

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
инструментальной

В.Ю. Воробьев

« 01 » сентября 2026 г.

Согласовано с:

Директор МБОУ «Школа №101»
г.о. Самара

[Signature]
« 01 » 09 2026 г.



Примерное десятидневное цикличное меню

завтраков, обедов и полдников

для обучающихся в муниципальном бюджетном
образовательном учреждении

Согласовано:

Родительский совет

1. Мильбах А.И. *[Signature]*
2. Родионова И.В. *[Signature]*
3. Бочкова А.В. *[Signature]*

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2		3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																			
209	Яйца варенные	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28		63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1				
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28		63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1				
14	Масло (порциями)	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13		66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02				
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13		66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46		214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78				
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46		214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78				
тк467	Чай с смородиной	С 7-11 лет	217	1,5	0,02	15,8		64	0	9,63	1,22	0	14,9	6,3	4,6	0,42				
		С 12-18 лет	217	1,5	0,02	15,8		64	0	9,63	1,22	0	14,9	6,3	4,6	0,42				
тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	60	3,8	1,86	26,2		136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
		С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35		182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96				
	Итого :	С 7-11 лет	532	15,5	20,78	74,87		544,69	0,186	10,59	192,03	0	158,88	262,32	51,6	2,94				
	Итого :	С 12-18 лет	552	16,76	21,4	83,67		590,29	0,208	10,59	192,03	0	162,68	275,32	54,2	3,18				
	Обед																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями,	С 7-11 лет	252	2,69	2,84	17,46		118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13				
		С 12-18 лет	252	2,69	2,84	17,46		118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13				
тк335	Капуста тушеная с цыплятами	С 7-11 лет	250	16,1	19,45	18,84		258	0,07	0,145	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23				
		С 12-18 лет	280	16,38	27,34	21,04		271,5	0,079	0,165	0	0	130,72	179,78	56,38	2,43				
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8		110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68				
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8		110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68				
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65		108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
		С 12-18 лет	90	6,03	0,9	40,8		195,3	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66				
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62		120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7				
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62		120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7				
	Итого :	С 7-11 лет	812	27,41	23,719	108,37		716	0,374	9,115	0,0018	0	207,8	409,24	136,9	7,29				
	Итого :	С 12-18 лет	882	30,37	32,009	128,72		816,3	0,394	9,135	0,0018	0	223,62	425,72	143,38	7,6				
	Полдник																			
тк174	Печенье «Курabee»	С 7-11 лет	100	7,7	22,4	60		470	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057				
		С 12-18 лет	150	7,7	22,4	60		470	0,108	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59				
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12		48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12		48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого :	С 7-11 лет	312	7,77	22,42	72		518,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337				
	Итого :	С 12-18 лет	362	7,77	22,42	72		518,5	0,108	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1656	50,68	66,919	255,24		1779,19	0,632	19,735	244,33	0	401,43	743,56	201,75	11,567				
	Итого за день :	С 12-18 лет	1796	54,9	75,829	284,39		1925,09	0,71	19,755	270,48	0	432,88	807,64	216,76	12,65				

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-584с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, редактор Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценн(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				б	ж	у	в	с		а	е	с	п	ка					
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
ТТК 466	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным (спадким)	С 7-11 лет	160	19,73	14,27	28,58	321,65	0,06	0,34	104	0	175,46	259,3	17,97	0,86				
327		С 12-18 лет	200	23,07	17,17	35,02	386,7	0,07	0,45	123,9	0	212,1	184,68	22,09	0,94				
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
ТТК251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48				
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2				
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2				
	Итого :	С 7-11 лет	512	22,72	15,93	67,84	505,75	0,134	10,37	109,004	0	210,16	299,1	33,57	3,82				
	Итого :	С 12-18 лет	562	26,7	19,14	78,72	593,6	0,155	10,48	128,905	0	248,7	230,98	38,99	4,02				
Обед																			
96	Рассольник Ленинградский, сметана, зелень	С 7-11 лет	207	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74				
		С 12-18 лет	263	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93				
268	Биточек рубленый с соусом томатным	С 7-11 лет	100	8,02	7,72	11,47	147,25	0,05	1,19	24,5	0	16,77	82,04	20,26	0,98				
348		С 12-18 лет	100	8,02	7,72	11,47	147,25	0,05	1,19	24,5	0	16,77	82,04	20,26	0,98				
303	Каша вязкая пшенная	С 7-11 лет	150	4,18	9,8	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98				
		С 12-18 лет	180	5,02	11,76	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18				
ТТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46				
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46				
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66				
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,52	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7				
		С 12-18 лет	80	6,16	1,12	30,16	160,8	0,16	0	0,003	0	26,4	155,2	45,6	3,6				
	Итого :	С 7-11 лет	777	23,33	23,829	117,35	737,95	0,439	8,47	24,5018	0	114,36	389,46	129,13	6,52				
	Итого :	С 12-18 лет	883	26,25	27,839	132,26	838,05	0,522	10,14	24,503	0	128,98	456,7	151,87	7,81				
Полдник																			
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	0,08	1	224	0	93,8	174	19,16	1,78				
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	0,106	1,33	298	0	125	232	25,5	2,37				
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,08	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8				
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,08	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8				
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
	Итого :	С 7-11 лет	390	19,55	17,44	47,15	423,56	0,24	2,4	264	0	347,8	399,5	56,96	2,78				
	Итого :	С 12-18 лет	430	22,57	21,35	49,63	480,75	0,266	2,73	338	0	379	457,5	63,3	2,57				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1679	65,6	57,199	232,34	1667,26	0,813	21,24	397,51	0	672,32	1088,06	219,66	13,12				
	Итого за день :	С 12-18 лет	1875	75,52	68,329	260,61	1912,4	0,943	23,35	491,41	0	756,68	1145,18	254,16	14,4				

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

Примерное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																	
15	Сыр (порциями)	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
		С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68		
		С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82		
171	Каша рассыпчатая гречневая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
		С 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	47,5	0	31,3	250	167	5,6		
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
ТТК251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72		
	Итого :	С 7-11 лет	517	22,26	18,03	78	562,5	0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47		
	Итого :	С 12-18 лет	582	27,66	22,59	90,5	681,8	0,366	6,665	92,326	0	227,97	530,59	230,98	7,65		
Обед																	
102	Суп картофельный с горохом, зелень	С 7-11 лет	252	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05		
		С 12-18 лет	252	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05		
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91		
		С 12-18 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66		
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7		
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7		
	Итого :	С 7-11 лет	827	33,71	24,18	117,14	854,81	0,538	107,26	67,07	0	147,28	366,73	101,98	7,79		
	Итого :	С 12-18 лет	857	34,89	25,48	123,99	898,25	0,545	107,26	72,7	0	149,34	373,94	103,91	7,98		
Полдник																	
236,35	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	С 7-11 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85		
		С 12-18 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85		
389	Сок фруктовый	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
	Итого :	С 7-11 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65		
	Итого :	С 12-18 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1704	76,55	56,56	244,49	1826,11	0,913	117,35	223,535	0	506,13	1052,48	330,72	17,91		
	Итого за день :	С 12-18 лет	1799	83,13	62,42	263,84	1988,85	0,981	118,135	250,826	0	566,81	1163,23	371,89	19,28		

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

Примерное циклическое меню

день: четверг
период: первая
сезон: осенне-зимне-весенний.
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В	С		А	Е	Ca	P	Mg					
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
173, 174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	С 7-11 лет С 12-18 лет	205	8,24	10,61	41,94	296,21	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,9	33,64	0,57				
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
ТТК251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
428	Десерт фруктовый	С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
		С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3					
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,045	15	7,5	0	24	16,5	13,5	3,3				
	Итого :	С 7-11 лет	540	15,4	15,8	82,9	534,41	0,184	9,28	78,285	0	278,4	302,7	67,78	1,64				
	Итого :	С 12-18 лет	630	16,36	16,43	95,04	592,81	0,219	17,28	82,286	0	293,1	318	76,28	5,06				
Обед																			
ТТК289	Уха «Золотая рыбка», зелень	С 7-11 лет	222	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88				
243, 348	Сосиски отварные с соусом томатным	С 12-18 лет	272	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1				
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	100	11,78	14,05	8,55	207,8	0,09	1,19	12	0	25,44	90,62	15,76	1,14				
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	51,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08				
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	185	3,8	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	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				
	Итого :	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				
		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				
		С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35				
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7				
	Итого :	С 7-11 лет	757	23,1	26,889	100,5	753,5	0,471	29,46	64,37	0	140,3	347,8	106,4	5,68				
	Итого :	С 12-18 лет	867	26,4	29,549	118,19	856,5	0,581	34,94	74,54	0	162,7	431,3	132,1	7,44				
Полдник																			
ТТК116/2	Пирожное «Сахаринка»	С 7-11 лет	100	7,4	25	63,4	508	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1				
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	150	7,4	25	63,4	508	0,12	0	16,5	0	43,5	135	30	3,15				
		С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2				
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2				
	Итого :	С 7-11 лет	300	13,2	30	73	615	0,16	2,6	51	0	269	270	48	2,3				
	Итого :	С 12-18 лет	350	13,2	30	73	615	0,2	2,6	56,5	0	283,5	315	58	3,35				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1597	51,7	72,689	256,4	1902,91	0,815	41,34	193,66	0	687,7	920,5	222,1	9,62				
	Итого за день :	С 12-18 лет	1847	55,96	75,979	286,23	2064,31	1	54,82	213,33	0	739,3	1064	266,4	15,85				

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В'	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
15	Сыр (порциями)	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1					
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1					
ТТК292	Котлеты рубленные из птицы	С 7-11 лет	80	6,98	5,74	6,31	104,85	0,031	2,13	51,2	0	54,26	50,17	12,24	0,49					
348	«Крепыш» с соусом томатным	С 12-18 лет	100	7,21	6,58	7,91	119,75	0,035	2,61	56	0	57,44	54,62	14,54	0,59					
202	Макаронные изделия отварные	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84					
	с маслом	С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03					
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
ТТК251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
	Итого :	С 7-11 лет	507	18,18	16,25	71,73	505,91	0,146	2,23	106,775	0	175,4	174,4	32,07	2,31					
	Итого :	С 12-18 лет	557	19,59	18,39	80,18	564,25	0,159	2,71	117,205	0	180,7	186	36,3	2,6					
Обед																				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	С 7-11 лет	207	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67					
		С 12-18 лет	263	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85					
301,348	Кнели из бройлеров-цыплят с рисом	С 7-11 лет	100	8,87	9,98	7,08	153,55	0,04	2,1	77,48	0	42,44	64,25	14,81	1,04					
		С 12-18 лет	100	8,87	9,98	7,08	153,55	0,04	2,1	77,48	0	42,44	64,25	14,81	1,04					
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,3	21,1	0,96					
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14					
ТТК349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44					
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44					
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66					
		С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77					
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7					
		С 12-18 лет	80	6,16	1,12	30,16	160,8	0,16	0	0,003	0	26,4	155,2	45,6	3,6					
	Итого :	С 7-11 лет	787	24,03	23,993	125,79	824,25	0,335	15,17	117,4818	0	169,7	438,8	104,1	6,47					
	Итого :	С 12-18 лет	903	27,59	27,573	145,79	953,8	0,406	18,34	124,983	0	198,5	524,2	125,3	7,84					
Полдник																				
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9					
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9					
ТТК10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096					
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096					
	Итого :	С 7-11 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,5	28,62	0,996					
	Итого :	С 12-18 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,5	28,62	0,996					
Ужин																				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1649	60,354	50,659	257,45	1736,6	0,5374	23,89	269,24	0	453,8	723,7	164,8	9,776					
	Итого за день :	С 12-18 лет	1815	65,324	56,379	285,9	1924,49	0,7214	27,54	287,17	0	487,9	820,7	190,2	11,44					

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011 г. 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.И.Марчук

Примерное циклическое меню

День : понедельник
Неделя : вторая

Сезон : осенне- зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2		3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ТТК469	Завтрак	Омлет натуральный с 12-18 лет	60	4,83	1,27	1,86			37,8	0,035	0,455	85,7	0	58,5	89,1	8,5	0,785					
			60	4,83	1,27	1,86			37,8	0,035	0,455	85,7	0	58,5	89,1	8,5	0,785					
			140	10,52	12,42	80,1			474,26	0,225	0,07	0,029	0	113,42	164	24,31	2,186					
			140	10,52	12,42	80,1			474,26	0,225	0,07	0,029	0	113,42	164	24,31	2,186					
			212	0,07	0,02	12			48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
ТТК251/1	Чай с сахаром	с 7-11 лет	212	0,07	0,02	12			48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
ТТК428	Батон «Школьный»	с 7-11 лет	60	3,8	1,86	26,2			136,8	0,066	0	0,06	0	11,4	39	7,8	0,72					
			70	4,42	2,17	30,63			159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84					
			100	0,4	0,4	9,8			44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2					
			100	0,4	0,4	9,8			44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2					
			572	19,62	15,97	129,96			741,76	0,356	10,555	90,789	0	210,42	305,9	51,01	6,171					
ТТК349/4	Десерт фруктовый	с 12-18 лет	582	20,24	16,28	134,39			764,56	0,367	10,555	90,736	0	212,32	312,4	52,31	6,291					
			582	20,24	16,28	134,39			764,56	0,367	10,555	90,736	0	212,32	312,4	52,31	6,291					
			207	1,57	4,68	8,93			91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99					
			262	2,063	6,42	11,29			119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25					
			90	7,48	7,75	8,85			135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79					
ТТК249	Каша рассыпчатая гречневая	с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25			151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87					
			190	10,5	11,34	47,3			332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6					
			190	10,5	11,34	47,3			332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6					
			200	0,65	0,089	26,8			110,6	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68						
			200	0,65	0,089	26,8			110,6	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68						
ТТК250	Компот из смеси сухофруктов	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33						
			30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33						
			30	2,01	0,3	13,59			65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33						
			30	2,31	0,42	11,31			60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35						
			30	2,31	0,42	11,31			60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35						
ТТК195	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	747	24,52	24,579	116,78			794,67	0,445	1,184	80,72	0	145,38	472,04	242,1	9,74					
			822	25,363	27,319	120,54			839,45	0,462	1,493	89,64	0	165,58	488,84	249,29	10,08					
			822	25,363	27,319	120,54			839,45	0,462	1,493	89,64	0	165,58	488,84	249,29	10,08					
			100	11,1	27,9	66,4			561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9					
			150	11,1	27,9	66,4			561	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35					
ТТК38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12			48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
			212	0,07	0,02	12			48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
			312	11,17	27,92	78,4			609,5	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18					
			362	11,17	27,92	78,4			609,5	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63					
			1631	55,31	68,469	325,14			2145,93	0,881	12,169	288,909	0	448,6	925,54	335,11	17,091					
ТТК331	Итого за день	с 12-18 лет	1766	56,773	71,519	333,33			2213,51	0,949	12,678	356,476	0	511,55	1021,24	363,9	18,001					
			1766	56,773	71,519	333,33			2213,51	0,949	12,678	356,476	0	511,55	1021,24	363,9	18,001					
			100	11,1	27,9	66,4			561	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9					
			150	11,1	27,9	66,4			561	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35					
			212	0,07	0,02	12			48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
ТТК171	Чай с сахаром	с 12-18 лет	312	11,17	27,92	78,4			609,5	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18					
			362	11,17	27,92	78,4			609,5	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63					
			1631	55,31	68,469	325,14			2145,93	0,881	12,169	288,909	0	448,6	925,54	335,11	17,091					
			1766	56,773	71,519	333,33			2213,51	0,949	12,678	356,476	0	511,55	1021,24	363,9	18,001					
			1766	56,773	71,519	333,33			2213,51	0,949	12,678	356,476	0	511,55	1021,24	363,9	18,001					

1. Сборник рецептов на продукты 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-384с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КР-Ф по торговле-5тес, руковод. Ф.И. Марчук

Примерное циклическое меню

Прием пищи,		Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
№ рецептуры	наименование блюда			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																	
570	Маринад овощной с томатом	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3	
	С 12-18 лет	с7-11лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3	
235	Шницель рыбный	с7-11лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	0	35,69	110,4	19,4	1,54	
	натуральный	с12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	0	35,69	110,4	19,4	1,54	
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	0	43,74	91,38	28,77	1,08	
	Чай с сахаром	С 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	0	51,38	107,3	33,79	1,27	
ТТК195		с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Батон «Школьный»	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ТТК251/1		с7-11лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	0	15,2	52	10,4	0,96	
	Итого	С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	0	15,2	52	10,4	0,96	
	Итого	с7-11лет	532	15,9	19,811	76,61	554,76	0,282	22,03	77,708	0	0	119,68	274,85	69,64	4,16	
	Обед	С 12-18 лет	562	15,85	21,491	79,91	576,26	0,312	25,29	81,708	0	0	127,32	290,77	74,66	4,35	
95	Рассольник домашний, сметана, зелень	с7-11лет	207	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87	
	Гуляш	С 12-18 лет	262	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1	
260		с7-11лет	90	13,1	15,11	2,6	198,9	0,03	1,13	0	0	0	21,9	138,72	19,83	2,75	
	Рис отварной	С 12-18 лет	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06	
304		с7-11лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52	
	Компот из изюма	С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63	
ТТК349/2		С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44	
	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44	
ТТК249		с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77	
ТТК250		с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого	С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого	с7-11лет	707	23,21	26,093	103,83	753,7	0,25	12,08	0	0	0	95,28	343,94	87,23	6,26	
	Полдник	С 12-18 лет	842	28,62	31,023	132,46	935,54	0,302	14,77	0	0	0	115,82	410,72	103,91	7,35	
224	Запеканка из творога с морковью. Соус молочный (спайки)	с7-11лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	0	166,5	218	41,7	0,95	
327		С 12-18 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	0	166,5	218	41,7	0,95	
386	Напиток кисломолочный	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	0	240	180	28	0,2	
	Итого	С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	0	240	180	28	0,2	
	Итого	с7-11лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	0	406,5	398	69,7	1,15	
	Итого	С 12-18 лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	0	406,5	398	69,7	1,15	
	Итого за день	с7-11лет	1599	60,64	65,634	223,32	1743,11	0,698	58,13	77,708	0	0	621,46	1016,79	226,57	11,57	
	Итого за день	С 12-18 лет	1764	66	72,244	255,25	1946,45	0,78	64,08	81,708	0	0	649,64	1099,49	248,27	12,85	

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
ТТК108 348	Биточки из цыплат с соусом томатным	С 7-11 лет	80	8,45	13,36	10,2	195,35	0,066	0,81	7,23	0	32,36	144,57	22,56	1,54		
		С 12-18 лет	80	8,45	13,36	10,2	195,35	0,066	0,81	7,23	0	32,36	144,57	22,56	1,54		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03		
ТТК123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
ТТК251/1	Батон «Школьный»	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		
		С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54		
ТТК428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54		
	Итого :	С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54		
		С 7-11 лет	552	16,41	20,58	74,88	550,81	0,18	10,64	40,303	0	76,03	215,06	43,59	4,64		
	Итого :	С 12-18 лет	582	17,59	21,88	81,73	594,25	0,189	10,64	45,933	0	78,09	222,27	45,52	4,83		
Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой	С 7-11 лет	202	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4		
288	крупой, зелень	С 12-18 лет	252	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88		
256	Котлеты рыбные любительские	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	129,7	0,1	0	37,8	0	49,1	194,4	36,5	1,35		
143	Рагу из овощей	С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86	139,7	0,112	0	42	0	54,6	216	40,6	1,5		
		С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88		
388	Напиток из плодов шиповника	С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	0	66,88	81	29,27	1,08		
		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		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63		
		С 7-11 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77		
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88		
		С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7		
	Итого :	С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7		
		С 7-11 лет	777	26,44	24,37	104,22	748,6	0,473	125,06	105,7018	0	177,53	476,18	126,16	6,73		
	Итого :	С 12-18 лет	877	29,49	29,04	115,55	848,45	0,533	130,77	124,8018	0	201,67	531,39	141,51	7,67		
Полдник																	
195	Плов с фруктами	С 7-11 лет	150	7,7	10,19	43,2	295,31	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25		
ТТК251/1	Батон «Школьный»	С 12-18 лет	150	7,7	10,19	43,2	295,31	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25		
		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		
389	Сок фруктовый	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		
		С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
	Итого :	С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8		
		С 7-11 лет	380	10,6	11,12	76,5	448,51	0,115	4,84	42,153	0	61,22	140,24	51,82	4,41		
	Итого :	С 12-18 лет	400	11,86	11,74	85,3	494,11	0,137	4,84	42,155	0	65,02	153,24	54,42	4,65		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1709	53,45	56,07	255,6	1747,92	0,768	140,54	188,1578	0	314,78	831,48	221,57	15,78		
		С 12-18 лет	1859	58,94	62,66	282,58	1936,81	0,859	146,25	212,8898	0	344,78	906,9	241,45	17,15		

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	В1	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	С	А			С	В1	В2	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак			4	5	6	7	8			9	10	11	12	13	14	15	
209	Яйца вареные	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03			0	100	0	22	76,8	4,8	1	
14	Масло (порция)	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03			0	100	0	22	76,8	4,8	1	
		С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0			0	40	0	2,4	3	0	0,02	
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0			0	40	0	2,4	3	0	0,02	
173,174	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182			1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29	
		С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182			1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29	
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0			0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0			0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
тк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055			0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099			0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08	
	Итого :	С 7-11 лет	517	16,15	21,06	74,38	551,5	0,267			1,07	158,525	0	154,2	289,96	60,02	3,19	
	Итого :	С 12-18 лет	557	18,67	22,3	91,84	642,7	0,311			1,07	158,529	0	161,8	315,96	65,22	3,67	
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	С 7-11 лет	202	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09			6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9	
		С 12-18 лет	252	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113			8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным	С 7-11 лет	100	8,19	13,17	11,66	197,95	0,06			1,71	57,6	0	34,81	58,39	16,14	1	
355		С 12-18 лет	100	8,19	13,17	11,66	197,95	0,06			1,71	57,6	0	34,81	58,39	16,14	1	
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48			0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62	
		С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59			0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63	
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	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,066			0	0	0	12	39	8,4	0,66	
		С 12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088			0	0	0	16	52	11,2	0,88	
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12			0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7	
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12			0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7	
	Итого :	С 7-11 лет	787	33,71	23,809	141,21	926,6	0,832			9,03	87,1218	0	215,07	500,51	158,4	10,56	
	Итого :	С 12-18 лет	877	37,85	25,789	156,75	1026,75	0,987			10,68	93,5818	0	244,41	571,83	179,94	12,02	
	Полдник																	
Тк125/2	Корж «Сплетена»	С 7-11 лет	100	7,6	29,9	50	499,5	0,17			0	0,11	0	51,54	207,3	28,98	1,22	
		С 12-18 лет	150	11,4	44,85	75	749,25	0,255			0	0,165	0	77,31	310,95	45	1,89	
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08			2,6	40	0	240	180	28	0,2	
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08			2,6	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого :	С 7-11 лет	300	13,4	34,9	59,6	606,5	0,25			2,6	40,11	0	291,54	387,3	56,98	1,42	
	Итого :	С 12-18 лет	350	17,2	49,85	84,6	856,25	0,335			2,6	40,165	0	317,31	490,95	43	2,09	
	Итого за день :	С 7-11 лет	1604	63,26	79,769	275,19	2084,6	1,349			12,7	285,757	0	660,81	1177,77	275,4	15,17	
	Итого за день :	С 12-18 лет	1784	73,72	97,939	333,19	2525,7	1,633			14,35	292,276	0	723,52	1378,74	288,16	17,78	

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
15	Завтрак																	
	Сыр (порциями)	С 7-11 лет С 12-18 лет	10 10	2,32 2,32	2,95 2,95	0 0	36 36	0,003 0,003	0,07 0,07	0 0	0 0	88 88	50 50	3,5 3,5	0,1 0,1			
ТТк179/1 327	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (сладким)	С 7-11 лет С 12-18 лет	160 200	21,97 25,64	16,27 19,48	36,22 43,85	379,2 453,3	0,09 0,106	0,61 0,747	89,76 107,43	0 0	195,8 235,56	271,3 320,5	30,95 37,07	0,9 1,06			
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	215 215	3,72 3,72	3,36 3,36	12,2 12,2	93,2 93,2	0,056 0,056	1,58 1,58	24,4 24,4	0 0	152,2 152,2	124,6 124,6	21,34 21,34	0,47 0,47			
ТТК251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 30	1,9 1,9	0,93 0,93	13,1 13,1	68,4 68,4	0,033 0,033	0 0	0,003 0,003	0 0	5,7 5,7	19,5 19,5	3,9 3,9	0,36 0,36			
ТТК428	Десерт фруктовый	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 100	0,4 0,4	0,4 0,4	9,8 9,8	44,4 44,4	0,03 0,03	10 10	5 5	0 0	16 16	11 11	9 9	2,2 2,2			
	Итого	с 7-11 лет	515	30,31	23,91	71,32	621,2	0,212	12,26	119,16	0	457,7	476,4	68,69	4,03			
	Итого	С 12-18 лет	555	33,98	27,12	78,95	695,3	0,228	12,397	136,83	0	497,46	525,6	74,81	4,19			
88	Обед																	
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень	с 7-11 лет С 12-18 лет	263 263	2,02 2,02	6,45 6,45	8,26 8,26	105,95 105,95	0,061 0,061	15,81 15,81	0 0	0 0	58,05 58,05	49 49	22,12 22,12	0,85 0,85			
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	с 7-11 лет С 12-18 лет	120 120	9,45 9,45	9,56 9,56	8,43 8,43	158 158	0,05 0,05	0,47 0,47	32,25 32,25	0 0	27,9 27,9	98,2 98,2	20,25 20,25	0,91 0,91			
355 304	Рис отварной	с 7-11 лет С 12-18 лет	180 180	4,38 4,38	6,45 6,45	44 44	251,64 251,64	0,031 0,031	0 0	0 0	0 0	1,64 1,64	73,13 73,13	19,6 19,6	0,63 0,63			
ТТК349/2	Компот из изюма	с 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,073 0,073	29,5 29,5	120 120	0,021 0,021	0,43 0,43	0 0	0 0	19,92 19,92	18,72 18,72	7,91 7,91	0,44 0,44			
ТТК249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет С 12-18 лет	80 80	5,36 5,36	0,8 0,8	36,24 36,24	173,6 173,6	0,088 0,088	0 0	0 0	0 0	16 16	52 52	11,2 11,2	0,88 0,88			
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет С 12-18 лет	60 60	4,62 4,62	0,84 0,84	22,62 22,62	120,6 120,6	0,12 0,12	0 0	0,0018 0,0018	0 0	19,8 19,8	116,4 116,4	34,2 34,2	2,7 2,7			
	Итого	с 7-11 лет	903	26,17	24,173	149,05	929,79	0,371	16,71	32,252	0	143,31	407,45	115,28	6,41			
	Итого	С 12-18 лет	903	26,17	24,173	149,05	929,79	0,371	16,71	32,252	0	143,31	407,45	115,28	6,41			
	Полдник																	
ТТК350	Омлет «Перышко»	с 7-11 лет С 12-18 лет	140 140	12,85 12,85	16,62 16,62	10,11 10,11	241,4 241,4	0,094 0,094	0,63 0,63	22,88 22,88	0 0	110 110	210,5 210,5	18,32 18,32	2,2 2,2			
ТТК251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет С 12-18 лет	30 30	1,9 1,9	0,93 0,93	13,1 13,1	68,4 68,4	0,033 0,033	0 0	0,003 0,003	0 0	5,7 5,7	19,5 19,5	3,9 3,9	0,36 0,36			
ТТК195	Чай с сахаром	с 7-11 лет С 12-18 лет	212 212	0,07 0,07	0,02 0,02	12 12	48,5 48,5	0 0	0,03 0,03	0 0	0 0	11,1 11,1	2,8 2,8	1,4 1,4	0,28 0,28			
	Итого	с 7-11 лет	382	14,82	17,57	35,21	358,3	0,127	0,66	22,883	0	126,8	232,8	23,62	2,84			
	Итого	С 12-18 лет	382	14,82	17,57	35,21	358,3	0,127	0,66	22,883	0	126,8	232,8	23,62	2,84			
	Итого за день	с 7-11 лет	1800	71,3	65,653	255,58	1909,29	0,71	29,63	174,3	0	727,81	1116,7	207,59	13,28			
	Итого за день	С 12-18 лет	1840	74,97	68,863	263,21	1983,39	0,726	29,767	191,97	0	767,57	1165,9	213,71	13,44			

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