,05     | 2,01   | 32,13   | 0  | 36,86                | 130,67  | 27,46  | 6,76  |
| 199         | Пюре гороховое с маслом        | 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  |
|             |                                | С12-18 лет           | 185          | 16,34                | 8,05   | 41,97  | 305,7                   | 0,59     | 0      | 35,98   | 0  | 112,7                | 254,5   | 74     | 5,63  |
| тк349/1     | Компот из кураги               | 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  |
|             |                                | С12-18 лет           | 200          | 0,75                 | 0,049  | 22,38  | 93                      | 0,019    | 0,58   | 0       | 0  | 31,51                | 21,17   | 17,04  | 0,46  |
| тк249       | Хлеб пшеничный                 | с 7-11 лет           | 50           | 3,35                 | 0,5    | 22,65  | 108,5                   | 0,055    | 0      | 0       | 0  | 10                   | 32,5    | 7      | 0,55  |
|             |                                | С12-18 лет           | 50           | 3,35                 | 0,5    | 22,65  | 108,5                   | 0,055    | 0      | 0       | 0  | 10                   | 32,5    | 7      | 0,55  |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный           | с 7-11 лет           | 50           | 3,85                 | 0,7    | 18,85  | 100,5                   | 0,1      | 0      | 0,0015  | 0  | 16,5                 | 97      | 28,5   | 2,25  |
|             |                                | С12-18 лет           | 50           | 3,85                 | 0,7    | 18,85  | 100,5                   | 0,1      | 0      | 0,0015  | 0  | 16,5                 | 97      | 28,5   | 2,25  |
|             | Итого                          | с 7-11 лет           | 865          | 39,63                | 23,639 | 137,13 | 962,62                  | 0,958    | 14,66  | 78,1315 | 0  | 267,64               | 670,13  | 211,36 | 17,18 |
|             | Итого                          | С12-18 лет           | 955          | 40,56                | 24,223 | 145,89 | 1016,52                 | 1,012    | 17,35  | 78,1315 | 0  | 282,59               | 705,37  | 231,35 | 17,64 |
|             | Полдник                        |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |         |    |                      |         |        |       |
| тк125/2     | Корж «Сластена»                | с 7-11 лет           | 100          | 7,4                  | 29     | 57     | 518                     | 0,17     | 0      | 0,11    | 0  | 51,54                | 207     | 28,98  | 1,22  |
|             | 100, 2/75                      | С12-18 лет           | 150          | 11,1                 | 43,5   | 85,5   | 777                     | 0,255    | 0      | 0,168   | 0  | 77,31                | 310,5   | 43,47  | 1,83  |
| тк195       | Чай с сахаром                  | с 7-11 лет           | 212          | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                    | 0        | 0,03   | 0       | 0  | 11,1                 | 2,8     | 1,4    | 0,28  |
|             |                                | С12-18 лет           | 212          | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                    | 0        | 0,03   | 0       | 0  | 11,1                 | 2,8     | 1,4    | 0,28  |
|             | Итого                          | с 7-11 лет           | 312          | 7,47                 | 29,02  | 69     | 566,5                   | 0,17     | 0,03   | 0,11    | 0  | 62,64                | 209,8   | 30,38  | 1,5   |
|             | Итого                          | С12-18 лет           | 362          | 11,17                | 43,52  | 97,5   | 825,5                   | 0,255    | 0,03   | 0,168   | 0  | 88,41                | 313,3   | 44,87  | 2,11  |
|             | Итого за день                  | с 7-11 лет           | 1739         | 66,8                 | 81,419 | 262,13 | 2096,22                 | 1,362    | 31,19  | 304,612 | 0  | 673,38               | 1228,73 | 297,54 | 25,58 |
|             | Итого за день                  | С12-18 лет           | 1894         | 73,83                | 97,793 | 303,91 | 2446,82                 | 1,514    | 33,945 | 369,587 | 0  | 756,24               | 1444,13 | 333,45 | 27,53 |



День: седьмой

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

| Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет |                                                    |                      |              |                      |        |        |                         |          |       |         |    |                      |         |        |       |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|----------|-------|---------|----|----------------------|---------|--------|-------|
| № рецептуры                                    | Прием пищи, наименование блюда                     | Возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины |       |         |    | Минеральные вещества |         |        |       |
|                                                |                                                    |                      |              | Б                    | Ж      | У      |                         | В        | С     | А       | Е  | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
| 1                                              | 2                                                  |                      | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                       | 8        | 9     | 10      | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15    |
|                                                | Завтрак                                            |                      |              |                      |        |        |                         |          |       |         |    |                      |         |        |       |
| 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  |
| 223                                            | Запеканка из творога                               | С 7-11 лет           | 160          | 18,19                | 13,46  | 26,09  | 297,66                  | 0,07     | 0,63  | 104     | 0  | 172,46               | 153,54  | 17,97  | 1,03  |
| 327                                            | с соусом молочным сладким                          | С 12-18 лет          | 160          | 18,19                | 13,46  | 26,09  | 297,66                  | 0,07     | 0,63  | 104     | 0  | 172,46               | 153,54  | 17,97  | 1,03  |
| 338                                            | Фрукт                                              | С 7-11 лет           | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15    | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|                                                |                                                    | С 12-18 лет          | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15    | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
| тгк342                                         | Какао с молоком                                    | С 7-11 лет           | 215          | 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          | 215          | 3,72                 | 3,36   | 12,2   | 93,2                    | 0,056    | 1,58  | 24,4    | 0  | 152,22               | 124,6   | 21,34  | 0,47  |
| тгк251/1                                       | Батон                                              | С 7-11 лет           | 30           | 1,9                  | 0,9    | 13,1   | 68,4                    | 0,033    | 0     | 0,003   | 0  | 5,7                  | 19,5    | 3,9    | 0,36  |
|                                                |                                                    | С 12-18 лет          | 50           | 3,16                 | 1,55   | 21,9   | 114                     | 0,055    | 0     | 0,005   | 0  | 9,5                  | 32,5    | 6,5    | 0,6   |
|                                                | Итого :                                            | С 7-11 лет           | 565          | 24,49                | 25,57  | 66,22  | 595,76                  | 0,204    | 17,21 | 173,403 | 0  | 356,78               | 317,14  | 56,76  | 5,18  |
|                                                | Итого :                                            | С 12-18 лет          | 585          | 25,75                | 26,22  | 75,02  | 641,36                  | 0,226    | 17,21 | 173,405 | 0  | 360,58               | 330,14  | 59,36  | 5,42  |
|                                                | Обед                                               |                      |              |                      |        |        |                         |          |       |         |    |                      |         |        |       |
| 24                                             | Икра кабачковая консервированная                   | С 7-11 лет           | 60           | 1,14                 | 5,34   | 4,62   | 71,4                    | 0,012    | 4,2   | 9,18    | 0  | 24,6                 | 22,2    | 9      | 0,42  |
|                                                |                                                    | С 12-18 лет          | 100          | 1,9                  | 8,9    | 8,9    | 123,3                   | 0,02     | 7     | 15,3    | 0  | 20,5                 | 18,5    | 7,5    | 0,35  |
| 138                                            | Суп картофельный с зеленым горошком, фрикадельками | С 7-11 лет           | 270          | 9,29                 | 7,28   | 16,7   | 182,37                  | 0,24     | 6,02  | 3,6     | 0  | 45,8                 | 124,58  | 41,16  | 2,33  |
| 121                                            |                                                    | С 12-18 лет          | 270          | 9,29                 | 7,28   | 16,7   | 182,37                  | 0,24     | 6,02  | 3,6     | 0  | 45,8                 | 124,58  | 41,16  | 2,33  |
| тгк112/1                                       | Жаркое из цыплят                                   | С 7-11 лет           | 250          | 16                   | 13,3   | 36,6   | 321,5                   | 0,26     | 38    | 0       | 0  | 37                   | 285     | 47,25  | 3,5   |
|                                                |                                                    | С 12-18 лет          | 250          | 16                   | 13,3   | 36,6   | 321,5                   | 0,26     | 38    | 0       | 0  | 37                   | 285     | 47,25  | 3,5   |
| тгк349/4                                       | 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  |
| тгк249                                         | 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  |
| тгк250                                         | Хлеб ржано-пшеничный                               | С 7-11 лет           | 60           | 4,62                 | 0,84   | 22,61  | 120,6                   | 0,12     | 0     | 0       | 0  | 19,8                 | 106,8   | 33     | 2,7   |
|                                                |                                                    | С 12-18 лет          | 60           | 4,62                 | 0,84   | 22,61  | 120,6                   | 0,12     | 0     | 0       | 0  | 19,8                 | 106,8   | 33     | 2,7   |
|                                                | Итого :                                            | С 7-11 лет           | 890          | 35,05                | 27,349 | 129,98 | 914,97                  | 0,703    | 48,94 | 12,78   | 0  | 169,1                | 594,05  | 154,54 | 10,18 |
|                                                | Итого :                                            | С 12-18 лет          | 950          | 37,15                | 31,109 | 143,32 | 1010,27                 | 0,733    | 51,74 | 18,9    | 0  | 169                  | 603,35  | 155,84 | 10,33 |
|                                                | 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  |
| 386                                            | Напиток кисломолочный                              | С 7-11 лет           | 200          | 5,8                  | 5      | 8      | 100                     | 0,08     | 1,4   | 40      | 0  | 240                  | 180     | 28     | 0,2   |
|                                                |                                                    | С 12-18 лет          | 200          | 5,8                  | 5      | 8      | 100                     | 0,08     | 1,4   | 40      | 0  | 240                  | 180     | 28     | 0,2   |
|                                                | Итого :                                            | С 7-11 лет           | 300          | 12,88                | 18,14  | 63,74  | 470                     | 0,2      | 1,4   | 58      | 0  | 259,4                | 255     | 52,4   | 1,48  |
|                                                | Итого :                                            | С 12-18 лет          | 350          | 16,42                | 24,71  | 91,61  | 655                     | 0,26     | 1,4   | 67      | 0  | 269,1                | 292,5   | 64,6   | 2,12  |
|                                                |                                                    |                      |              |                      |        |        |                         |          |       |         |    |                      |         |        |       |
|                                                | Итого за день :                                    | С 7-11 лет           | 1755         | 72,42                | 71,059 | 259,94 | 1980,73                 | 1,107    | 67,55 | 244,183 | 0  | 785,28               | 1166,19 | 263,7  | 16,84 |
|                                                | Итого за день :                                    | С 12-18 лет          | 1885         | 79,32                | 82,039 | 309,95 | 2306,63                 | 1,219    | 70,35 | 259,305 | 0  | 798,68               | 1225,99 | 279,8  | 17,87 |
|                                                |                                                    |                      |              |                      |        |        |                         |          |       |         |    |                      |         |        |       |
|                                                |                                                    |                      |              |                      |        |        |                         |          |       |         |    |                      |         |        |       |



# Примерное циклическое меню

День: восьмой

Сезон: летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда      | Возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины |        |        |    | Минеральные вещества |         |        |        |
|-------------|-------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|----------|--------|--------|----|----------------------|---------|--------|--------|
|             |                                     |                      |              | Б                    | Ж      | У      |                         | В        | С      | А      | Е  | Ca                   | P       | Mg     | Fe     |
| 1           | 2                                   |                      | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                       | 8        | 9      | 10     | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15     |
|             | <b>Завтрак</b>                      |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |        |    |                      |         |        |        |
| 71          | Огурец свежий порционно             | с 7-11 лет           | 50           | 0,35                 | 0,05   | 0,95   | 6                       | 0,02     | 2,45   | 0      | 0  | 8,5                  | 15      | 7      | 0,25   |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 50           | 0,35                 | 0,05   | 0,95   | 6                       | 0,02     | 2,45   | 0      | 0  | 8,5                  | 15      | 7      | 0,25   |
| тк239       | Шницель рыбный                      | с 7-11 лет           | 50           | 6,88                 | 4,05   | 4,5    | 82                      | 0,031    | 2,05   | 20     | 0  | 34,5                 | 108,9   | 19,37  | 1,53   |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 70           | 9,39                 | 6,83   | 6,16   | 123,8                   | 0,041    | 2,8    | 27,98  | 0  | 47,46                | 149     | 26,42  | 2,09   |
| 128         | Картофельное пюре                   | с 7-11 лет           | 185          | 3,2                  | 11,29  | 22,18  | 203                     | 0,18     | 21,95  | 61,7   | 0  | 51,38                | 107,3   | 33,79  | 1,27   |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 185          | 3,2                  | 11,29  | 22,18  | 203                     | 0,18     | 21,95  | 61,7   | 0  | 51,38                | 107,3   | 33,79  | 1,27   |
| тк343       | Кофейный напиток с молоком          | с 7-11 лет           | 215          | 3,04                 | 2,66   | 9,23   | 73                      | 0,044    | 1,3    | 20     | 0  | 125,78               | 90      | 14     | 0,13   |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 215          | 3,04                 | 2,66   | 9,23   | 73                      | 0,044    | 1,3    | 20     | 0  | 125,78               | 90      | 14     | 0,13   |
| тк249       | Хлеб пшеничный                      | с 7-11 лет           | 80           | 5,36                 | 0,8    | 36,24  | 173,6                   | 0,088    | 0      | 0      | 0  | 16                   | 52      | 11,2   | 0,77   |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 80           | 5,36                 | 0,8    | 36,24  | 173,6                   | 0,088    | 0      | 0      | 0  | 16                   | 52      | 11,2   | 0,88   |
|             | <b>Итого</b>                        | с 7-11 лет           | 580          | 18,83                | 18,85  | 73,1   | 537,6                   | 0,363    | 27,75  | 101,7  | 0  | 236,16               | 373,2   | 85,36  | 3,95   |
|             | <b>Итого</b>                        | с 12-18 лет          | 600          | 21,34                | 21,63  | 74,76  | 579,4                   | 0,373    | 28,5   | 109,68 | 0  | 249,12               | 413,3   | 92,41  | 4,62   |
|             | <b>Обед</b>                         |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |        |    |                      |         |        |        |
| 31          | Салат из редиса с огурцами и яйцом  | с 7-11 лет           | 60           | 1,43                 | 4,43   | 1,6    | 52                      | 0,014    | 6,62   | 17,76  | 0  | 20,51                | 32,33   | 7,47   | 0,61   |
|             |                                     | с 12-18 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   |
| 98          | Суп крестьянский с крупой, сметаной | с 7-11 лет           | 205          | 1,32                 | 4,68   | 5,05   | 69,1                    | 0,035    | 7,92   | 0,54   | 0  | 33,1                 | 26,86   | 11,34  | 0,47   |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 260          | 1,48                 | 4,91   | 6,09   | 76,25                   | 0,042    | 9,87   | 1,07   | 0  | 35,87                | 33,57   | 14,17  | 0,57   |
| 265         | Плов                                | с 7-11 лет           | 200          | 21,98                | 22,52  | 34,69  | 429                     | 0,08     | 1,71   | 0      | 0  | 18,97                | 266,85  | 52,39  | 3,53   |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 250          | 24,48                | 28,15  | 43,36  | 536,3                   | 0,1      | 2,12   | 0      | 0  | 23,71                | 333     | 65,48  | 4,41   |
| тк349/2     | 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   | 0,45   |
| тк249       | Хлеб пшеничный                      | с 7-11 лет           | 90           | 6,03                 | 0,9    | 40,77  | 195,3                   | 0,099    | 0      | 0      | 0  | 18                   | 58,5    | 12,6   | 0,99   |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 90           | 6,03                 | 0,9    | 40,77  | 195,3                   | 0,099    | 0      | 0      | 0  | 18                   | 58,5    | 12,6   | 0,99   |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                | с 7-11 лет           | 60           | 4,62                 | 0,84   | 22,62  | 120,6                   | 0,12     | 0      | 0      | 0  | 19,8                 | 106,8   | 33     | 2,7    |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 60           | 4,62                 | 0,84   | 22,62  | 120,6                   | 0,12     | 0      | 0      | 0  | 19,8                 | 106,8   | 33     | 2,7    |
|             | <b>Итого</b>                        | с 7-11 лет           | 815          | 35,72                | 33,443 | 134,23 | 986                     | 0,369    | 16,68  | 18,3   | 0  | 130,3                | 510,06  | 124,71 | 8,74   |
|             | <b>Итого</b>                        | с 12-18 лет          | 960          | 39,33                | 42,253 | 144,94 | 1134,75                 | 0,406    | 23,45  | 30,67  | 0  | 151,48               | 604,47  | 145,61 | 10,13  |
|             | <b>Полдник</b>                      |                      |              |                      |        |        |                         |          |        |        |    |                      |         |        |        |
| тк27/1      | 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   | 0,445  |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 100          | 7,8                  | 23,5   | 61     | 487                     | 0,1      | 0,07   | 78,8   | 0  | 30,1                 | 72,9    | 11,1   | 0,89   |
| 385         | Молоко кипяченое                    | с 7-11 лет           | 200          | 5,8                  | 5      | 9,6    | 107                     | 0,08     | 2,6    | 40     | 0  | 240                  | 180     | 28     | 0,2    |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 200          | 5,8                  | 5      | 9,6    | 107                     | 0,08     | 2,6    | 40     | 0  | 240                  | 180     | 28     | 0,2    |
| 338         | Фрукт                               | с 7-11 лет           | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15     | 0      | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|             |                                     | с 12-18 лет          | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15     | 0      | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|             | <b>Итого</b>                        | с 7-11 лет           | 400          | 10,7                 | 17,35  | 54,8   | 421                     | 0,175    | 17,335 | 79,4   | 0  | 279,05               | 232,95  | 47,05  | 3,945  |
|             | <b>Итого</b>                        | с 12-18 лет          | 450          | 14,2                 | 29,1   | 85,3   | 664,5                   | 0,225    | 17,67  | 118,8  | 0  | 294,1                | 269,4   | 52,6   | 4,39   |
|             | <b>Итого за день</b>                | с 7-11 лет           | 1795         | 64,85                | 69,643 | 262,13 | 1944,6                  | 0,907    | 62,065 | 199,4  | 0  | 645,51               | 1116,21 | 257,12 | 16,635 |
|             | <b>Итого за день</b>                | с 12-18 лет          | 2010         | 74,87                | 92,983 | 305    | 2378,65                 | 1,004    | 69,62  | 259,15 | 0  | 694,7                | 1287,17 | 290,62 | 19,14  |



# Примерное циклическое меню

День: девятый

Сезон: летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда       | Возрастная категория | Масса порц. | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины |        |          |      | Минеральные вещества |         |        |       |
|-------------|--------------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|----------|--------|----------|------|----------------------|---------|--------|-------|
|             |                                      |                      |             | Б                    | Ж      | У      |                         | В        | С      | А        | Е    | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 1           | 2                                    |                      | 3           | 4                    | 5      | 6      | 7                       | 8        | 9      | 10       | 11   | 12                   | 13      | 14     | 15    |
|             | <b>Завтрак</b>                       |                      |             |                      |        |        |                         |          |        |          |      |                      |         |        |       |
| 243         | Сыр порционно                        | с7-11лет             | 10          | 2,32                 | 2,95   | 0      | 36                      | 0,003    | 0,07   | 0        | 0    | 88                   | 50      | 3,5    | 0,1   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 15          | 3,48                 | 4,42   | 0      | 54                      | 0,005    | 0,105  | 0        | 0    | 132                  | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 173         | Каша вязкая молочная пшенная         | с7-11лет             | 210         | 5,93                 | 10,9   | 32,68  | 253,8                   | 0,06     | 0,96   | 54,8     | 0    | 130,7                | 157     | 36,5   | 0,6   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 210         | 5,93                 | 10,9   | 32,68  | 253,8                   | 0,06     | 0,96   | 54,8     | 0    | 130,7                | 157     | 36,5   | 0,6   |
| тк230       | Чай с молоком                        | с7-11лет             | 212         | 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          | 212         | 1,52                 | 1,35   | 12,9   | 69,8                    | 0,04     | 1,33   | 10       | 0    | 126,6                | 92,8    | 15,4   | 0,41  |
| 338         | Фрукт                                | с7-11лет             | 150         | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15     | 0        | 0    | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 150         | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15     | 0        | 0    | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
| тк251/1     | Батон                                | с7-11лет             | 50          | 3,16                 | 1,55   | 21,9   | 114                     | 0,055    | 0      | 0,005    | 0    | 9,5                  | 32,5    | 6,5    | 0,6   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 90          | 5,7                  | 2,79   | 39,3   | 205,2                   | 0,099    | 0      | 0,009    | 0    | 17,1                 | 58,5    | 11,7   | 1,08  |
|             | <b>Итого :</b>                       | с7-11лет             | 632         | 13,53                | 17,35  | 82,18  | 544,1                   | 0,203    | 17,36  | 64,805   | 0    | 378,8                | 348,8   | 75,4   | 5,01  |
|             | <b>Итого :</b>                       | С 12-18 лет          | 677         | 17,23                | 20,06  | 99,58  | 653,3                   | 0,249    | 17,395 | 64,809   | 0    | 430,4                | 399,8   | 82,35  | 5,54  |
|             | <b>Обед</b>                          |                      |             |                      |        |        |                         |          |        |          |      |                      |         |        |       |
| 24          | Салат из свежих помидоров и огурцов  | с7-11лет             | 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                 | 6,06   | 3,64   | 70,7                    | 0,04     | 8,24   | 0        | 0    | 19                   | 33,9    | 16,04  | 0,72  |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем,   | с7-11лет             | 215         | 4,35                 | 5,09   | 6,55   | 94,74                   | 0,058    | 12,69  | 0        | 0    | 45,09                | 65,12   | 20,87  | 0,91  |
| 241         | мясом, сметаной                      | С 12-18 лет          | 270         | 4,83                 | 6,83   | 8,31   | 120,79                  | 0,071    | 15,86  | 0        | 0    | 59,34                | 71,92   | 24,89  | 1,09  |
| тк239       | Шницель натуральный рубленый из      | с7-11лет             | 90          | 14,9                 | 15,86  | 2,88   | 211,95                  | 0,066    | 2,41   | 30       | 0    | 35,76                | 113,47  | 14,26  | 1,18  |
|             | птицы с соусом томатным 60/30, 70/30 | С 12-18 лет          | 100         | 17,32                | 18,26  | 2,93   | 245,35                  | 0,09     | 2,98   | 33,8     | 0    | 46,12                | 149,07  | 16,1   | 1,53  |
| 202         | Макаронные изделия отварные с        | с7-11лет             | 185         | 6,83                 | 7,29   | 38,37  | 246                     | 0,069    | 0      | 35,2     | 0    | 14,63                | 46,1    | 10,36  | 1,03  |
|             | маслом                               | С 12-18 лет          | 185         | 6,83                 | 7,29   | 38,37  | 246                     | 0,069    | 0      | 35,2     | 0    | 14,63                | 46,1    | 10,36  | 1,03  |
| тк349/1     | Компот из кураги                     | с7-11лет             | 200         | 0,75                 | 0,049  | 22,38  | 93                      | 0,019    | 0,58   | 0        | 0    | 31,51                | 21,17   | 17,04  | 0,46  |
|             |                                      | 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                       | с7-11лет             | 60          | 4,02                 | 0,6    | 27,18  | 130,2                   | 0,066    | 0      | 0        | 0    | 12                   | 39      | 8,4    | 0,66  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 90          | 6,03                 | 0,9    | 40,77  | 195,3                   | 0,099    | 0      | 0        | 0    | 18                   | 58,5    | 12,6   | 0,99  |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                 | с7-11лет             | 50          | 3,85                 | 0,7    | 18,85  | 100,5                   | 0,1      | 0      | 0,0015   | 0    | 16,5                 | 97      | 28,5   | 2,25  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 60          | 4,62                 | 0,84   | 22,62  | 120,6                   | 0,12     | 0      | 0        | 0    | 19,8                 | 106,8   | 33     | 2,7   |
|             | <b>Итого :</b>                       | с7-11лет             | 860         | 35,28                | 33,239 | 118,4  | 920,29                  | 0,402    | 20,63  | 65,2015  | 0    | 166,89               | 402,21  | 109,06 | 6,93  |
|             | <b>Итого :</b>                       | С 12-18 лет          | 1005        | 41,34                | 40,229 | 139,02 | 1091,74                 | 0,508    | 27,66  | 69       | 0    | 208,4                | 487,46  | 130,03 | 8,52  |
|             | <b>Полдник</b>                       |                      |             |                      |        |        |                         |          |        |          |      |                      |         |        |       |
| 395         | Вареники с творогом                  | с7-11лет             | 205         | 23,9                 | 13,75  | 47     | 407                     | 0,2      | 0,12   | 71       | 0    | 135,4                | 141,8   | 35,4   | 1,2   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 205         | 23,9                 | 13,75  | 47     | 407                     | 0,2      | 0,12   | 71       | 0    | 135,4                | 141,8   | 35,4   | 1,2   |
| тк195       | Чай с сахаром                        | с7-11лет             | 212         | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                    | 0,03     | 0      | 0        | 11,1 | 2,8                  | 1,4     | 0,28   | 0,67  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 212         | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                    | 0,03     | 0      | 0        | 11,1 | 2,8                  | 1,4     | 0,28   | 0,67  |
|             | <b>Итого :</b>                       | с7-11лет             | 417         | 23,97                | 13,77  | 59     | 455,5                   | 0,23     | 0,12   | 71       | 11,1 | 138,2                | 143,2   | 35,68  | 1,87  |
|             | <b>Итого :</b>                       | С 12-18 лет          | 417         | 23,97                | 13,77  | 59     | 455,5                   | 0,23     | 0,12   | 71       | 11,1 | 138,2                | 143,2   | 35,68  | 1,87  |
|             | <b>Итого за день :</b>               | с7-11лет             | 1909        | 72,78                | 64,359 | 259,58 | 1919,89                 | 0,835    | 38,11  | 201,0065 | 11,1 | 683,89               | 894,21  | 220,14 | 13,81 |
|             | <b>Итого за день :</b>               | С 12-18 лет          | 2099        | 82,54                | 74,059 | 297,6  | 2200,54                 | 0,987    | 45,175 | 204,809  | 11,1 | 777                  | 1030,46 | 248,06 | 15,93 |



# Примерное циклическое меню

День: десятый

Сезон: летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда            | Возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины |         |         |    | Минеральные вещества |         |        |        |
|-------------|-------------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|----------|---------|---------|----|----------------------|---------|--------|--------|
|             |                                           |                      |              | Б                    | Ж      | У      |                         | В        | С       | А       | Е  | Са                   | Р       | Mg     | Fe     |
| 1           | 2                                         |                      | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                       | 8        | 9       | 10      | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15     |
|             | <b>Завтрак</b>                            |                      |              |                      |        |        |                         |          |         |         |    |                      |         |        |        |
| 338         | Фрукт                                     | с7-11лет             | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15      | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 150          | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                    | 0,045    | 15      | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
| 14          | Масло сливочное                           | с7-11лет             | 10           | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 66                      | 0        | 0       | 40      | 0  | 2,4                  | 3       | 0      | 0,02   |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 10           | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 66                      | 0        | 0       | 40      | 0  | 2,4                  | 3       | 0      | 0,02   |
| 243         | Сыр порционнo                             | с7-11лет             | 15           | 3,48                 | 4,42   | 0      | 54                      | 0,005    | 0,105   | 0       | 0  | 132                  | 75      | 5,25   | 0,15   |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 20           | 4,64                 | 5,9    | 0      | 72                      | 0,007    | 0,14    | 52      | 0  | 176                  | 100     | 7      | 0,2    |
| 181         | Каша жидкая молочная из манной крупы      | с7-11лет             | 210          | 6,11                 | 10,72  | 32,38  | 251                     | 0,08     | 1,17    | 58      | 0  | 133,77               | 118,19  | 20,3   | 0,47   |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 210          | 6,11                 | 10,72  | 32,38  | 251                     | 0,08     | 1,17    | 58      | 0  | 133,77               | 118,19  | 20,3   | 0,47   |
| тк342       | Какао с молоком                           | с7-11лет             | 215          | 3,72                 | 3,36   | 12,2   | 93,2                    | 0,056    | 1,58    | 24,4    | 0  | 152,22               | 124,56  | 21,34  | 0,47   |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 215          | 3,72                 | 3,36   | 12,2   | 93,2                    | 0,056    | 1,58    | 24,4    | 0  | 152,22               | 124,56  | 21,34  | 0,47   |
| тк251/1     | Батон                                     | с7-11лет             | 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          | 100          | 6,32                 | 3,1    | 43,8   | 228                     | 0,1      | 0       | 0       | 0  | 19                   | 65      | 13     | 1,2    |
|             | <b>Итого</b>                              | с7-11лет             | 650          | 17,15                | 27,9   | 81,31  | 648,7                   | 0,241    | 17,855  | 122,405 | 0  | 453,89               | 369,75  | 66,89  | 5,01   |
|             | <b>Итого</b>                              | С 12-18 лет          | 705          | 21,47                | 30,93  | 103,21 | 780,7                   | 0,288    | 17,89   | 174,4   | 0  | 507,39               | 427,25  | 75,14  | 5,66   |
|             | <b>Обед</b>                               |                      |              |                      |        |        |                         |          |         |         |    |                      |         |        |        |
| 24          | Салат «Мозаика»                           | с7-11лет             | 70           | 1,1                  | 9,47   | 3,13   | 101,9                   | 0,031    | 12      | 20,7    | 0  | 31,79                | 34,8    | 16,55  | 0,67   |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 100          | 1,56                 | 13,52  | 4,48   | 145,6                   | 0,044    | 17,2    | 0       | 0  | 45,42                | 49,8    | 23,66  | 0,96   |
| 101         | Суп картофельный с перловой крупой, мясом | с7-11лет             | 220          | 7,61                 | 2,99   | 13,7   | 112,27                  | 0,092    | 6,68    | 0       | 0  | 23,29                | 115,72  | 26,74  | 1,38   |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 270          | 8,12                 | 3,55   | 17,01  | 132,92                  | 0,113    | 8,33    | 0       | 0  | 28,47                | 133,19  | 32,04  | 1,58   |
| 298         | Голубцы ленивые. Соус сметанный.          | с7-11лет             | 155          | 12,58                | 8,7    | 18,42  | 202,4                   | 0,073    | 17,54   | 22      | 0  | 56,82                | 133,1   | 33     | 1,46   |
| 354         |                                           | С 12-18 лет          | 155          | 12,58                | 8,7    | 18,42  | 202,4                   | 0,073    | 17,54   | 22      | 0  | 56,82                | 133,1   | 33     | 1,46   |
| 128         | Картофельное пюре                         | с7-11лет             | 155          | 3,25                 | 9,61   | 18,88  | 181,5                   | 0,15     | 18,69   | 52,5    | 0  | 43,74                | 91,38   | 28,77  | 1,08   |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 185          | 3,2                  | 11,29  | 22,18  | 203                     | 0,18     | 21,95   | 61,7    | 0  | 51,38                | 107,3   | 33,79  | 1,27   |
| тк413       | Напиток из смородины                      | с7-11лет             | 200          | 0,18                 | 0,072  | 16,3   | 66,6                    | 0,005    | 36      | 3,06    | 0  | 6,48                 | 5,94    | 5,58   | 0,234  |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 200          | 0,18                 | 0,072  | 16,3   | 66,6                    | 0,005    | 36      | 3,06    | 0  | 6,48                 | 5,94    | 5,58   | 0,234  |
| тк249       | Хлеб пшеничный                            | с7-11лет             | 90           | 6,03                 | 0,9    | 40,77  | 195,3                   | 0,099    | 0       | 0       | 0  | 18                   | 58,5    | 12,6   | 0,99   |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 90           | 6,03                 | 0,9    | 40,77  | 195,3                   | 0,099    | 0       | 0       | 0  | 18                   | 58,5    | 12,6   | 0,99   |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                      | с7-11лет             | 60           | 4,62                 | 0,84   | 22,62  | 120,6                   | 0,12     | 0       | 0       | 0  | 19,8                 | 106,8   | 33     | 2,7    |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 90           | 6,93                 | 1,26   | 33,93  | 180,9                   | 0,18     | 0       | 0       | 0  | 29,7                 | 160,2   | 49,5   | 4,05   |
|             | <b>Итого</b>                              | с7-11лет             | 950          | 35,37                | 32,582 | 133,82 | 980,57                  | 0,57     | 90,91   | 98,26   | 0  | 199,92               | 546,24  | 156,24 | 8,514  |
|             | <b>Итого</b>                              | С 12-18 лет          | 1090         | 38,6                 | 39,292 | 153,09 | 1126,72                 | 0,694    | 101,02  | 86,76   | 0  | 236,27               | 648,03  | 190,17 | 10,544 |
|             | <b>Полдник</b>                            |                      |              |                      |        |        |                         |          |         |         |    |                      |         |        |        |
| 406         | Пирожок печеный с повидлом                | с7-11лет             | 100          | 5,76                 | 2,34   | 55,56  | 266                     | 0,1      | 0,04    | 6       | 0  | 19,4                 | 56,8    | 23,2   | 1,36   |
|             | 2/50, 2/75                                | С 12-18 лет          | 150          | 8,22                 | 7,38   | 72,16  | 388                     | 0,14     | 0,06    | 9       | 0  | 27,26                | 79,38   | 33,24  | 2      |
| 389         | Сок фруктовый                             | с7-11лет             | 200          | 1                    | 0      | 20,2   | 84,8                    | 0,022    | 4       | 0       | 0  | 14                   | 14      | 8      | 2,8    |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 200          | 1                    | 0      | 20,2   | 84,8                    | 0,022    | 4       | 0       | 0  | 14                   | 14      | 8      | 2,8    |
|             | <b>Итого</b>                              | с7-11лет             | 300          | 6,76                 | 2,34   | 75,76  | 350,8                   | 0,122    | 4,04    | 6       | 0  | 33,4                 | 70,8    | 31,2   | 4,16   |
|             | <b>Итого</b>                              | С 12-18 лет          | 350          | 9,22                 | 7,38   | 92,36  | 472,8                   | 0,162    | 4,06    | 9       | 0  | 41,26                | 93,38   | 41,24  | 4,8    |
|             | <b>Итого за день</b>                      | с7-11лет             | 1900         | 59,28                | 62,822 | 290,89 | 1980,07                 | 0,933    | 112,805 | 226,665 | 0  | 687,21               | 986,79  | 254,33 | 17,684 |
|             | <b>Итого за день</b>                      | С 12-18 лет          | 2145         | 69,29                | 77,602 | 348,66 | 2380,22                 | 1,144    | 122,97  | 270,16  | 0  | 784,92               | 1168,66 | 306,55 | 21,004 |

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