

Утверждаю:

Директор

ООО «Самарский комбинат  
общественного питания»

А.Н. Лизунов

«12» января 2026 г.



Согласовано с

Директором МБОУ Школа №167 г.о. Самара

И.В. Микотина

«12» января 2026г.



## Примерное двенадцатидневное циклическое меню

### Завтраков, обедов, полдников

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

# 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      | 8      | 7                             | 9            | 10     | 11 | 12     | 13                       | 14     | 15     |  |  |
|             | Завтрак                                          |                      |                 |                      |        |        |        |                               |              |        |    |        |                          |        |        |  |  |
| 209         | Яйца вареные                                     | С 7-11 лет           | 40              | 5,08                 | 4,6    | 0,28   | 0,03   | 63                            | 0            | 100    | 0  | 22     | 76,8                     | 4,8    | 1      |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 40              | 5,08                 | 4,6    | 0,28   | 0,03   | 63                            | 0            | 100    | 0  | 22     | 76,8                     | 4,8    | 1      |  |  |
| 14          | Масло (порциями)                                 | С 7-11 лет           | 10              | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 0      | 66                            | 0            | 40     | 0  | 2,4    | 3                        | 0      | 0,02   |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 10              | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 0      | 66                            | 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  | 0,09   | 214,89                        | 0,96         | 50,8   | 0  | 108,18 | 137,22                   | 34,4   | 0,78   |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 205             | 5,04                 | 7,05   | 32,46  | 0,09   | 214,89                        | 0,96         | 50,8   | 0  | 108,18 | 137,22                   | 34,4   | 0,78   |  |  |
| тк343       | Кофейный напиток с молоком                       | С 7-11 лет           | 215             | 3,04                 | 2,66   | 9,23   | 0,044  | 73                            | 1,3          | 20     | 0  | 125,8  | 90                       | 14     | 0,13   |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 215             | 3,16                 | 2,67   | 9,23   | 0,044  | 73                            | 1,3          | 20     | 0  | 125,8  | 90                       | 14     | 0,13   |  |  |
| тк251/1     | Батон «Школьный»                                 | С 7-11 лет           | 30              | 1,9                  | 0,93   | 13,1   | 0,033  | 68,4                          | 0            | 0,003  | 0  | 5,7    | 19,5                     | 3,9    | 0,36   |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 80              | 5,06                 | 2,48   | 35     | 0,088  | 182,4                         | 0            | 0,008  | 0  | 15,2   | 52                       | 10,4   | 0,96   |  |  |
|             | Итого :                                          | С 7-11 лет           | 500             | 15,14                | 22,49  | 55,2   | 0,197  | 485,29                        | 2,26         | 210,80 | 0  | 264,08 | 326,52                   | 57,1   | 2,29   |  |  |
|             | Итого :                                          | С 12-18 лет          | 550             | 18,42                | 24,05  | 77,1   | 0,252  | 599,29                        | 2,26         | 210,81 | 0  | 273,58 | 359,02                   | 63,6   | 2,89   |  |  |
|             | Обед                                             |                      |                 |                      |        |        |        |                               |              |        |    |        |                          |        |        |  |  |
| 63          | Салат из моркови с курагой                       | С 7-11 лет           | 60              | 1,02                 | 0,84   | 9,9    | 0,0054 | 51,18                         | 1,14         | 0      | 0  | 24,84  | 38                       | 26,58  | 0,6    |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 100             | 1,7                  | 1,38   | 16,5   | 0,009  | 85,3                          | 1,9          | 0      | 0  | 21,4   | 63,4                     | 44,3   | 1      |  |  |
| 103         | Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень | С 7-11 лет           | 252             | 2,69                 | 2,84   | 17,46  | 0,113  | 118,3                         | 8,25         | 0      | 0  | 29,2   | 67,57                    | 27,27  | 1,13   |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 252             | 2,69                 | 2,84   | 17,46  | 0,113  | 118,3                         | 8,25         | 0      | 0  | 29,2   | 67,57                    | 27,27  | 1,13   |  |  |
| тк335       | Капуста тушеная с цыплятами                      | С 7-11 лет           | 250             | 16,1                 | 13,15  | 18,84  | 0,07   | 258                           | 0,145        | 0      | 0  | 116,9  | 169,8                    | 51,3   | 2,23*  |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 280             | 16,38                | 13,54  | 21,04  | 0,079  | 271,5                         | 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   | 0,016  | 110,6                         | 0,72         | 0      | 0  | 31,9   | 22,97                    | 17,13  | 0,68   |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 200             | 0,65                 | 0,089  | 26,8   | 0,016  | 110,6                         | 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  | 0,055  | 108,5                         | 0            | 0      | 0  | 10     | 32,5                     | 7      | 0,55   |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 60              | 4,02                 | 0,6    | 27,18  | 0,066  | 130,2                         | 0            | 0      | 0  | 12     | 39                       | 8,4    | 0,66   |  |  |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                             | С 7-11 лет           | 60              | 4,62                 | 0,84   | 22,62  | 0,12   | 120,6                         | 0            | 0,0018 | 0  | 19,8   | 116,4                    | 34,2   | 2,7    |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 60              | 4,62                 | 0,84   | 22,62  | 0,12   | 120,6                         | 0            | 0,0018 | 0  | 19,8   | 116,4                    | 34,2   | 2,7    |  |  |
|             | Итого :                                          | С 7-11 лет           | 872             | 28,43                | 18,259 | 118,27 | 0,3794 | 767,18                        | 10,255       | 0,0018 | 0  | 232,64 | 447,24                   | 163,48 | 7,89   |  |  |
|             | Итого :                                          | С 12-18 лет          | 952             | 30,06                | 19,289 | 131,6  | 0,403  | 836,5                         | 11,035       | 0,0018 | 0  | 245,02 | 489,12                   | 187,68 | 8,6    |  |  |
|             | Полдник                                          |                      |                 |                      |        |        |        |                               |              |        |    |        |                          |        |        |  |  |
| тк174       | Печенье «Курабье»                                | С 7-11 лет           | 100             | 8,2                  | 29,9   | 62     | 0,072  | 550                           | 0            | 52,3   | 0  | 23,65  | 69,2                     | 11,85  | 1,057  |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 150             | 12,3                 | 44,85  | 93     | 0,108  | 825                           | 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     | 0      | 48,5                          | 0,03         | 0      | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28   |  |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет          | 212             | 0,07                 | 0,02   | 12     | 0      | 48,5                          | 0,03         | 0      | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28   |  |  |
|             | Итого :                                          | С 7-11 лет           | 312             | 8,27                 | 29,92  | 74     | 0,072  | 598,5                         | 0,03         | 52,3   | 0  | 34,75  | 72                       | 13,25  | 1,337  |  |  |
|             | Итого :                                          | С 12-18 лет          | 362             | 12,37                | 44,87  | 105    | 0,108  | 873,5                         | 0,03         | 78,45  | 0  | 46,58  | 106,6                    | 19,18  | 1,87   |  |  |
|             | Итого за день :                                  | С 7-11 лет           | 1684            | 51,84                | 70,669 | 247,47 | 0,6484 | 1850,97                       | 12,545       | 263,10 | 0  | 531,47 | 845,76                   | 233,83 | 11,517 |  |  |
|             | Итого за день :                                  | С 12-18 лет          | 1864            | 60,85                | 88,209 | 313,7  | 0,763  | 2309,29                       | 13,325       | 289,26 | 0  | 565,18 | 954,74                   | 270,46 | 13,36  |  |  |

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. ДеЛи принт-544с, руковод. М.П.Могилюный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. ДеЛи принт-584с, руковод. М.П.Могилюный, 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 вторник  
Неделя - первая  
Сезон - осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория - с 7-11 лет, с 12-18 лет

| № рецептуры | Применение пищи, наименование блюда              | Возрастная категория      | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |            |            | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, мг |          |         |        | Минеральные вещества, мг |          |        |            |  |
|-------------|--------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|----------------------|------------|------------|-------------------------------|--------------|----------|---------|--------|--------------------------|----------|--------|------------|--|
|             |                                                  |                           |                 | Б                    | Ж          | У          |                               | В            | С        | А       | Е      | Са                       | Р        | Мg     | Fe         |  |
| 1           | 2                                                |                           | 3               | 4                    | 5          | 6          | 7                             | 8            | 9        | 10      | 11     | 12                       | 13       | 14     | 15         |  |
| 428         | Завтрак<br>Десерт фруктовый                      | С 7-11 лет<br>С 12-18 лет | 100<br>100      | 0,4<br>0,4           | 0,4<br>0,4 | 9,8<br>9,8 | 44,4<br>44,4                  | 0,03<br>0,03 | 10<br>10 | 5<br>5  | 0<br>0 | 16<br>16                 | 11<br>11 | 9<br>9 | 2,2<br>2,2 |  |
| 223         | Запеканка из творога с соусом молочным( сладким) | С 7-11 лет                | 160             | 18,19                | 13,46      | 26,09      | 297,66                        | 0,07         | 0,63     | 104     | 0      | 172,46                   | 153,54   | 17,97  | 1,03       |  |
| 327         | Чай с сахаром                                    | С 12-18 лет               | 200             | 21,29                | 16,23      | 32,15      | 359,8                         | 0,084        | 0,772    | 123,9   | 0      | 209,06                   | 184,68   | 22,09  | 1,21       |  |
| тпк195      |                                                  | 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       |  |
| тпк251/1    | 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        |  |
|             | Итого :                                          | С 7-11 лет                | 512             | 21,18                | 15,12      | 65,35      | 481,76                        | 0,144        | 10,66    | 109,004 | 0      | 207,16                   | 193,34   | 33,57  | 3,99       |  |
|             | Итого :                                          | С 12-18 лет               | 562             | 24,92                | 18,2       | 75,85      | 566,7                         | 0,169        | 10,802   | 128,905 | 0      | 245,66                   | 230,98   | 38,99  | 4,29       |  |
|             | Обед                                             |                           |                 |                      |            |            |                               |              |          |         |        |                          |          |        |            |  |
| 45          | Салат из белокочанной капусты                    | С 7-11 лет                | 60              | 0,79                 | 1,95       | 3,88       | 36,2                          | 0,013        | 10,26    | 0       | 0      | 15                       | 17       | 9,05   | 0,28       |  |
| 96          | Рассольник Ленинградский, сметана, зелень        | С 12-18 лет               | 100             | 1,31                 | 3,25       | 6,47       | 60,4                          | 0,02         | 17,09    | 0       | 0      | 24,97                    | 28,3     | 15,09  | 0,46       |  |
|             |                                                  | 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       |  |
| 268         | Биточек рубленый с соусом томатным 60/30,80/30   | 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       |  |
| 348         | Каша вязкая пшеничная                            | С 7-11 лет                | 90              | 9,28                 | 8          | 11,37      | 154,35                        | 0,056        | 0,71     | 22,2    | 0      | 15,36                    | 94,17    | 20,86  | 1,03       |  |
| 303         |                                                  | С 12-18 лет               | 110             | 12,27                | 9,34       | 14,04      | 195,35                        | 0,076        | 0,71     | 26,2    | 0      | 18,76                    | 123,17   | 26,56  | 1,32       |  |
| тпк349/1    | Компот из кураги                                 | С 7-11 лет                | 180             | 4,18                 | 5          | 23,94      | 157,5                         | 0,114        | 0        | 0       | 0      | 10,96                    | 85,47    | 29,89  | 0,98       |  |
|             |                                                  | С 12-18 лет               | 150             | 5,02                 | 6          | 28,73      | 189                           | 0,137        | 0        | 0       | 0      | 13,15                    | 102,56   | 35,87  | 1,18       |  |
| тпк249      | Хлеб пшеничный                                   | 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       |  |
| тпк250      | Хлеб ржано-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               | 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                | 817             | 24,71                | 21,159     | 116,6      | 759,55                        | 0,447        | 18,25    | 22,2018 | 0      | 125,95                   | 412,09   | 137,38 | 6,74       |  |
|             | Итого :                                          | С 12-18 лет               | 963             | 29,6                 | 26,569     | 129,23     | 884,65                        | 0,517        | 26,75    | 26,2018 | 0      | 147,34                   | 480,83   | 160,46 | 7,6        |  |
|             | 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       |  |
| тпк249      | Хлеб пшеничный                                   | 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       |  |
|             |                                                  | С 7-11 лет                | 30              | 2,01                 | 0,3        | 13,59      | 65,1                          | 0,033        | 0        | 0       | 0      | 6                        | 19,5     | 4,2    | 0,33       |  |
| 386         | Напиток кисломолочный                            | С 12-18 лет               | 30              | 2,01                 | 0,3        | 13,59      | 65,1                          | 0,033        | 0        | 0       | 0      | 6                        | 19,5     | 4,2    | 0,33       |  |
|             |                                                  | 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                | 350             | 16,87                | 17,04      | 29,03      | 336,76                        | 0,193        | 2,4      | 264     | 0      | 339,8                    | 373,5    | 51,36  | 2,31       |  |
|             | Итого :                                          | С 12-18 лет               | 390             | 19,89                | 20,95      | 31,51      | 393,95                        | 0,219        | 2,73     | 338     | 0      | 371                      | 431,5    | 57,7   | 2,57       |  |
|             | Итого за день :                                  | С 7-11 лет                | 1679            | 62,76                | 53,319     | 210,98     | 1578,07                       | 0,784        | 31,31    | 395,21  | 0      | 672,91                   | 978,93   | 222,31 | 13,04      |  |
|             | Итого за день :                                  | С 12-18 лет               | 1915            | 74,41                | 65,719     | 236,59     | 1845,3                        | 0,905        | 40,282   | 493,11  | 0      | 764                      | 1143,31  | 257,15 | 14,46      |  |

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



Примерное циклическое меню

День среда  
Неделя первая  
Сезон: осень-зима-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 |         |        |       |  |
|-------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------|--------|---|--------------------------------|--------------|---------|---------|---|--------------------------|---------|--------|-------|--|
| 1           | 2                                                            |                      | 3            | Б                    | Ж      | У      | 5 | 7                              | В            | С       | А       | Е | Са                       | Р       | Мg     | Fe    |  |
|             | <b>Завтрак</b>                                               |                      |              |                      |        |        |   |                                |              |         |         |   |                          |         |        |       |  |
| 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   |  |
| 229         | Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50                       | С 12-18 лет          | 15           | 3,48                 | 4,42   | 0      |   | 54                             | 0            | 0,105   | 39      | 0 | 132                      | 75      | 5,25   | 0,15  |  |
|             |                                                              | 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  |  |
| 171         | Каша рассыпчатая гречневая                                   | 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  |  |
|             |                                                              | 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  |  |
| 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          | 60           | 3,8                  | 1,86   | 26,2   |   | 136,8                          | 0,066        | 0       | 0,006   | 0 | 11,4                     | 39      | 7,8    | 0,72  |  |
|             | <b>Итого :</b>                                               | 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  |  |
|             | <b>Итого :</b>                                               | 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  |  |
|             | <b>Обед</b>                                                  |                      |              |                      |        |        |   |                                |              |         |         |   |                          |         |        |       |  |
| 75          | Икра морковная                                               | С 7-11 лет           | 60           | 1,2                  | 0,061  | 12,33  |   | 54,72                          | 0,026        | 2,53    | 0       | 0 | 27,91                    | 36,55   | 19,34  | 0,6   |  |
|             |                                                              | С 12-18 лет          | 100          | 2,01                 | 0,01   | 20,55  |   | 90,3                           | 0,043        | 4,22    | 0       | 0 | 46,53                    | 60,92   | 32,24  | 1     |  |
| 102         | Суп картофельный с горохом, зелень                           | С 7-11 лет           | 202          | 4,4                  | 4,2    | 13,2   |   | 118,6                          | 0,18         | 4,66    | 0       | 0 | 34,14                    | 70,48   | 35,57  | 1,64  |  |
| тк262       | Бефстроганов из птицы 50/50                                  | 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  |  |
|             |                                                              | С 7-11 лет           | 100          | 11,78                | 10,12  | 2,93   |   | 150                            | 0,05         | 1,44    | 37,5    | 0 | 38,9                     | 90,5    | 13,14  | 0,91  |  |
| 202         | Макаронные изделия отварные с маслом                         | С 12-18 лет          | 100          | 11,78                | 10,12  | 2,93   |   | 150                            | 0,05         | 1,44    | 37,5    | 0 | 38,9                     | 90,5    | 13,14  | 0,91  |  |
|             |                                                              | 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  |  |
| тк249       | 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           | 30           | 2,01                 | 0,3    | 13,59  |   | 65,1                           | 0,033        | 0       | 0       | 0 | 6                        | 19,5    | 4,2    | 0,33  |  |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                                         | С 12-18 лет          | 30           | 2,01                 | 0,3    | 13,59  |   | 65,1                           | 0,033        | 0       | 0       | 0 | 6                        | 19,5    | 4,2    | 0,33  |  |
|             |                                                              | 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          | 30           | 2,31                 | 0,42   | 11,31  |   | 60,3                           | 0,06         | 0       | 0       | 0 | 9,9                      | 53,4    | 16,5   | 1,35  |  |
|             | <b>Итого :</b>                                               | С 7-11 лет           | 777          | 28,02                | 21,361 | 100,65 |   | 719,48                         | 0,421        | 108,63  | 67,07   | 0 | 150,76                   | 312,76  | 100,62 | 6,3   |  |
|             | <b>Итого :</b>                                               | С 12-18 лет          | 897          | 31,1                 | 23,66  | 119,05 |   | 828,15                         | 0,495        | 111,48  | 72,7    | 0 | 179,97                   | 361,96  | 115,45 | 7,3   |  |
|             | <b>Полдник</b>                                               |                      |              |                      |        |        |   |                                |              |         |         |   |                          |         |        |       |  |
| 236,351     | Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (спадким) 130/30 | 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  |  |
| 389         | Сок фруктовый                                                | 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  |  |
|             |                                                              | 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           | 360          | 20,58                | 14,35  | 49,35  |   | 408,8                          | 0,07         | 4,21    | 85,8    | 0 | 189,5                    | 258,7   | 37     | 3,65  |  |
|             | <b>Итого :</b>                                               | 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  |  |
|             | <b>Итого за день :</b>                                       | С 7-11 лет           | 1654         | 70,86                | 53,741 | 228    |   | 1690,78                        | 0,796        | 118,72  | 223,535 | 0 | 509,61                   | 998,51  | 329,36 | 16,42 |  |
|             | <b>Итого за день :</b>                                       | С 12-18 лет          | 1839         | 79,34                | 60,6   | 258,9  |   | 1918,75                        | 0,931        | 122,355 | 250,826 | 0 | 597,44                   | 1151,25 | 383,43 | 18,6  |  |

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.П.Марчук



Примерное циклическое меню

День четверг  
Неделя 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     | Fe    |  |  |
| 1           | 2                                     |                      | 3           | 4                    | 5       | 6      | 8     | 7                             | 9            | 10     | 11 | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
|             | Завтрак                               |                      |             |                      |         |        |       |                               |              |        |    |        |                          |        |       |  |  |
| 428         | Десерт фруктовый                      | С 7-11 лет           | 70          | 0,28                 | 0,28    | 6,86   | 0,021 | 31                            | 7            | 3,5    | 0  | 11,2   | 7,7                      | 6,3    | 1,54  |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 150         | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 0,045 | 70,5                          | 16,5         | 0      | 0  | 24     | 16,5                     | 13,5   | 3,3   |  |  |
| 173, 174    | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | С 7-11 лет           | 205         | 5,38                 | 6,58    | 41,94  | 0,052 | 248,5                         | 0,7          | 50,38  | 0  | 105,5  | 137,94                   | 33,64  | 0,57  |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 205         | 5,38                 | 6,58    | 41,94  | 0,052 | 248,5                         | 0,7          | 50,38  | 0  | 105,5  | 137,94                   | 33,64  | 0,57  |  |  |
| ТТК342      | Какао с молоком                       | С 7-11 лет           | 215         | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 0,056 | 93,2                          | 1,58         | 24,4   | 0  | 152,2  | 124,6                    | 21,34  | 0,47  |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 215         | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 0,056 | 93,2                          | 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   | 0,055 | 114                           | 0            | 0,005  | 0  | 9,5    | 32,5                     | 6,5    | 0,6   |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 60          | 3,8                  | 1,86    | 26,2   | 0,066 | 136,8                         | 0            | 0,006  | 0  | 11,4   | 39                       | 7,8    | 0,72  |  |  |
|             | Итого :                               | С 7-11 лет           | 540         | 12,54                | 11,77   | 82,9   | 0,184 | 486,7                         | 9,28         | 78,285 | 0  | 278,4  | 302,74                   | 67,78  | 3,18  |  |  |
|             | Итого :                               | С 12-18 лет          | 630         | 13,5                 | 12,4    | 95,04  | 0,219 | 549                           | 18,78        | 74,786 | 0  | 293,1  | 318,04                   | 76,28  | 5,06  |  |  |
|             |                                       |                      |             |                      |         |        |       |                               |              |        |    |        |                          |        |       |  |  |
|             | Обед                                  |                      |             |                      |         |        |       |                               |              |        |    |        |                          |        |       |  |  |
| 49          | Салат витаминный (3 вариант)          | С 7-11 лет           | 60          | 1,56                 | 3,72    | 13,26  | 0,034 | 92,8                          | 18,9         | 0      | 0  | 19,14  | 25,86                    | 11     | 0,58  |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 100         | 2,6                  | 6,2     | 22     | 0,056 | 154,2                         | 31,5         | 0      | 0  | 31,9   | 43,1                     | 18,4   | 0,96  |  |  |
| ТТК289      | Уха «Золотая рыбка», зелень           | С 7-11 лет           | 222         | 1,76                 | 2,22    | 12,31  | 0,1   | 84,8                          | 8,86         | 0,67   | 0  | 19,34  | 56,88                    | 21,2   | 0,88  |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 272         | 2,2                  | 2,78    | 15,39  | 0,12  | 106                           | 11,08        | 0,84   | 0  | 24,18  | 71,1                     | 25,4   | 1,1   |  |  |
| 284         | Запеканка картофельная с мясом        | С 7-11 лет           | 250         | 29,28                | 36,72   | 34,8   | 0,44  | 571,2                         | 8,4          | 35,16  | 0  | 74,64  | 497,8                    | 186,6  | 6,72  |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 280         | 30,1                 | 36,9    | 41,04  | 0,48  | 616,7                         | 14,26        | 35,2   | 0  | 79,82  | 520,1                    | 195,57 | 7,05  |  |  |
| ТТК349/4    | Компот из смеси сухофруктов           | С 7-11 лет           | 200         | 0,65                 | 0,089   | 26,8   | 0,016 | 110,6                         | 0,72         | 0      | 0  | 31,9   | 22,97                    | 17,13  | 0,68  |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 200         | 0,65                 | 0,089   | 26,8   | 0,016 | 110,6                         | 0,72         | 0      | 0  | 31,9   | 22,97                    | 17,13  | 0,68  |  |  |
| ТТК249      | Хлеб пшеничный                        | С 7-11 лет           | 30          | 2,01                 | 0,3     | 13,59  | 0,033 | 65,1                          | 0            | 0      | 0  | 6      | 19,5                     | 4,2    | 0,33  |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 30          | 2,01                 | 0,3     | 13,59  | 0,033 | 65,1                          | 0            | 0      | 0  | 6      | 19,5                     | 4,2    | 0,33  |  |  |
| ТТК250      | Хлеб ржано-пшеничный                  | С 7-11 лет           | 30          | 2,31                 | 0,42    | 11,31  | 0,06  | 60,3                          | 0            | 0      | 0  | 9,9    | 53,4                     | 16,5   | 1,35  |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 30          | 2,31                 | 0,42    | 11,31  | 0,06  | 60,3                          | 0            | 0      | 0  | 9,9    | 53,4                     | 16,5   | 1,35  |  |  |
|             | Итого :                               | С 7-11 лет           | 792         | 37,57                | 43,469  | 112,07 | 0,683 | 984,8                         | 36,88        | 35,83  | 0  | 160,92 | 676,41                   | 256,63 | 10,54 |  |  |
|             | Итого :                               | С 12-18 лет          | 912         | 39,87                | 46,689  | 130,13 | 0,765 | 1112,9                        | 57,56        | 36,04  | 0  | 183,7  | 730,17                   | 277,2  | 11,47 |  |  |
|             | Полдник                               |                      |             |                      |         |        |       |                               |              |        |    |        |                          |        |       |  |  |
| ТТК116/2    | Пирожное «Сахаринка»                  | С 7-11 лет           | 100         | 5,4                  | 24,2    | 65,08  | 0,08  | 499,8                         | 0            | 11     | 0  | 29     | 90                       | 20     | 2,1   |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 150         | 8,1                  | 36,3    | 97,62  | 0,12  | 749,7                         | 0            | 16,5   | 0  | 43,5   | 135                      | 30     | 3,15  |  |  |
| 385         | Молоко кипяченое                      | С 7-11 лет           | 200         | 5,8                  | 5       | 9,6    | 0,08  | 107                           | 2,6          | 40     | 0  | 240    | 180                      | 28     | 0,2   |  |  |
|             |                                       | С 12-18 лет          | 200         | 5,8                  | 5       | 9,6    | 0,08  | 107                           | 2,6          | 40     | 0  | 240    | 180                      | 28     | 0,2   |  |  |
|             | Итого :                               | С 7-11 лет           | 300         | 11,2                 | 29,2    | 74,68  | 0,16  | 606,8                         | 2,6          | 51     | 0  | 269    | 270                      | 48     | 2,3   |  |  |
|             | Итого :                               | С 12-18 лет          | 350         | 13,9                 | 41,3    | 107,22 | 0,2   | 856,7                         | 2,6          | 56,5   | 0  | 283,5  | 315                      | 58     | 3,35  |  |  |
|             | Итого за день :                       | С 7-11 лет           | 1632        | 61,31                | 84,439  | 269,65 | 1,027 | 2078,3                        | 48,76        | 165,12 | 0  | 708,32 | 1249,2                   | 372,41 | 16,02 |  |  |
|             | Итого за день :                       | С 12-18 лет          | 1892        | 67,27                | 100,389 | 332,39 | 1,184 | 2518,6                        | 78,94        | 167,33 | 0  | 760,3  | 1363,2                   | 411,48 | 19,88 |  |  |

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



# Примерное циклическое меню

День пятница  
Неделя : 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      | 7       |                               | В            | С     | А      | Е  | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |  |
| 1           | 2                                                                                                                                                       |                      | 3            | 4                    | 5      | 6      |         |                               | 8            | 9     | 10     | 11 | 12                       | 13     | 14     | 15    |  |
|             | Завтрак                                                                                                                                                 |                      |              |                      |        |        |         |                               |              |       |        |    |                          |        |        |       |  |
| 15          | Сыр (порциями)                                                                                                                                          | С 7-11 лет           | 10           | 2,32                 | 2,95   | 0      | 36      |                               | 0            | 0,07  | 26     | 0  | 88                       | 50     | 3,5    | 0,1   |  |
|             |                                                                                                                                                         | С 12-18 лет          | 10           | 2,32                 | 2,95   | 0      | 36      |                               | 0            | 0,07  | 26     | 0  | 88                       | 50     | 3,5    | 0,1   |  |
| ттк292      | Котлеты рубленые из птицы                                                                                                                               | С 7-11 лет           | 80           | 6,98                 | 5,74   | 6,31   | 104,85  |                               | 0,031        | 2,13  | 51,2   | 0  | 54,26                    | 50,17  | 12,24  | 0,49  |  |
| 348         | «Крепыш» с соусом томатным                                                                                                                              | С 12-18 лет          | 100          | 7,21                 | 6,58   | 7,91   | 119,75  |                               | 0,035        | 2,61  | 56     | 0  | 57,44                    | 54,62  | 14,54  | 0,59  |  |
| 202         | Макаронные изделия отварные с маслом                                                                                                                    | С 7-11 лет           | 155          | 5,65                 | 5,99   | 31,52  | 202,56  |                               | 0,06         | 0     | 29,57  | 0  | 12,57                    | 38,89  | 8,43   | 0,84  |  |
|             |                                                                                                                                                         | С 12-18 лет          | 185          | 6,83                 | 7,29   | 38,37  | 246     |                               | 0,069        | 0     | 35,2   | 0  | 14,63                    | 46,1   | 10,36  | 1,03  |  |
| ттк195      | Чай с сахаром                                                                                                                                           | С 7-11 лет           | 212          | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5    |                               | 0            | 0,03  | 0      | 0  | 11,1                     | 2,8    | 1,4    | 0,28  |  |
|             |                                                                                                                                                         | С 12-18 лет          | 212          | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5    |                               | 0            | 0,03  | 0      | 0  | 11,1                     | 2,8    | 1,4    | 0,28  |  |
| Ттк251/1    | Батон «Школьный»                                                                                                                                        | С 7-11 лет           | 50           | 3,16                 | 1,55   | 21,9   | 114     |                               | 0,055        | 0     | 0,005  | 0  | 9,5                      | 32,5   | 6,5    | 0,6   |  |
|             |                                                                                                                                                         | С 12-18 лет          | 50           | 3,16                 | 1,55   | 21,9   | 114     |                               | 0,055        | 0     | 0,005  | 0  | 9,5                      | 32,5   | 6,5    | 0,6   |  |
|             | Итого :                                                                                                                                                 | С 7-11 лет           | 507          | 18,18                | 16,25  | 71,73  | 505,91  |                               | 0,146        | 2,23  | 106,78 | 0  | 175,43                   | 174,36 | 32,07  | 2,31  |  |
|             | Итого :                                                                                                                                                 | С 12-18 лет          | 557          | 19,59                | 18,39  | 80,18  | 564,25  |                               | 0,159        | 2,71  | 117,21 | 0  | 180,67                   | 186,02 | 36,3   | 2,6   |  |
|             | Обед                                                                                                                                                    |                      |              |                      |        |        |         |                               |              |       |        |    |                          |        |        |       |  |
| 67          | Винегрет овощной                                                                                                                                        | С 7-11 лет           | 60           | 0,84                 | 6,02   | 4,37   | 75,06   |                               | 0,026        | 5,78  | 0      | 0  | 18,74                    | 25,96  | 11,71  | 0,49  |  |
|             |                                                                                                                                                         | С 12-18 лет          | 100          | 1,4                  | 10,04  | 7,29   | 125,1   |                               | 0,044        | 9,62  | 0      | 0  | 31,22                    | 43,26  | 19,52  | 0,82  |  |
| 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  |  |
| ттк265      | Гуляш из птицы 50/50                                                                                                                                    | С 7-11 лет           | 100          | 11,61                | 14,73  | 4,24   | 194,25  |                               | 0,04         | 4,25  | 57,6   | 0  | 36,74                    | 73,87  | 8,46   | 0,99  |  |
|             |                                                                                                                                                         | С 12-18 лет          | 100          | 11,61                | 14,73  | 4,24   | 194,25  |                               | 0,04         | 4,25  | 57,6   | 0  | 36,74                    | 73,87  | 8,46   | 0,99  |  |
| 171         | Каша рассыпчатая перловая                                                                                                                               | С 7-11 лет           | 160          | 4,64                 | 7,79   | 32,91  | 220     |                               | 0,04         | 0     | 40     | 0  | 31,72                    | 161,27 | 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           | 30           | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 65,1    |                               | 0,033        | 0     | 0      | 0  | 6                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  |  |
|             |                                                                                                                                                         | С 12-18 лет          | 30           | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 65,1    |                               | 0,033        | 0     | 0      | 0  | 6                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  |  |
| ттк250      | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                    | С 7-11 лет           | 30           | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 60,3    |                               | 0,06         | 0     | 0      | 0  | 9,9                      | 53,4   | 16,5   | 1,35  |  |
|             |                                                                                                                                                         | С 12-18 лет          | 30           | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 60,3    |                               | 0,06         | 0     | 0      | 0  | 9,9                      | 53,4   | 16,5   | 1,35  |  |
|             | Итого :                                                                                                                                                 | С 7-11 лет           | 787          | 23,29                | 34,043 | 102,42 | 814,61  |                               | 0,268        | 23,1  | 97,6   | 0  | 166,82                   | 391,92 | 87,58  | 5,23  |  |
|             | Итого :                                                                                                                                                 | С 12-18 лет          | 913          | 25,2                 | 41,263 | 113,27 | 932,3   |                               | 0,306        | 30,11 | 105,1  | 0  | 199,53                   | 449,25 | 103,77 | 5,92  |  |
|             | 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                    | 110,52 | 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                    | 110,52 | 28,62  | 0,996 |  |
|             | Итого за день :                                                                                                                                         | С 7-11 лет           | 1649         | 59,614               | 60,709 | 234,08 | 1726,96 |                               | 0,5704       | 31,82 | 249,36 | 0  | 450,95                   | 676,8  | 148,27 | 8,536 |  |
|             | Итого за день :                                                                                                                                         | С 12-18 лет          | 1825         | 62,934               | 70,069 | 253,38 | 1902,99 |                               | 0,6214       | 39,31 | 267,29 | 0  | 488,9                    | 745,79 | 168,69 | 9,516 |  |
|             | 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 |                      |              |                      |        |        |         |                               |              |       |        |    |                          |        |        |       |  |
|             | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.И. Марчук                      |                      |              |                      |        |        |         |                               |              |       |        |    |                          |        |        |       |  |

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дебри принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дебри 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

| Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет |                                      |              |                      |       |        |       |        |                         |          |        |        |                      |       |    |  |  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------|--------|-------------------------|----------|--------|--------|----------------------|-------|----|--|--|
| № рецептуры                                    | Возрастная категория                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |        |        | Минеральные вещества |       |    |  |  |
|                                                |                                      |              | Б                    | Ж     | У      | В     | С      |                         | А        | Е      | Са     | Р                    | Mg    | Fe |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда                 |                                      |              | 4                    | 5     | 6      | 8     | 9      | 10                      | 11       | 12     | 13     | 14                   | 15    |    |  |  |
| 1                                              | Завтрак                              |              |                      |       |        |       |        |                         |          |        |        |                      |       |    |  |  |
| 1                                              | Пряник                               | 40           | 2,4                  | 2,48  | 29,8   | 0,033 | 0      | 40                      | 0        | 8,1    | 22,5   | 3,9                  | 0,38  |    |  |  |
| 181                                            | Каша жидкая молочная из манной крупы | 80           | 4,8                  | 4,96  | 59,6   | 0,033 | 0      | 80                      | 0        | 16,2   | 45     | 7,8                  | 0,76  |    |  |  |
|                                                |                                      | 220          | 6,11                 | 10,72 | 42,36  | 0,08  | 1,17   | 58                      | 0        | 134,07 | 118,19 | 20,3                 | 0,5   |    |  |  |
|                                                |                                      | 220          | 6,11                 | 10,72 | 42,36  | 0,08  | 1,17   | 58                      | 0        | 134,07 | 118,19 | 20,3                 | 0,5   |    |  |  |
| ТТК342                                         | Какао с молоком                      | 215          | 3,72                 | 3,36  | 12,2   | 0,056 | 1,58   | 24,4                    | 0        | 152,2  | 124,6  | 21,34                | 0,47  |    |  |  |
|                                                |                                      | 215          | 3,72                 | 3,36  | 12,2   | 0,056 | 1,58   | 24,4                    | 0        | 152,2  | 124,6  | 21,34                | 0,47  |    |  |  |
| ТТК251/1                                       | Батон «Школьный»                     | 30           | 1,9                  | 0,93  | 13,1   | 0,033 | 0      | 0,003                   | 0        | 5,7    | 19,5   | 3,9                  | 0,36  |    |  |  |
|                                                |                                      | 40           | 2,52                 | 1,24  | 17,46  | 0,044 | 0      | 0,004                   | 0        | 7,6    | 26     | 5,2                  | 0,48  |    |  |  |
|                                                | Итого :                              | 505          | 14,13                | 17,49 | 97,46  | 0,202 | 2,75   | 122,403                 | 0        | 300,07 | 284,79 | 49,44                | 1,71  |    |  |  |
|                                                | Итого :                              | 555          | 17,15                | 20,28 | 131,62 | 0,213 | 2,75   | 162,404                 | 0        | 310,07 | 313,79 | 54,64                | 2,21  |    |  |  |
|                                                |                                      |              |                      |       |        |       |        |                         |          |        |        |                      |       |    |  |  |
|                                                |                                      |              |                      |       |        |       |        |                         |          |        |        |                      |       |    |  |  |
|                                                | Обед                                 |              |                      |       |        |       |        |                         |          |        |        |                      |       |    |  |  |
| 51                                             | Салат из свеклы с изюмом             | 60           | 1,1                  | 3,62  | 12,64  | 0,023 | 3,31   | 0                       | 0        | 3,11   | 35,5   | 18,5                 | 1     |    |  |  |
|                                                |                                      | 100          | 1,85                 | 6,04  | 18,06  | 0,039 | 5,53   | 0                       | 0        | 5,19   | 59,31  | 30,83                | 1,66  |    |  |  |
| 101                                            | Суп картофельный с рисовой           | 202          | 1,55                 | 2,18  | 11,66  | 0,076 | 6,6    | 0                       | 0        | 18,44  | 50,04  | 18,22                | 0,4   |    |  |  |
| 241                                            | крупой, зелень                       | 252          | 1,97                 | 2,73  | 14,58  | 0,095 | 8,25   | 0                       | 0        | 23,05  | 62,55  | 22,8                 | 0,88  |    |  |  |
| ТТК112/1                                       | Жаркое из цыплат                     | 250          | 16                   | 13,3  | 36,6   | 0,26  | 38     | 0                       | 0        | 37     | 285    | 47,25                | 3,5   |    |  |  |
| 388                                            | Напиток из плодов шиповника          | 280          | 16,55                | 13,47 | 40,78  | 0,285 | 41,98  | 0                       | 0        | 40,58  | 299,76 | 53,25                | 3,72  |    |  |  |
|                                                |                                      | 200          | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 0,012 | 100    | 0                       | 0        | 21,34  | 3,44   | 3,44                 | 0,63  |    |  |  |
|                                                |                                      | 200          | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 0,01  | 100    | 0                       | 0        | 21,34  | 3,44   | 3,44                 | 0,63  |    |  |  |
| ТТК249                                         | Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,35                 | 0,5   | 22,65  | 0,055 | 0      | 0                       | 0        | 10     | 32,5   | 7                    | 0,55  |    |  |  |
|                                                |                                      | 50           | 3,35                 | 0,5   | 22,65  | 0,055 | 0      | 0                       | 0        | 10     | 32,5   | 7                    | 0,55  |    |  |  |
| ТТК250                                         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40           | 3,08                 | 0,56  | 15,08  | 0,08  | 0      | 0,0006                  | 0        | 13,2   | 77,6   | 22,8                 | 1,8   |    |  |  |
|                                                |                                      | 50           | 3,85                 | 0,7   | 18,85  | 0,1   | 0      | 0,002                   | 0        | 16,5   | 97     | 28,5                 | 2,25  |    |  |  |
|                                                | Итого :                              | 802          | 25,75                | 20,43 | 114,4  | 0,506 | 147,91 | 0,0006                  | 0        | 103,09 | 484,08 | 117,21               | 7,88  |    |  |  |
|                                                | Итого :                              | 932          | 28,24                | 23,71 | 130,69 | 0,584 | 155,76 | 0,002                   | 0        | 116,66 | 554,56 | 145,82               | 9,69  |    |  |  |
|                                                | Полдник                              |              |                      |       |        |       |        |                         |          |        |        |                      |       |    |  |  |
| ТТК11                                          | Булочка «Витушка»                    | 100          | 8,8                  | 16    | 69,2   | 0,14  | 0      | 0                       | 0        | 1,8    | 79,4   | 16                   | 1,6   |    |  |  |
|                                                | 21/75                                | 150          | 13,2                 | 24    | 103,8  | 0,2   | 0      | 0                       | 0        | 2,7    | 119    | 24                   | 3     |    |  |  |
| ТТК195                                         | Чай с сахаром                        | 212          | 0,07                 | 0,02  | 12     | 0     | 0,03   | 0                       | 0        | 11,1   | 2,8    | 1,4                  | 0,28  |    |  |  |
|                                                |                                      | 212          | 0,07                 | 0,02  | 12     | 0     | 0,03   | 0                       | 0        | 11,1   | 2,8    | 1,4                  | 0,28  |    |  |  |
|                                                |                                      | 312          | 8,87                 | 16,02 | 81,2   | 0,14  | 0,03   | 0                       | 0        | 12,9   | 82,2   | 17,4                 | 1,88  |    |  |  |
|                                                | Итого :                              | 362          | 13,27                | 24,02 | 115,8  | 0,2   | 0,03   | 0                       | 0        | 13,8   | 121,8  | 25,4                 | 3,28  |    |  |  |
|                                                |                                      |              |                      |       |        |       |        |                         |          |        |        |                      |       |    |  |  |
|                                                | Итого за день :                      | 1619         | 48,75                | 53,94 | 293,06 | 0,848 | 150,69 | 122,404                 | 0        | 416,06 | 851,07 | 184,05               | 11,47 |    |  |  |
|                                                | Итого за день :                      | 1849         | 58,66                | 68,01 | 378,11 | 0,997 | 158,54 | 162,406                 | 0        | 440,53 | 990,15 | 225,86               | 15,18 |    |  |  |

День : суббота  
Неделя : первая  
Сезон : осенне-зимне-весенний  
Полдник  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого за день :  
Итого

- 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 : понедельник

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                   | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |         |        |         |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |    |        |         |        | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |
|-------------|--------------------------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|---------|--------|---------|-------|-------------------------------|--------------|----|--------|---------|--------|--------------------------|--|--|--|--|
|             |                                                  |                      |                  | 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 (порциями)                                   | с7-11лет             | 10               | 2,32                 | 2,95    | 0      | 36      | 0,003 | 0,07                          | 0            | 0  | 88     | 50      | 3,5    | 0,1                      |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 10               | 2,32                 | 2,95    | 0      | 36      | 0,003 | 0,07                          | 0            | 0  | 88     | 50      | 3,5    | 0,1                      |  |  |  |  |
| Ттк8/1      | Омлет натуральный                                | с7-11лет             | 150              | 11,64                | 15,8    | 4,53   | 206,88  | 0,083 | 1,12                          | 200,92       | 0  | 141,7  | 211,8   | 20,44  | 1,84                     |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 200              | 14,77                | 19,03   | 6,04   | 254,5   | 0,109 | 1,495                         | 259,3        | 0  | 187,5  | 276,3   | 26,9   | 2,37                     |  |  |  |  |
| ткк343      | Кофейный напиток с молоком                       | с7-11лет             | 215              | 3,04                 | 2,66    | 9,23   | 73      | 0,044 | 1,3                           | 20           | 0  | 125,78 | 90      | 14     | 0,13                     |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 215              | 3,04                 | 2,66    | 9,23   | 73      | 0,044 | 1,3                           | 20           | 0  | 125,78 | 90      | 14     | 0,13                     |  |  |  |  |
| ткк251/1    | Батон «Школьный»                                 | с7-11лет             | 50               | 3,16                 | 1,55    | 21,9   | 114     | 0,055 | 0                             | 0,05         | 0  | 9,5    | 32,5    | 6,5    | 0,6                      |  |  |  |  |
|             |                                                  | 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                                            | с7-11лет             | 150              | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5    | 0,045 | 16,5                          | 0            | 0  | 24     | 16,5    | 13,5   | 3,3                      |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 150              | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5    | 0,045 | 16,5                          | 0            | 0  | 24     | 16,5    | 13,5   | 3,3                      |  |  |  |  |
|             | Итого                                            | с7-11лет             | 575              | 20,76                | 23,56   | 50,36  | 500,38  | 0,23  | 18,99                         | 220,97       | 0  | 388,98 | 400,8   | 57,94  | 5,97                     |  |  |  |  |
|             | Итого                                            | с12-18 лет           | 645              | 25,15                | 27,41   | 60,6   | 593,6   | 0,278 | 19,365                        | 279,307      | 0  | 438,58 | 478,3   | 67     | 6,74                     |  |  |  |  |
| Обед        |                                                  |                      |                  |                      |         |        |         |       |                               |              |    |        |         |        |                          |  |  |  |  |
| 40          | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | с7-11лет             | 60               | 1,64                 | 4,23    | 5,73   | 67,62   | 0,054 | 5,02                          | 11,88        | 0  | 11,73  | 39,14   | 14,48  | 0,54                     |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 100              | 2,73                 | 7,07    | 9,55   | 112,7   | 0,091 | 8,37                          | 19,8         | 0  | 19,55  | 65,23   | 24,13  | 0,9                      |  |  |  |  |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем, сметана, зелень    | с7-11лет             | 207              | 1,57                 | 4,68    | 8,93   | 91,1    | 0,041 | 0,044                         | 8,56         | 0  | 44,18  | 43,68   | 20,9   | 0,99                     |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 262              | 2,063                | 6,42    | 11,29  | 119,95  | 0,053 | 0,053                         | 10,72        | 0  | 58,53  | 54,6    | 26,13  | 1,25                     |  |  |  |  |
| 278         | Тефтели мясные (1 вариант) в соусе 60/30, 60/50  | с7-11лет             | 90               | 7,48                 | 7,75    | 8,85   | 135,07  | 0,045 | 0,42                          | 27,16        | 0  | 22,1   | 82,49   | 16,37  | 0,79                     |  |  |  |  |
| 331         |                                                  | с12-18 лет           | 110              | 7,83                 | 8,75    | 10,25  | 151     | 0,05  | 0,72                          | 33,92        | 0  | 27,95  | 88,37   | 18,33  | 0,87                     |  |  |  |  |
| 171         | Каша рассыпчатая гречневая                       | с7-11лет             | 160              | 8,85                 | 9,55    | 39,86  | 280     | 0,21  | 0                             | 40           | 0  | 26,39  | 210,35  | 140,52 | 4,73                     |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 190              | 10,5                 | 11,34   | 47,3   | 332,5   | 0,25  | 0                             | 45           | 0  | 31,3   | 250     | 167    | 5,6                      |  |  |  |  |
| Ттк349/4    | Компот из смеси сухофруктов                      | с7-11лет             | 200              | 0,65                 | 0,089   | 26,8   | 110,6   | 0,016 | 0,72                          | 0            | 0  | 31,9   | 22,97   | 17,13  | 0,68                     |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 200              | 0,65                 | 0,089   | 26,8   | 110,6   | 0,016 | 0,72                          | 0            | 0  | 31,9   | 22,97   | 17,13  | 0,68                     |  |  |  |  |
| ткк249      | Хлеб пшеничный                                   | с7-11лет             | 30               | 2,01                 | 0,3     | 13,59  | 65,1    | 0,033 | 0                             | 0            | 0  | 6      | 19,5    | 4,2    | 0,33                     |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 30               | 2,01                 | 0,3     | 13,59  | 65,1    | 0,033 | 0                             | 0            | 0  | 6      | 19,5    | 4,2    | 0,33                     |  |  |  |  |
| ткк250      | Хлеб ржано-пшеничный                             | с7-11лет             | 30               | 2,31                 | 0,42    | 11,31  | 60,3    | 0,06  | 0                             | 0            | 0  | 9,9    | 53,4    | 16,5   | 1,35                     |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 30               | 2,31                 | 0,42    | 11,31  | 60,3    | 0,06  | 0                             | 0            | 0  | 9,9    | 53,4    | 16,5   | 1,35                     |  |  |  |  |
|             | Итого                                            | с7-11лет             | 777              | 22,94                | 22,339  | 106,14 | 718,69  | 0,418 | 6,16                          | 79,04        | 0  | 108,02 | 427,85  | 209,2  | 8,42                     |  |  |  |  |
|             | Итого                                            | с12-18 лет           | 922              | 28,093               | 34,389  | 130,09 | 952,15  | 0,553 | 9,863                         | 109,44       | 0  | 185,13 | 554,07  | 273,42 | 10,98                    |  |  |  |  |
| Полдник     |                                                  |                      |                  |                      |         |        |         |       |                               |              |    |        |         |        |                          |  |  |  |  |
| Ттк 38/1    | Печенье творожное «Ракушка»                      | с7-11лет             | 100              | 11,1                 | 27,9    | 66,4   | 561     | 0,08  | 0,4                           | 117,4        | 0  | 81,7   | 144,8   | 40,6   | 0,9                      |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 150              | 16,65                | 41,85   | 99,6   | 841,5   | 0,12  | 0,6                           | 176,1        | 0  | 122,55 | 217,2   | 60,9   | 1,35                     |  |  |  |  |
| ткк195      | Чай с сахаром                                    | с7-11лет             | 212              | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5    | 0     | 0,03                          | 0            | 0  | 11,1   | 2,8     | 1,4    | 0,28                     |  |  |  |  |
|             |                                                  | с12-18 лет           | 212              | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5    | 0     | 0,03                          | 0            | 0  | 11,1   | 2,8     | 1,4    | 0,28                     |  |  |  |  |
| 312         | Итого                                            | с7-11лет             | 312              | 11,17                | 27,92   | 78,4   | 609,5   | 0,08  | 0,43                          | 117,4        | 0  | 92,8   | 147,6   | 42     | 1,18                     |  |  |  |  |
|             | Итого                                            | с12-18 лет           | 362              | 16,72                | 41,87   | 111,6  | 890     | 0,12  | 0,63                          | 176,1        | 0  | 133,65 | 220     | 62,3   | 1,63                     |  |  |  |  |
|             | Итого за день                                    | с7-11лет             | 1664             | 54,87                | 73,819  | 234,9  | 1828,57 | 0,728 | 25,58                         | 417,41       | 0  | 589,8  | 976,25  | 309,14 | 15,57                    |  |  |  |  |
|             | Итого за день                                    | с12-18 лет           | 1929             | 69,963               | 103,669 | 302,29 | 2435,75 | 0,951 | 29,858                        | 564,847      | 0  | 757,36 | 1252,37 | 402,72 | 19,35                    |  |  |  |  |

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, Дефи принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов олод и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дефи принт-304с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов олод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания- 1994г, КГФ по торговле-обис, редактор Ф.И.Марчук



# Примерное циклическое меню

День: вторник  
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           | Завтрак                                                         |                      | 3                | 4                    | 5      | 6      | 8     | 7                             | 9            | 10     | 11 | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
| 570         | Маринад овощной с томатом                                       | с 7-11 лет           | 30               | 0,6                  | 0,031  | 6,16   | 0,013 | 27,36                         | 1,26         | 0      | 0  | 13,95  | 18,27                    | 9,67   | 0,3   |  |  |
| 235         | Шницель рыбный натуральный                                      | с 7-11 лет           | 55               | 6,92                 | 7,67   | 4,57   | 0,031 | 115                           | 2,05         | 20     | 0  | 13,95  | 18,27                    | 9,67   | 0,3   |  |  |
| 128         | Картофельное пюре                                               | с 7-11 лет           | 55               | 6,92                 | 7,67   | 4,57   | 0,031 | 115                           | 2,05         | 20     | 0  | 35,69  | 110,4                    | 19,4   | 1,54  |  |  |
| ТТК195      | Чай с сахаром                                                   | с 12-18 лет          | 155              | 3,25                 | 9,61   | 18,88  | 0,15  | 181,5                         | 18,69        | 57,7   | 0  | 35,69  | 110,4                    | 19,4   | 1,54  |  |  |
| ТТК251/1    | Батон «Школьный»                                                | с 12-18 лет          | 185              | 3,2                  | 11,29  | 22,18  | 0,18  | 203                           | 21,95        | 61,7   | 0  | 43,74  | 91,38                    | 28,77  | 1,08  |  |  |
|             |                                                                 | с 7-11 лет           | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 0     | 48,5                          | 0,03         | 0      | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28  |  |  |
|             |                                                                 | с 12-18 лет          | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 0     | 48,5                          | 0,03         | 0      | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28  |  |  |
|             |                                                                 | с 7-11 лет           | 50               | 3,16                 | 1,55   | 21,9   | 0,055 | 114                           | 0            | 0,05   | 0  | 9,5    | 32,5                     | 6,5    | 0,6   |  |  |
|             |                                                                 | с 12-18 лет          | 70               | 4,42                 | 2,17   | 30,63  | 0,077 | 159,6                         | 0            | 0,007  | 0  | 13,3   | 45,5                     | 9,1    | 0,84  |  |  |
|             | Итого                                                           | с 7-11 лет           | 502              | 14                   | 18,881 | 63,51  | 0,249 | 486,36                        | 22,03        | 77,75  | 0  | 113,98 | 255,35                   | 65,74  | 3,8   |  |  |
|             | Итого Обед                                                      | с 12-18 лет          | 552              | 15,21                | 21,181 | 75,54  | 0,301 | 553,46                        | 25,29        | 81,707 | 0  | 125,42 | 284,27                   | 73,36  | 4,23  |  |  |
| ТТК181      | Салат «Осенний»                                                 | с 7-11 лет           | 60               | 1,18                 | 3,14   | 6      | 0,04  | 56,52                         | 7,5          | 0      | 0  | 15,81  | 33,1                     | 14,27  | 0,49  |  |  |
| 95          | Рассольник домашний, сметана, зелень                            | с 12-18 лет          | 100              | 1,36                 | 5,2    | 8,56   | 0,068 | 86,6                          | 12           | 0      | 0  | 21,3   | 42,8                     | 21,9   | 0,72  |  |  |
| 291         | Плов из птицы                                                   | с 7-11 лет           | 207              | 1,8                  | 4,82   | 10,15  | 0,08  | 99,7                          | 10,52        | 0      | 0  | 36,2   | 52,66                    | 22,46  | 0,87  |  |  |
|             |                                                                 | с 12-18 лет          | 262              | 2,35                 | 6,59   | 13,05  | 0,083 | 130,7                         | 13,42        | 0      | 0  | 48,55  | 65,82                    | 28,07  | 1,1   |  |  |
|             |                                                                 | с 7-11 лет           | 250              | 22,51                | 11,18  | 45,56  | 0,18  | 373                           | 8,16         | 35     | 0  | 45,1   | 236,6                    | 67,4   | 2,3   |  |  |
| ТТК349/2    | Компот из изюма                                                 | с 12-18 лет          | 280              | 23,2                 | 11,51  | 52,87  | 0,376 | 407,9                         | 8,53         | 35,2   | 0  | 49     | 251,67                   | 72,27  | 2,46  |  |  |
|             |                                                                 | с 7-11 лет           | 200              | 0,34                 | 0,073  | 29,5   | 0,021 | 120                           | 0,43         | 0      | 0  | 19,92  | 18,72                    | 7,91   | 0,44  |  |  |
| ТТК249      | Хлеб пшеничный                                                  | с 12-18 лет          | 200              | 0,34                 | 0,073  | 29,5   | 0,021 | 120                           | 0,43         | 0      | 0  | 19,92  | 18,72                    | 7,91   | 0,44  |  |  |
|             |                                                                 | с 7-11 лет           | 30               | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 0,033 | 65,1                          | 0            | 0      | 0  | 6      | 19,5                     | 4,2    | 0,33  |  |  |
| ТТК250      | Хлеб ржано-пшеничный                                            | с 12-18 лет          | 30               | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 0,033 | 65,1                          | 0            | 0      | 0  | 6      | 19,5                     | 4,2    | 0,33  |  |  |
|             |                                                                 | с 7-11 лет           | 30               | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 0,06  | 60,3                          | 0            | 0      | 0  | 9,9    | 53,4                     | 16,5   | 1,35  |  |  |
|             |                                                                 | с 12-18 лет          | 30               | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 0,06  | 60,3                          | 0            | 0      | 0  | 9,9    | 53,4                     | 16,5   | 1,35  |  |  |
|             | Итого                                                           | с 7-11 лет           | 777              | 30,15                | 19,933 | 116,11 | 0,414 | 774,62                        | 26,61        | 35     | 0  | 132,93 | 413,98                   | 65,34  | 5,78  |  |  |
|             | Итого Полдник                                                   | с 12-18 лет          | 902              | 31,57                | 23,673 | 128,88 | 0,641 | 870,6                         | 34,38        | 35,2   | 0  | 154,67 | 451,91                   | 150,85 | 6,4   |  |  |
| 224         | Запеканка из творога с морковью. Соус молочный (сладкий) 130/30 | с 7-11 лет           | 160              | 15,73                | 14,73  | 34,88  | 0,086 | 334,65                        | 1,02         | 57,2   | 0  | 166,5  | 218                      | 41,7   | 0,95  |  |  |
| 327         | Напиток кисломолочный                                           | с 12-18 лет          | 160              | 15,73                | 14,73  | 34,88  | 0,086 | 334,65                        | 1,02         | 57,2   | 0  | 166,5  | 218                      | 41,7   | 0,95  |  |  |
| 386         |                                                                 | с 7-11 лет           | 200              | 5,8                  | 5      | 8      | 0,08  | 100                           | 23           | 0      | 0  | 240    | 180                      | 28     | 0,2   |  |  |
|             |                                                                 | с 12-18 лет          | 200              | 5,8                  | 5      | 8      | 0,08  | 100                           | 23           | 0      | 0  | 240    | 180                      | 28     | 0,2   |  |  |
|             | Итого                                                           | с 7-11 лет           | 360              | 21,53                | 19,73  | 42,88  | 0,166 | 434,65                        | 24,02        | 0      | 0  | 406,5  | 398                      | 69,7   | 1,15  |  |  |
|             | Итого за день                                                   | с 12-18 лет          | 360              | 21,53                | 19,73  | 42,88  | 0,166 | 434,65                        | 24,02        | 0      | 0  | 406,5  | 398                      | 69,7   | 1,15  |  |  |
|             | Итого за день                                                   | с 7-11 лет           | 1639             | 65,68                | 58,544 | 222,5  | 0,829 | 1695,63                       | 72,66        | 112,75 | 0  | 653,41 | 1067,33                  | 200,78 | 10,73 |  |  |
|             | Итого за день                                                   | с 12-18 лет          | 1814             | 68,31                | 64,58  | 247,3  | 1,108 | 1858,71                       | 83,69        | 116,91 | 0  | 686,59 | 1134,18                  | 293,91 | 11,78 |  |  |

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



Примерное циклическое меню

День: 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             | Mg            | Fe           |
| 1           | 2                                         |                      | 3                | 4                    | 5            | 6             |                               |              | 8             | 9               | 10                       | 11            | 12            | 13            | 14           |
|             | <b>Завтрак</b>                            |                      |                  |                      |              |               |                               |              |               |                 |                          |               |               |               |              |
| ттк108      | Биточки из цыплят с соусом томатным       | С 7-11 лет           | 80               | 8,45                 | 13,36        | 10,2          | 195,358                       | 0,066        | 0,81          | 7,23            | 0                        | 32,36         | 144,57        | 22,56         | 1,54         |
| 348         |                                           | С 12-18 лет          | 80               | 8,45                 | 13,36        | 10,2          | 195,358                       | 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         |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 217              | 0,13                 | 0,02         | 13,2          | 53,5                          | 0            | 2,83          | 0               | 0                        | 14,2          | 4,4           | 2,4           | 0,36         |
| ттк251/1    | Батон «Школьный»                          | С 7-11 лет           | 30               | 1,9                  | 0,93         | 13,1          | 68,4                          | 0,033        | 0             | 0,003           | 0                        | 5,7           | 19,5          | 3,9           | 0,36         |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 30               | 1,9                  | 0,93         | 13,1          | 68,4                          | 0,033        | 0             | 0,003           | 0                        | 5,7           | 19,5          | 3,9           | 0,36         |
| ттк428      | Десерт фруктовый                          | С 7-11 лет           | 70               | 0,28                 | 0,28         | 6,86          | 31                            | 0,021        | 7             | 3,5             | 0                        | 11,2          | 7,7           | 6,3           | 1,54         |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 70               | 0,28                 | 0,28         | 6,86          | 31                            | 0,021        | 7             | 3,5             | 0                        | 11,2          | 7,7           | 6,3           | 1,54         |
|             | <b>Итого :</b>                            | С 7-11 лет           | <b>552</b>       | <b>16,41</b>         | <b>20,58</b> | <b>74,88</b>  | <b>550,818</b>                | <b>0,18</b>  | <b>10,64</b>  | <b>40,303</b>   | <b>0</b>                 | <b>76,03</b>  | <b>215,06</b> | <b>43,59</b>  | <b>4,64</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                            | С 12-18 лет          | <b>582</b>       | <b>17,59</b>         | <b>21,88</b> | <b>81,73</b>  | <b>594,258</b>                | <b>0,189</b> | <b>10,64</b>  | <b>45,933</b>   | <b>0</b>                 | <b>78,09</b>  | <b>222,27</b> | <b>45,52</b>  | <b>4,83</b>  |
|             | <b>Обед</b>                               |                      |                  |                      |              |               |                               |              |               |                 |                          |               |               |               |              |
| 23          | Салат из картофеля с огурцами             | С 7-11 лет           | 60               | 1,02                 | 2,59         | 7,62          | 57,9                          | 0,057        | 11,22         | 0               | 0                        | 11,31         | 30,83         | 12,34         | 0,5          |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 100              | 1,7                  | 4,32         | 12,69         | 96,44                         | 0,095        | 18,7          | 0               | 0                        | 18,85         | 51,38         | 20,56         | 0,84         |
| 101         | Суп картофельный с рисовой крупой, зелень | С 7-11 лет           | 202              | 1,55                 | 2,18         | 11,66         | 72,6                          | 0,076        | 6,6           | 0               | 0                        | 18,44         | 50,04         | 18,22         | 0,4          |
| 288         |                                           | С 12-18 лет          | 252              | 1,97                 | 2,73         | 14,58         | 90,75                         | 0,095        | 8,25          | 0               | 0                        | 23,05         | 62,55         | 22,8          | 0,88         |
| 256         | Котлеты рыбные любительские               | С 7-11 лет           | 90               | 12,3                 | 4,16         | 9,77          | 125,7                         | 0,1          | 0             | 37,8            | 0                        | 49,1          | 194,4         | 36,5          | 1,35         |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 100              | 13,68                | 4,62         | 10,86         | 139,7                         | 0,112        | 0             | 42              | 0                        | 54,6          | 216           | 40,6          | 1,5          |
| 143         | Рагу из овощей                            | С 7-11 лет           | 155              | 2,61                 | 16,22        | 12,69         | 209,6                         | 0,088        | 18,46         | 67,9            | 0                        | 54,85         | 66,4          | 24            | 0,88         |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 185              | 3,19                 | 19,78        | 15,48         | 255,6                         | 0,108        | 22,52         | 82,8            | 0                        | 66,88         | 81            | 29,27         | 1,08         |
| 388         | Напиток из плодов шиповника               | С 7-11 лет           | 200              | 0,67                 | 0,27         | 15,77         | 68,2                          | 0,012        | 100           | 0               | 0                        | 21,34         | 3,44          | 3,44          | 0,63         |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 200              | 0,67                 | 0,27         | 15,77         | 68,2                          | 0,01         | 100           | 0               | 0                        | 21,34         | 3,44          | 3,44          | 0,63         |
| ттк249      | Хлеб пшеничный                            | С 7-11 лет           | 50               | 3,35                 | 0,5          | 22,65         | 108,5                         | 0,04         | 0             | 0               | 0                        | 10            | 32,5          | 7             | 0,55         |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 50               | 3,35                 | 0,5          | 22,65         | 108,5                         | 0,04         | 0             | 0               | 0                        | 10            | 32,5          | 7             | 0,55         |
| ттк250      | Хлеб ржано-пшеничный                      | С 7-11 лет           | 40               | 3,08                 | 0,56         | 15,08         | 80,4                          | 0,08         | 0             | 0               | 0                        | 13,2          | 71,2          | 22            | 1,8          |
|             |                                           | 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          |
|             | <b>Итого :</b>                            | С 7-11 лет           | <b>797</b>       | <b>24,58</b>         | <b>26,48</b> | <b>95,24</b>  | <b>722,9</b>                  | <b>0,453</b> | <b>136,28</b> | <b>105,7</b>    | <b>0</b>                 | <b>178,24</b> | <b>448,81</b> | <b>123,5</b>  | <b>6,11</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                            | С 12-18 лет          | <b>947</b>       | <b>29,18</b>         | <b>33,06</b> | <b>114,65</b> | <b>879,79</b>                 | <b>0,58</b>  | <b>149,47</b> | <b>124,8018</b> | <b>0</b>                 | <b>214,52</b> | <b>563,27</b> | <b>157,87</b> | <b>8,18</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                            |                      |                  |                      |              |               |                               |              |               |                 |                          |               |               |               |              |
| 195         | Плов с фруктами                           | С 7-11 лет           | 150              | 4,14                 | 10,19        | 43,2          | 283,5                         | 0,06         | 0,84          | 42,15           | 0                        | 41,52         | 106,74        | 39,92         | 1,25         |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 150              | 4,14                 | 10,19        | 43,2          | 283,5                         | 0,06         | 0,84          | 42,15           | 0                        | 41,52         | 106,74        | 39,92         | 1,25         |
| ттк251/1    | Батон «Школьный»                          | С 7-11 лет           | 30               | 1,9                  | 0,93         | 13,1          | 68,4                          | 0,033        | 0             | 0,003           | 0                        | 5,7           | 19,5          | 3,9           | 0,36         |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 50               | 3,16                 | 1,55         | 21,9          | 114                           | 0,055        | 0             | 0,005           | 0                        | 9,5           | 32,5          | 6,5           | 0,6          |
| 389         | Сок фруктовый                             | С 7-11 лет           | 200              | 1                    | 0            | 20,2          | 84,8                          | 0,022        | 4             | 0               | 0                        | 14            | 14            | 8             | 2,8          |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 200              | 1                    | 0            | 20,2          | 84,8                          | 0,022        | 4             | 0               | 0                        | 14            | 14            | 8             | 2,8          |
|             | <b>Итого :</b>                            | С 7-11 лет           | <b>380</b>       | <b>7,04</b>          | <b>11,12</b> | <b>76,5</b>   | <b>436,7</b>                  | <b>0,115</b> | <b>4,84</b>   | <b>42,153</b>   | <b>0</b>                 | <b>61,22</b>  | <b>140,24</b> | <b>51,82</b>  | <b>4,41</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                            | С 12-18 лет          | <b>400</b>       | <b>8,3</b>           | <b>11,74</b> | <b>85,3</b>   | <b>482,3</b>                  | <b>0,137</b> | <b>4,84</b>   | <b>42,155</b>   | <b>0</b>                 | <b>65,02</b>  | <b>153,24</b> | <b>54,42</b>  | <b>4,65</b>  |
|             | <b>Итого за день :</b>                    | С 7-11 лет           | <b>1729</b>      | <b>48,03</b>         | <b>58,18</b> | <b>246,62</b> | <b>1710,418</b>               | <b>0,748</b> | <b>151,76</b> | <b>188,155</b>  | <b>0</b>                 | <b>315,49</b> | <b>804,11</b> | <b>218,91</b> | <b>15,16</b> |
|             | <b>Итого за день :</b>                    | С 12-18 лет          | <b>1979</b>      | <b>55,07</b>         | <b>66,68</b> | <b>281,58</b> | <b>1956,348</b>               | <b>0,906</b> | <b>164,95</b> | <b>212,8898</b> | <b>0</b>                 | <b>357,63</b> | <b>938,78</b> | <b>257,81</b> | <b>17,66</b> |

- 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.П.Марчук



# Примерное циклическое меню

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                                               | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |         |        |         |       |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |         |         | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------------------------------|--------------|---------|---------|--------------------------|--------|-------|------|
|             |                                                                              |                      |                  | Б                    | Ж       | У      | Б       | Ж     | У     |                               | С            | А       | Е       | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| 1           | Завтрак                                                                      |                      | 3                | 4                    | 5       |        | 6       |       | 81    | 8                             | 9            | 10      | 11      | 12                       | 13     | 14    |      |
| 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 (порциями)                                                             | С 12-18 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  |      |
| тк195       | Чай с сахаром                                                                | 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  |      |
|             |                                                                              | С 7-11 лет           | 212              | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5    | 0     | 0,03  | 0                             | 0,03         | 0       | 11,1    | 2,8                      | 1,4    | 0,28  |      |
| тк251/1     | Батон «Школьный»                                                             | С 12-18 лет          | 212              | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5    | 0     |       | 0                             | 0,03         | 0       | 11,1    | 2,8                      | 1,4    | 0,28  |      |
| 62          | Салат из моркови с сахаром                                                   | 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            | 0,009   | 0       | 17,1                     | 58,5   | 11,7  | 1,08 |
|             |                                                                              | Итого :              | 517              | 16,15                | 21,06   | 74,38  | 551,5   | 0,267 | 1,07  | 158,525                       | 0            | 158,525 | 0       | 154,2                    | 289,96 | 60,02 | 3,19 |
|             |                                                                              | Итого :              | 557              | 18,67                | 22,3    | 91,84  | 642,7   | 0,311 | 1,07  | 158,529                       | 0            | 158,529 | 0       | 161,8                    | 315,96 | 65,22 | 3,67 |
| 103         | Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень                             | С 7-11 лет           | 60               | 0,74                 | 0,056   | 6,89   | 49      | 0,034 |       | 2,02                          | 0            | 0       | 15,46   | 31,66                    | 21,63  | 0,4   |      |
|             |                                                                              | С 12-18 лет          | 100              | 1,23                 | 0,094   | 11,48  | 81,7    | 0,057 | 3,36  | 0                             | 0            | 0       | 25,76   | 52,77                    | 36,05  | 0,66  |      |
|             |                                                                              | С 7-11 лет           | 202              | 2,15                 | 2,27    | 13,96  | 94,6    | 0,09  | 6,6   | 0                             | 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            | 0       | 29,2    | 67,57                    | 27,27  | 1,13  |      |
| 295         | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с томатом 60/30, 75/30 | С 7-11 лет           | 90               | 9,66                 | 14,78   | 11,29  | 216,8   | 0,068 |       | 1,02                          | 54,82        | 0       | 40,64   | 56,72                    | 12,46  | 1,03  |      |
| 355         | Пюре гороховое с маслом                                                      | С 12-18 лет          | 105              | 11,99                | 19,88   | 13,83  | 282     | 0,078 |       | 1,18                          | 78,62        | 0       | 50,86   | 80,41                    | 18,52  | 1,46  |      |
| С 7-11 лет  |                                                                              | 155                  | 13,41            | 6,74                 | 34,46   | 250,95 | 0,48    | 0     | 0     | 29,52                         | 0            | 93,2    | 209,69  | 60,71                    | 4,62   | -     |      |
| 199         | Компот из смеси сухофруктов                                                  | 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  |      |
| С 7-11 лет  |                                                                              | 200                  | 0,65             | 0,089                | 26,8    | 110,6  | 0,016   | 0,72  | 0     | 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                             | 0            | 31,9    | 22,97   | 17,13                    | 0,68   |       |      |
| С 7-11 лет  |                                                                              | 30                   | 2,01             | 0,3                  | 13,59   | 65,1   | 0,033   | 0     | 0     | 0                             | 0            | 6       | 19,5    | 4,2                      | 0,33   |       |      |
| тк249       | Хлеб пшеничный                                                               | С 12-18 лет          | 30               | 2,01                 | 0,3     | 13,59  | 65,1    | 0,033 |       | 0                             | 0            | 0       | 6       | 19,5                     | 4,2    | 0,33  |      |
|             |                                                                              | 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          | 30               | 2,31                 | 0,42    | 11,31  | 60,3    | 0,06  | 0     | 0                             | 0            | 9,9     | 53,4    | 16,5                     | 1,35   |       |      |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                                                         | С 7-11 лет           | 767              | 30,93                | 24,655  | 118,3  | 847,35  | 0,781 | 10,36 | 84,34                         | 0            | 220,46  | 448     | 154,45                   | 9,31   |       |      |
|             |                                                                              | С 12-18 лет          | 902              | 37,22                | 31,673  | 136,44 | 1023,7  | 0,947 | 13,51 | 114,6                         | 0            | 266,32  | 551,12  | 193,67                   | 11,24  |       |      |
| Тк125/2     | Корж «Сластена» 2/7/5                                                        | С 7-11 лет           | 100              | 7,6                  | 29,9    | 50     | 499,5   | 0,17  |       | 0                             | 0,11         | 0       | 51,54   | 207,3                    | 28,98  | 1,22  |      |
|             |                                                                              | С 12-18 лет          | 150              | 11,4                 | 44,85   | 75     | 749,25  | 0,255 | 0     | 0,165                         | 0            | 77,31   | 310,95  | 15                       | 1,89   |       |      |
|             |                                                                              | 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    |       |      |
| 385         | Молоко кипяченое                                                             | 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   |       |      |
|             |                                                                              | 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           | 1584             | 60,48                | 80,615  | 252,28 | 2005,35 | 1,298 | 14,03 | 282,975                       | 0            | 666,2   | 1125,26 | 271,45                   | 13,92  |       |      |
|             |                                                                              | С 12-18 лет          | 1809             | 73,09                | 103,823 | 312,88 | 2522,65 | 1,593 | 17,18 | 313,294                       | 0            | 745,43  | 1358,03 | 301,89                   | 17     |       |      |

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



# Примерное циклическое меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                                 | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |        |        |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |         |    |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |  |
|-------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|--------|--------|-------|-------------------------------|--------------|---------|----|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
|             |                                                                |                      |                  | Б                    | Ж      | У      | В1    |                               | С            | А       | Е  | Ca     | P                        | Mg     | Fe    |  |  |
| 1           | Завтрак                                                        |                      | 3                | 4                    | 5      | 6      | 8     | 7                             | 9            | 10      | 11 | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
| 15          | Сыр (порциями)                                                 | С 7-11 лет           | 10               | 2,32                 | 2,95   | 0      | 0,003 | 36                            | 0,07         | 0       | 0  | 88     | 50                       | 3,5    | 0,1   |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 10               | 2,32                 | 2,95   | 0      | 0,003 | 36                            | 0,07         | 0       | 0  | 88     | 50                       | 3,5    | 0,1   |  |  |
| ТТК428      | Десерт фруктовый                                               | С 7-11 лет           | 100              | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 0,03  | 44,4                          | 10           | 5       | 0  | 16     | 11                       | 9      | 2,2   |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 100              | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 0,03  | 44,4                          | 10           | 5       | 0  | 16     | 11                       | 9      | 2,2   |  |  |
| ТТК179/1    | Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (сладким) (327) | С 7-11 лет           | 160              | 21,97                | 16,27  | 36,22  | 0,09  | 379,2                         | 0,61         | 89,76   | 0  | 195,8  | 271,3                    | 30,95  | 0,9   |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 200              | 25,64                | 19,48  | 43,85  | 0,106 | 453,3                         | 0,747        | 107,43  | 0  | 235,56 | 320,5                    | 37,07  | 1,06  |  |  |
| ТТК342      | Какао с молоком                                                | С 7-11 лет           | 215              | 3,72                 | 3,36   | 12,2   | 0,056 | 93,2                          | 1,58         | 24,4    | 0  | 152,2  | 124,6                    | 21,34  | 0,47  |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 215              | 3,72                 | 3,36   | 12,2   | 0,056 | 93,2                          | 1,58         | 24,4    | 0  | 152,2  | 124,6                    | 21,34  | 0,47  |  |  |
| ТТК251/1    | Батон «Школьный»                                               | С 7-11 лет           | 30               | 1,9                  | 0,93   | 13,1   | 0,033 | 68,4                          | 0            | 0,003   | 0  | 5,7    | 19,5                     | 3,9    | 0,36  |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 30               | 1,9                  | 0,93   | 13,1   | 0,033 | 68,4                          | 0            | 0,003   | 0  | 5,7    | 19,5                     | 3,9    | 0,36  |  |  |
|             | Итого                                                          | с 7-11 лет           | 515              | 30,31                | 23,91  | 71,32  | 0,212 | 621,2                         | 12,26        | 119,163 | 0  | 457,7  | 476,4                    | 68,69  | 4,03  |  |  |
|             | Итого                                                          | С 12-18 лет          | 555              | 33,98                | 27,12  | 78,95  | 0,228 | 695,3                         | 12,397       | 136,833 | 0  | 497,46 | 525,6                    | 74,81  | 4,19  |  |  |
| ТТК180      | Салат «Радуга»                                                 | С 7-11 лет           | 60               | 1,18                 | 3,14   | 7      | 0,053 | 56,52                         | 9,4          | 0       | 0  | 15,81  | 33,1                     | 14,27  | 0,49  |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 100              | 1,96                 | 5,24   | 12     | 0,09  | 103                           | 15,66        | 0       | 0  | 15,8   | 55,2                     | 23,8   | 0,82  |  |  |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень             | с 7-11 лет           | 207              | 1,54                 | 4,71   | 6,5    | 0,048 | 79,9                          | 12,64        | 0       | 0  | 43,8   | 42,2                     | 18,1   | 0,67  |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 263              | 2,02                 | 6,45   | 8,26   | 0,061 | 105,95                        | 15,81        | 0       | 0  | 58,05  | 49                       | 22,12  | 0,85  |  |  |
| 288         | Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60           | с 7-11 лет           | 120              | 9,45                 | 9,56   | 8,43   | 0,05  | 158                           | 0,47         | 32,25   | 0  | 27,9   | 98,2                     | 20,25  | 0,91  |  |  |
| 355         |                                                                | С 12-18 лет          | 120              | 9,45                 | 9,56   | 8,43   | 0,05  | 158                           | 0,47         | 32,25   | 0  | 27,9   | 98,2                     | 20,25  | 0,91  |  |  |
| 304         | Рис отварной                                                   | с 7-11 лет           | 150              | 3,65                 | 5,37   | 36,68  | 0,026 | 209,7                         | 0            | 0       | 0  | 1,36   | 60,94                    | 16,33  | 0,52  |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 180              | 4,38                 | 6,45   | 44     | 0,031 | 251,64                        | 0            | 0       | 0  | 1,64   | 73,13                    | 19,6   | 0,63  |  |  |
| ТТК349/2    | Компот из изюма                                                | с 7-11 лет           | 200              | 0,34                 | 0,073  | 29,5   | 0,021 | 120                           | 0,43         | 0       | 0  | 19,92  | 18,72                    | 7,91   | 0,44  |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 200              | 0,34                 | 0,073  | 29,5   | 0,021 | 120                           | 0,43         | 0       | 0  | 19,92  | 18,72                    | 7,91   | 0,44  |  |  |
| ТТК249      | Хлеб пшеничный                                                 | с 7-11 лет           | 30               | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 0,033 | 65,1                          | 0            | 0       | 0  | 6      | 19,5                     | 4,2    | 0,33  |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 30               | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 0,033 | 65,1                          | 0            | 0       | 0  | 6      | 19,5                     | 4,2    | 0,33  |  |  |
| ТТК250      | Хлеб ржано-пшеничный                                           | с 7-11 лет           | 30               | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 0,06  | 60,3                          | 0            | 0       | 0  | 9,9    | 53,4                     | 16,5   | 1,35  |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 40               | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 0,08  | 80,2                          | 0            | 0       | 0  | 13,2   | 71,2                     | 22     | 1,8   |  |  |
|             | Итого                                                          | с 7-11 лет           | 797              | 20,48                | 23,573 | 113,01 | 0,291 | 749,52                        | 22,94        | 32,25   | 0  | 124,69 | 326,06                   | 97,56  | 4,71  |  |  |
|             | Итого                                                          | С 12-18 лет          | 933              | 23,24                | 28,633 | 130,86 | 0,366 | 883,89                        | 32,37        | 32,25   | 0  | 142,51 | 384,95                   | 119,88 | 5,78  |  |  |
|             | Полдник                                                        |                      |                  |                      |        |        |       |                               |              |         |    |        |                          |        |       |  |  |
| ТТК350      | Омлет «Перышко»                                                | с 7-11 лет           | 140              | 12,85                | 16,62  | 10,11  | 0,094 | 241,4                         | 0,63         | 22,88   | 0  | 110    | 210,5                    | 18,32  | 2,2   |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 140              | 12,85                | 16,62  | 10,11  | 0,094 | 241,4                         | 0,63         | 22,88   | 0  | 110    | 210,5                    | 18,32  | 2,2   |  |  |
| ТТК195      | Чай с сахаром                                                  | с 7-11 лет           | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 0     | 48,5                          | 0,03         | 0       | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28  |  |  |
|             |                                                                | С 12-18 лет          | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 0     | 48,5                          | 0,03         | 0       | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28  |  |  |
|             | Итого                                                          | с 7-11 лет           | 352              | 12,92                | 16,64  | 22,11  | 0,094 | 289,9                         | 0,66         | 22,88   | 0  | 121,1  | 213,3                    | 19,72  | 2,48  |  |  |
|             | Итого                                                          | С 12-18 лет          | 352              | 12,92                | 16,64  | 22,11  | 0,094 | 289,9                         | 0,66         | 22,88   | 0  | 121,1  | 213,3                    | 19,72  | 2,48  |  |  |
|             | Итого за день                                                  | с 7-11 лет           | 1664             | 63,71                | 64,123 | 206,44 | 0,597 | 1660,62                       | 35,86        | 174,293 | 0  | 703,49 | 1015,76                  | 185,97 | 11,22 |  |  |
|             | Итого за день                                                  | С 12-18 лет          | 1840             | 70,14                | 72,393 | 231,92 | 0,688 | 1869,09                       | 45,427       | 191,963 | 0  | 761,07 | 1123,85                  | 214,41 | 12,45 |  |  |

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

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

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.П. Марчук



Примерное циклическое меню

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда           | Возрастная категория      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |                |              |        |         | Энергетическая ценность | 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           |                      |  |  |  |  |
| 469         | Завтрак<br>Булочка «Домашняя»            | С 7-11 лет<br>С 12-18 лет | 50<br>75     | 3,64<br>5,46         | 6,26<br>9,39 | 26,96<br>40,44 | 0,06<br>0,09 | 0<br>0 | 2<br>3  | 0<br>0                  | 9,9<br>14,85 | 35<br>52,5 | 13,7<br>20,55 | 0,65<br>0,98 |                      |  |  |  |  |
| 173         | Каша вязкая молочная «Геркулес»          | С 7-11 лет                | 205          | 7,69                 | 8,85         | 36,62          | 0,172        | 0,7    | 50,3    | 0                       | 124          | 215,5      | 68            | 1,7          |                      |  |  |  |  |
| 174         |                                          | С 12-18 лет               | 205          | 7,69                 | 8,85         | 36,62          | 0,172        | 0,7    | 50,3    | 0                       | 124          | 215,5      | 68            | 1,7          |                      |  |  |  |  |
| ттк195      | Чай с сахаром                            | С 7-11 лет                | 212          | 0,07                 | 0,02         | 12             | 0            | 0,03   | 0       | 0                       | 11,1         | 2,8        | 1,4           | 0,28         |                      |  |  |  |  |
| ттк251/1    |                                          | С 12-18 лет               | 212          | 0,07                 | 0,02         | 12             | 0            | 0,03   | 0       | 0                       | 11,1         | 2,8        | 1,4           | 0,28         |                      |  |  |  |  |
|             | Батон «Школьный»                         | С 7-11 лет                | 50           | 3,16                 | 1,55         | 21,9           | 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           | 0,066        | 0      | 0,006   | 0                       | 11,4         | 39         | 7,8           | 0,72         |                      |  |  |  |  |
|             | Итого :                                  | С 7-11 лет                | 517          | 14,56                | 16,68        | 97,48          | 0,287        | 0,73   | 52,305  | 0                       | 154,5        | 285,8      | 89,6          | 3,23         |                      |  |  |  |  |
|             | Итого :                                  | С 12-18 лет               | 552          | 17,02                | 20,12        | 115,26         | 0,328        | 0,73   | 53,306  | 0                       | 161,35       | 309,8      | 97,75         | 3,68         |                      |  |  |  |  |
|             | Обед                                     |                           |              |                      |              |                |              |        |         |                         |              |            |               |              |                      |  |  |  |  |
| 51          | Салат из свеклы с курагой                | С 7-11 лет                | 60           | 1,11                 | 3,63         | 10,84          | 0,023        | 3,32   | 0       | 0                       | 3,11         | 35,58      | 18,5          | 1            |                      |  |  |  |  |
|             |                                          | С 12-18 лет               | 100          | 1,85                 | 6,04         | 18,06          | 0,039        | 5,53   | 0       | 0                       | 5,19         | 59,31      | 30,83         | 1,66         |                      |  |  |  |  |
| 101         | Суп картофельный с пшеном, зелень        | С 7-11 лет                | 202          | 1,74                 | 2,27         | 11,43          | 0,088        | 6,6    | 0       | 0                       | 44,18        | 43,68      | 20,9          | 0,99         |                      |  |  |  |  |
|             |                                          | С 12-18 лет               | 252          | 2,18                 | 2,84         | 14,29          | 0,11         | 8,25   | 0       | 0                       | 24           | 66,7       | 26,65         | 0,96         |                      |  |  |  |  |
| ттк149/2    | Голубцы ленивые из птицы. Соус сметанный | С 7-11 лет                | 150          | 10,88                | 10,35        | 10,27          | 0,068        | 34,21  | 54,4    | 0                       | 55           | 116,2      | 23            | 1,38         |                      |  |  |  |  |
|             |                                          | С 12-18 лет               | 170          | 12,62                | 11,83        | 11,69          | 0,078        | 40     | 61,74   | 0                       | 62,84        | 134,5      | 26,58         | 1,6          |                      |  |  |  |  |
| 321         | Пюре картофельное                        | С 7-11 лет                | 100          | 2,04                 | 3,2          | 13,62          | 0,093        | 0,074  | 12,1    | 0                       | 24,65        | 57,73      | 18,5          | 0,67         |                      |  |  |  |  |
|             |                                          | С 12-18 лет               | 110          | 2,25                 | 3,52         | 14,99          | 0,1          | 13,32  | 18,7    | 0                       | 27,1         | 63,5       | 20,35         | 0,74         |                      |  |  |  |  |
| Ттк349/1    | Компот из кураги                         | С 7-11 лет                | 200          | 0,75                 | 0,049        | 22,38          | 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          | 0,019        | 0,58   | 0       | 0                       | 31,51        | 21,17      | 17,04         | 0,46         |                      |  |  |  |  |
| ттк249      | Хлеб пшеничный                           | С 7-11 лет                | 50           | 3,25                 | 0,5          | 22,65          | 0,04         | 0      | 0       | 0                       | 10           | 32,5       | 7             | 0,55         |                      |  |  |  |  |
|             |                                          | С 12-18 лет               | 50           | 3,25                 | 0,5          | 22,65          | 0,04         | 0      | 0       | 0                       | 10           | 32,5       | 7             | 0,55         |                      |  |  |  |  |
| ттк250      | Хлеб ржано-пшеничный                     | С 7-11 лет                | 50           | 3,85                 | 0,7          | 18,85          | 0,1          | 0      | 0       | 0                       | 16,5         | 89         | 27,5          | 2,25         |                      |  |  |  |  |
|             |                                          | С 12-18 лет               | 50           | 3,85                 | 0,7          | 18,85          | 0,1          | 0      | 0       | 0                       | 16,5         | 89         | 27,5          | 2,25         |                      |  |  |  |  |
|             | Итого :                                  | С 7-11 лет                | 812          | 23,62                | 20,699       | 110,04         | 0,431        | 44,784 | 66,5    | 0                       | 184,95       | 395,86     | 132,44        | 7,3          |                      |  |  |  |  |
|             | Итого :                                  | С 12-18 лет               | 932          | 26,75                | 25,479       | 122,91         | 0,486        | 67,68  | 80,44   | 0                       | 177,14       | 466,68     | 155,95        | 8,22         |                      |  |  |  |  |
|             | Полдник                                  |                           |              |                      |              |                |              |        |         |                         |              |            |               |              |                      |  |  |  |  |
| 460         | Крендель «Сахарный»                      | С 7-11 лет                | 100          | 7,08                 | 13,14        | 55,74          | 0,12         | 0      | 18      | 0                       | 19,4         | 75         | 24,4          | 1,28         |                      |  |  |  |  |
|             |                                          | С 12-18 лет               | 150          | 10,62                | 19,71        | 83,61          | 0,18         | 0      | 27      | 0                       | 29,1         | 112,5      | 36,6          | 1,92         |                      |  |  |  |  |
| 385         | Молоко кипяченое                         | С 7-11 лет                | 200          | 5,8                  | 5            | 9,6            | 0,08         | 2,6    | 40      | 0                       | 240          | 180        | 28            | 0,2          |                      |  |  |  |  |
|             |                                          | С 12-18 лет               | 200          | 5,8                  | 5            | 9,6            | 0,08         | 2,6    | 40      | 0                       | 240          | 180        | 28            | 0,2          |                      |  |  |  |  |
|             | Итого :                                  | С 7-11 лет                | 300          | 12,88                | 18,14        | 65,34          | 0,2          | 2,6    | 58      | 0                       | 259,4        | 255        | 52,4          | 1,48         |                      |  |  |  |  |
|             | Итого :                                  | С 12-18 лет               | 350          | 16,42                | 24,71        | 93,21          | 0,26         | 2,6    | 67      | 0                       | 269,1        | 292,5      | 64,6          | 2,12         |                      |  |  |  |  |
|             | Итого за день                            | С 7-11 лет                | 1629         | 51,06                | 55,519       | 272,86         | 0,918        | 48,114 | 176,805 | 0                       | 598,85       | 936,66     | 274,44        | 12,01        |                      |  |  |  |  |
|             |                                          | С 12-18 лет               | 1834         | 60,19                | 70,309       | 331,38         | 1,074        | 71,01  | 200,746 | 0                       | 607,59       | 1068,98    | 318,3         | 14,02        |                      |  |  |  |  |

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

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