Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

_____В.Ю.Воробьев
« 10 » апреля 2023 г.

Согласовано:
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«22» мая 2023 г.

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

Согласовано:
представители
родительской
общественности
МБОУ Гимназии № 133
г. о. Самара
Е. В. Романова
Э. Г. Горшонова

Примерное цикличное меню

День:первый
Сезон : летний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
		С 12-18 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	**600**	**13,93**	**24,56**	**74,79**	**580,9**	**0,302**	**18,76**	**119,803**	**0**	**307,52**	**363,98**	**102,27**	**5,54**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**620**	**15,19**	**25,18**	**83,59**	**626,5**	**0,324**	**18,76**	**119,805**	**0**	**311,32**	**376,98**	**104,87**	**5,78**
	Обед														
71	Огурец свежий порционно	С 7-11 лет	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
		С 12-18 лет	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
300		**С 12-18 лет**	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
ттк335	Капуста тушеная с цыплятами	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23
		С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	**870**	**27,73**	**17,439**	**110,27**	**724,8**	**0,389**	**46,23**	**0,0015**	**0**	**216,7**	**414,34**	**141**	**7,25**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**910**	**28,01**	**17,479**	**111,03**	**729,6**	**0,405**	**48,19**	**0,0015**	**0**	**223,5**	**426,34**	**146,6**	**7,45**
	Полдник														
ттк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	550	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
		С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	825	0,11	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого :	С 7-11 лет	**300**	**8,27**	**29,92**	**74**	**598,5**	**0,072**	**0,03**	**52,3**	**0**	**34,75**	**72**	**13,25**	**1,337**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**350**	**12,37**	**44,87**	**108**	**885**	**0,11**	**0,03**	**78,45**	**0**	**46,58**	**106,6**	**19,18**	**1,87**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1770**	**49,93**	**71,919**	**259,06**	**1904,2**	**0,763**	**65,02**	**172,1045**	**0**	**558,97**	**850,32**	**256,52**	**14,127**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1880**	**55,57**	**87,529**	**302,62**	**2241,1**	**0,839**	**66,98**	**198,2565**	**0**	**581,4**	**909,92**	**270,65**	**15,1**

Примерное цикличное меню

День:второй
Сезон : летний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
ттк350	Омлет «Перышко»	С 7-11 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
		С 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
ттк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	200	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	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	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	**535**	**18,96**	**22,59**	**51,11**	**487,8**	**0,177**	**20,065**	**61,883**	**0**	**285,9**	**325,9**	**43,37**	**6,37**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**560**	**21,38**	**24,69**	**59,91**	**551,4**	**0,201**	**20,1**	**74,885**	**0**	**333,7**	**363,9**	**47,72**	**6,66**
	Обед														
23	Салат из свежих помидоров	С 7-11 лет	60	0,68	3,7	2,82	47,5	0,034	12,24	0	0	10,54	19,72	10,66	0,5
		С 12-18 лет	100	1,1	6,1	4,56	77,7	0,048	18,04	0	0	17,72	31,84	17,44	0,82
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной	С 7-11 лет	215	4,55	5,2	9,81	108,74	0,08	6,75	0	0	24,61	68,3	21,58	0,98
241		**С 12-18 лет**	275	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	91,11	28,81	1,43
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	С 7-11 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82
		С 12-18 лет	125	12,18	6,18	4,75	131,25	0,062	4,66	7,27	0	48,83	202,7	60,66	1,03
304	Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	**805**	**24,96**	**20,41**	**102,84**	**707,94**	**0,317**	**122,72**	**5,8209**	**0**	**116,82**	**405,29**	**124,64**	**5,35**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**980**	**32,02**	**27,36**	**123**	**883,49**	**0,417**	**131,16**	**7,2715**	**0**	**147,11**	**531,72**	**165,45**	**7,34**
	Полдник														
ттк38/1	Печенье творожное «Ракушка»	С 7-11 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	30	0	81,7	144,8	40,6	0,9
		С 12-18 лет	150	22,2	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	45	0	122,55	217,2	60,9	1,35
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	**300**	**16,9**	**32,9**	**74,4**	**661**	**0,16**	**1,8**	**23**	**0**	**321,7**	**324,8**	**68,6**	**1,1**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**350**	**28**	**46,85**	**107,6**	**941,5**	**0,2**	**2**	**68**	**0**	**362,55**	**397,2**	**88,9**	**1,55**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1640**	**60,82**	**75,9**	**228,35**	**1856,74**	**0,654**	**144,585**	**90,7039**	**0**	**724,42**	**1055,99**	**236,61**	**12,82**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1890**	**81,4**	**98,9**	**290,51**	**2376,39**	**0,818**	**153,26**	**150,1565**	**0**	**843,36**	**1292,82**	**302,07**	**15,55**

Примерное цикличное меню

День:третий
Сезон : летний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
ттк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным 130/30, 150/30	С 7-11 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224	29,82	1,44
326		**С 12-18 лет**	180	23,5	17,74	38,48	408,72	0,13	0,43	83,8	0	216,6	252	33,5	1,65
ттк230	Чай с молоком	С 7-11 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	**6,5**	**0,6**
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	**13,5**	**3,3**
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	**13,5**	**3,3**
	Итого :	С 7-11 лет	**550**	**24,54**	**25,71**	**74,51**	**632,27**	**0,235**	**16,72**	**138,803**	**0**	**351,65**	**355,8**	62,67	5,53
	Итого :	**С 12-18 лет**	**590**	**28,86**	**28,49**	**88,11**	**729,02**	**0,27**	**16,76**	**138,805**	**0**	**379,1**	**396,8**	**68,95**	**5,98**
	Обед														
30	Салат из редиса	С 7-11 лет	60	1,5	4,42	1,7	52,74	0,01	8,83	0	0	27,84	34,08	7,62	0,68
		С 12-18 лет	100	2,52	7,38	2,83	87,9	0,017	14,76	0	0	46,4	56,8	12,7	1,14
82	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	С 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	8,56	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		С 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	10,72	0	0	58,53	54,6	26,13	1,25
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
		С 12-18 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
203	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
ттк349/3	Компот из чернослива	С 7-11 лет	200	0,34	0,096	23,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,096	23,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	**780**	**26,64**	**27,136**	**93,88**	**752,3**	**0,408**	**26,28**	**5811,5709**	**0**	**153,65**	**445,76**	**92,33**	**9,63**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**945**	**32,213**	**33,616**	**120,82**	**943,35**	**0,498**	**34,37**	**5817,2015**	**0**	**199,22**	**538,41**	**118,77**	**11,66**
	Полдник														
473	«Булочка Веснушка»	С 7-11 лет	100	7,8	6,12	53,86	301,7	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46
		С 12-18 лет	150	11,7	9,18	80,8	452,55	0,21	0	9	0	33,9	117,6	45,6	2,19
ттк393	Кисель	С 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого :	С 7-11 лет	**300**	**8,02**	**6,131**	**86,63**	**433,7**	**0,141**	**0,144**	**6**	**0**	**34,65**	**89,17**	33,27	2,13
	Итого :	**С 12-18 лет**	**350**	**11,92**	**9,191**	**113,57**	**584,55**	**0,211**	**0,144**	**9**	**0**	**45,95**	**128,37**	**48,47**	**2,86**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1630**	**59,2**	**58,977**	**255,02**	**1818,27**	**0,784**	**43,144**	**5956,3739**	**0**	**539,95**	**890,73**	188,27	17,29
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1885**	**72,993**	**71,297**	**322,5**	**2256,92**	**0,979**	**51,274**	**5965,0065**	**0**	**624,27**	**1063,58**	**236,19**	**20,5**

Примерное цикличное меню

День: четвертый

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Сыр порционно	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,07	40,44	0	98,37	115,6	24,47	0,62
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	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	**550**	**14,18**	**17,56**	**64,71**	**478**	**0,212**	**16,755**	**103,843**	**0**	**412,29**	**351,2**	**68,46**	**4,9**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**625**	**17,16**	**18,46**	**81,26**	**564,59**	**0,253**	**17,68**	**127,205**	**0**	**469,9**	**410,82**	**82,74**	**5,35**
	Обед														
20	Салат из свежих огурцов	С 7-11 лет	60	0,44	3,6	1,4	39,96	0,016	2,8	0	0	13,38	23,74	7,9	0,34
		С 12-18 лет	100	0,74	6	2,34	66,6	0,028	4,68	0	0	22,32	39,6	13,2	0,58
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,66	1,64
		С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	С 7-11 лет	90	9,48	14,54	11,59	215,15	0,066	1,33	62	0	36,64	63,39	15,92	1,05
	с соусом томатным 60/30,70/30	**С 12-18 лет**	100	11,05	18,41	13,35	263,35	0,071	1,44	71,1	0	44,06	73,47	18	1,39
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		С 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	57,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	**765**	**22,23**	**32,743**	**99,47**	**800,61**	**0,526**	**27,91**	**114,5009**	**0**	**163,72**	**345,41**	**110,46**	**6,23**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**935**	**28,02**	**42,223**	**125,4**	**1010,2**	**0,685**	**34,32**	**128,8015**	**0**	**206,85**	**456,69**	**143,97**	**8,53**
	Полдник														
ттк187/1	Печенье «Антошка»	С 7-11 лет	100	7,6	23,7	61	488	0,267	0,5	0,5	0	37	138	33	2,58
		С 12-18 лет	150	11,4	35,55	91,5	732	0,4	0,75	0,75	0	55,5	207	49,5	3,87
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	**300**	**13,4**	**28,7**	**70,6**	**595**	**0,347**	**3,1**	**40,5**	**0**	**277**	**318**	**61**	**2,78**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**350**	**17,2**	**40,55**	**101,1**	**839**	**0,48**	**3,35**	**40,75**	**0**	**295,5**	**387**	**77,5**	**4,07**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1615**	**49,81**	**79,003**	**234,78**	**1873,61**	**1,085**	**47,765**	**258,8439**	**0**	**853,01**	**1014,61**	**239,92**	**13,91**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1910**	**62,38**	**101,233**	**307,76**	**2413,79**	**1,418**	**55,35**	**296,7565**	**0**	**972,25**	**1254,51**	**304,21**	**17,95**

Примерное цикличное меню

День:пятый
Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	18,50	81,00	10	0,9
		С 12-18 лет	10	8,32	23,32	0,37	246	0,13	0	30	0	27,75	121,50	15	1,35
168	Каша вязкая молочная гречневая	С 7-11 лет	155	6,87	9,82	26,6	223	0,15	0	20	0	96,4	116,2	26,9	2,1
		С 12-18 лет	155	6,87	9,82	26,6	223	0,15	0	20	0	96,4	116,2	26,9	2,1
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	**545**	**12,49**	**21,26**	**63,76**	**500,9**	**0,272**	**16,3**	**85,003**	**0**	**270,4**	**323,2**	**68,3**	**6,79**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**565**	**21,99**	**37,95**	**72,8**	**726,5**	**0,424**	**16,3**	**70,005**	**0**	**283,45**	**376,7**	**75,9**	**7,48**
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,94	3,86	36,24	0,013	10,24	0	0	14,94	16,98	9	0,28
		С 12-18 лет	100	1,32	3,24	6,46	60,4	0,022	17,1	0	0	24,9	28,3	15	0,46
108	Суп картофельный с клецками	С 7-11 лет	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	20,28	57,78	0,94
		С 12-18 лет	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4
		С 12-18 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	**725**	**32,12**	**36,1**	**87,56**	**816,24**	**0,552**	**121,54**	**45,1409**	**0**	**138,9**	**518,4**	**241,52**	**8,93**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**855**	**36,24**	**38,8**	**110,52**	**952,85**	**0,639**	**129,55**	**49,3515**	**0**	**166,14**	**633,46**	**229,29**	**10,46**
	Полдник														
219	Сырники из творога	С 7-11 лет	130	18,58	15,89	15,97	281,2	0,067	0,26	104,6	0	172,4	240,7	25,64	0,71
327	с соусом молочным сладким	**С 12-18 лет**	150	22,18	18,8	18,37	331,4	0,078	0,31	124	0	203	285,9	30,2	0,84
358	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого :	С 7-11 лет	**330**	**19,58**	**15,89**	**36,17**	**366**	**0,089**	**4,26**	**104,6**	**0**	**186,4**	**254,7**	**33,64**	**3,51**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**350**	**23,18**	**18,8**	**38,57**	**416,2**	**0,1**	**4,31**	**124**	**0**	**217**	**299,9**	**38,2**	**3,64**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1600**	**64,19**	**73,25**	**187,49**	**1683,14**	**0,913**	**142,1**	**234,7439**	**0**	**595,7**	**1096,3**	**343,46**	**19,23**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1770**	**81,41**	**95,55**	**221,89**	**2095,55**	**1,163**	**150,16**	**243,3565**	**0**	**666,59**	**1310,06**	**343,39**	**21,58**

Примерное цикличное меню

День : шестой

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
210	Омлет натуральный	с7-11лет	135	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08
		С12-18 лет	135	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08
ттк230	Чай с молоком	с7-11лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ттк251/1	Батон	с7-11лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	**525**	**18,42**	**27,34**	**42,99**	**495,6**	**0,201**	**16,53**	**291,283**	**0**	**333,64**	**374,46**	**50,28**	**7,25**
	Итого	**С12-18 лет**	**550**	**20,84**	**29,43**	**51,79**	**559,2**	**0,225**	**16,565**	**291,285**	**0**	**381,44**	**412,46**	**54,63**	**7,54**
	Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	49	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42
		С12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	с7-11лет	220	5,11	2,93	12,59	106,8	0,11	9,19	10,02	0	44,43	102,61	35,48	1,11
107		**С12-18 лет**	270	5,54	3,48	15,67	128	0,14	11,4	10,02	0	49,26	116,83	41,35	1,33
274	Зразы рубленные с соусом томатным 70/30	с7-11лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
348		**С12-18 лет**	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
199	Пюре гороховое с маслом	с7-11лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
		С12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
ттк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого	с7-11лет	**825**	**36,75**	**23,159**	**120,53**	**879,02**	**0,896**	**14,66**	**78,1309**	**0**	**257,04**	**618,33**	**197,16**	**16,06**
	Итого	**С12-18 лет**	**955**	**40,56**	**24,223**	**145,89**	**1016,52**	**1,012**	**17,35**	**78,1315**	**0**	**282,59**	**705,37**	**231,35**	**17,64**
	Полдник														
ттк125/2	Корж «Сластена»	с7-11лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
		С12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	**300**	**7,47**	**29,02**	**69**	**566,5**	**0,17**	**0,03**	**0,11**	**0**	**62,64**	**209,8**	**30,38**	**1,5**
	Итого	**С12-18 лет**	**300**	**7,47**	**29,02**	**69**	**566,5**	**0,17**	**0,03**	**0,11**	**0**	**62,64**	**209,8**	**30,38**	**1,5**
	Итого за день	с7-11лет	**1650**	**62,64**	**79,519**	**232,52**	**1941,12**	**1,267**	**31,22**	**369,524**	**0**	**653,32**	**1202,59**	**277,82**	**24,81**
	Итого за день	**С12-18 лет**	**1805**	**68,87**	**82,673**	**266,68**	**2142,22**	**1,407**	**33,945**	**369,527**	**0**	**726,67**	**1327,63**	**316,36**	**26,68**

Примерное цикличное меню

День:седьмой

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
223	Запеканка из творога	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03
327	с соусом молочным сладким	**С 12-18 лет**	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,9	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	**550**	**24,49**	**25,57**	**66,22**	**595,76**	**0,204**	**17,21**	**173,403**	**0**	**356,78**	**317,14**	**56,76**	**5,18**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**570**	**25,75**	**26,22**	**75,02**	**641,36**	**0,226**	**17,21**	**173,405**	**0**	**360,58**	**330,14**	**59,36**	**5,42**
	Обед														
24	Икра кабачковая консервированная	С 7-11 лет	60	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	45,9	0	12,3	11,1	4,5	0,21
		С 12-18 лет	100	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	91,8	0	24,6	22,2	9	0,42
138	Суп картофельный с зеленым горошком, фрикадельками	С 7-11 лет	210	6,29	5,22	13,3	135,66	0,19	4,76	1,8	0	35,7	88,72	31,25	1,78
121		**С 12-18 лет**	270	9,29	7,28	16,7	182,37	0,24	6,02	3,6	0	45,8	124,58	41,16	2,33
ттк112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8
		С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	**750**	**25,97**	**19,499**	**105,67**	**707,96**	**0,527**	**37,58**	**47,7009**	**0**	**129,8**	**441,49**	**114,78**	**7,37**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**920**	**34,28**	**27,209**	**126,22**	**894,87**	**0,683**	**48,94**	**95,4015**	**0**	**165,8**	**584,25**	**150,04**	**9,73**
	Полдник														
460	Крендель «Сахарный»	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28
		С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0	29,1	112,5	36,6	1,92
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	**300**	**12,88**	**18,14**	**63,74**	**470**	**0,2**	**1,4**	**58**	**0**	**259,4**	**255**	**52,4**	**1,48**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**350**	**16,42**	**24,71**	**91,61**	**655**	**0,26**	**1,4**	**50**	**0**	**269,1**	**292,5**	**64,6**	**2,12**
	Итого за день :	С 7-11 лет	**1600**	**63,34**	**63,209**	**235,63**	**1773,72**	**0,931**	**56,19**	**279,1039**	**0**	**745,98**	**1013,63**	**223,94**	**14,03**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1840**	**76,45**	**78,139**	**292,85**	**2191,23**	**1,169**	**67,55**	**318,8065**	**0**	**795,48**	**1206,89**	**274**	**17,27**

Примерное цикличное меню

День:восьмой

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность							
				Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71	Огурец свежий порционно	с7-11лет	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
		С12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
ттк239	Шницель рыбный	с7-11лет	50	6,88	4,05	4,5	82	2,05	20	0	35	108,90	19,37	1,53
		С12-18 лет	70	9,39	6,83	6,16	123,8	2,8	27,98	0	47	149,00	26,42	2,09
128	Картофельное пюре	с7-11лет	185	3,2	11,29	22,18	203	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
		С12-18 лет	207	4,34	12,82	25,18	242	24,92	69	0	58,32	121,84	38,36	1,44
ттк343	Кофейный напиток с молоком	с7-11лет	200	3,04	2,66	9,23	73	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
		С12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Итого	с7-11лет	**535**	**16,82**	**18,55**	**59,51**	**472,5**	**27,75**	**101,7**	**0**	**230,16**	**353,7**	**81,16**	**3,73**
	Итого	**С12-18 лет**	**577**	**20,47**	**22,86**	**64,17**	**553,3**	**31,47**	**116,98**	**0**	**250,06**	**408,34**	**92,78**	**4,46**
	Обед													
67	Винегрет овощной	с7-11лет	60	0,84	6,02	4,38	75,06	5,76	0	0	18,74	25,98	11,7	0,48
		С12-18 лет	100	1,4	10,04	7,3	125,1	9,6	0	0	31,24	43,3	19,5	0,8
98	Суп крестьянский с крупой, сметаной	с7-11лет	205	1,32	4,68	5,05	69,1	7,92	0,54	0	33,1	26,86	11,34	0,47
		С12-18 лет	260	1,48	4,91	6,09	76,25	9,87	1,07	0	35,87	33,57	14,17	0,57
265	Плов	с7-11лет	200	21,98	22,52	34,69	429	1,71	0	0	18,97	266,85	52,39	3,53
		С12-18 лет	250	24,48	28,15	43,36	536,3	2,12	0	0	23,71	333	65,48	4,41
ттк349/2	Компот из изюма	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,45
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого	с7-11лет	**725**	**28,8**	**34,013**	**98,52**	**818,56**	**15,82**	**0,5409**	**0**	**106,63**	**416,11**	**104,64**	**6,6**
	Итого	**С12-18 лет**	**910**	**34,9**	**44,373**	**127,75**	**1066,65**	**22,02**	**1,0715**	**0**	**137,24**	**558,09**	**142,56**	**9,03**
	Полдник													
ттк27/1	Коржик «Молочный»	**с7-11лет**	100	7,8	23,5	61	487	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,891
		С12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,891
385	**Молоко кипяченое**	**с7-11лет**	200	5,8	5	9,6	107	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С12-18 лет	**200**	**5,8**	**5**	**9,6**	**107**	**2,6**	**40**	**0**	**240**	**180**	**28**	**0,2**
	Итого	**с7-11лет**	**300**	**13,6**	**28,5**	**70,6**	**594**	**2,67**	**0**	**0**	**270,1**	**252,9**	**39,11**	**1,091**
	Итого	С12-18 лет	300	13,6	28,5	70,6	594	2,67	0	0	270,1	252,9	39,11	1,091
	Итого за день	с7-11лет	**1560**	**59,22**	**81,063**	**228,63**	**1885,06**	**46,24**	**102,2409**	**0**	**606,89**	**1022,71**	**224,91**	**11,421**
	Итого за день	**С12-18 лет**	**1787**	**68,97**	**95,733**	**262,52**	**2213,95**	**56,16**	**118,0515**	**0**	**657,4**	**1219,33**	**274,45**	**14,581**

Примерное цикличное меню

День: девятый

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
243	Сыр порционно	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшенная	с7-11лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
		С 12-18 лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
ттк230	Чай с молоком	с7-11лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
ттк251/1	Батон	с7-11лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	с7-11лет	**600**	**12,27**	**16,73**	**73,38**	**498,5**	**0,181**	**17,36**	**64,803**	**0**	**375**	**335,8**	**72,8**	**4,77**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**625**	**14,69**	**18,82**	**82,18**	**562,1**	**0,205**	**17,395**	**64,805**	**0**	**422,8**	**373,8**	**77,15**	**5,06**
	Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	с7-11лет	60	0,58	3,64	2,18	42,42	0,024	4,54	0	0	11,4	20,34	9,62	0,44
		С 12-18 лет	100	0,96	6,06	3,64	70,7	0,04	8,24	0	0	19	33,9	16,04	0,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	с7-11лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
ттк239	Шницель натуральный рубленный из птицы с соусом томатным 60/30,	с7-11лет	90	14,9	15,86	2,88	211,95	0,066	2,41	30	0	35,76	113,47	14,26	1,18
		С 12-18 лет	100	17,32	18,26	2,93	245,35	0,09	2,98	33,8	0	46,12	149,07	16,1	1,53
202	Макаронные изделия отварные с маслом	с7-11лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	207	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24	1,12
ттк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	с7-11лет	**770**	**27,74**	**30,969**	**90,36**	**755,23**	**0,31**	**20,17**	**59,5709**	**0**	**150,94**	**313,77**	**88,75**	**5,27**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**967**	**35,78**	**39,999**	**120,74**	**994,09**	**0,445**	**27,61**	**73,2315**	**0**	**197,94**	**434,49**	**118,04**	**7,48**
	Полдник														
395	Вареники с творогом	с7-11лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	53,3	0	102,3	106,4	26,5	0,9
		С 12-18 лет	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	135,4	141,8	35,4	1,2
ттк393	Кисель	с7-11лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого :	с7-11лет	**355**	**18,22**	**10,411**	**68,27**	**440**	**0,151**	**0,234**	**53,3**	**0**	**114,35**	**117,17**	**29,37**	**1,57**
	Итого :	**С 12-18 лет**	**405**	**24,12**	**13,761**	**79,77**	**539**	**0,201**	**0,264**	**71**	**0**	**147,45**	**152,57**	**38,27**	**1,87**
	Итого за день :	с7-11лет	**1725**	**58,23**	**58,11**	**232,01**	**1693,73**	**0,642**	**37,764**	**177,6739**	**0**	**640,29**	**766,74**	**190,92**	**11,61**
	Итого за день :	**С 12-18 лет**	**1997**	**74,59**	**72,58**	**282,69**	**2095,19**	**0,851**	**45,269**	**209,0365**	**0**	**768,19**	**960,86**	**233,46**	**14,41**

Примерное цикличное меню

День: десятый

Сезон: летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло сливочное	с7-11лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
		С 12-18 лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
ттк342	Какао с молоком	с7-11лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
		С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
ттк251/1	Батон	с7-11лет	30	1,9	1	13,1	68,4	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	50	3,2	1,55	21,9	114	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Итого	с7-11лет	**600**	**12,41**	**22,93**	**72,51**	**549,1**	**0,214**	**17,75**	**122,4**	**0**	**318,39**	**281,75**	**59,34**	**4,59**
	Итого	**С 12-18 лет**	**620**	**13,71**	**23,48**	**81,31**	**594,7**	**0,236**	**17,75**	**122,4**	**0**	**322,39**	**294,75**	**62,14**	**4,81**
	Обед														
24	Салат «Мозаика»	с7-11лет	70	1,1	9,47	3,13	101,9	0,031	12	20,7	0	31,79	34,8	16,55	0,67
		С 12-18 лет	100	1,56	13,52	4,48	145,6	0,044	17,2	0	0	45,42	49,8	23,66	0,96
101	Суп картофельный с перловой крупой	с7-11лет	200	2	2,23	13,6	82,6	0,082	6,6	0	0	20,72	69,88	21,2	0,81
		С 12-18 лет	250	2,51	2,79	17	103,25	0,103	8,25	0	0	25,9	87,35	26,5	1,01
ттк149/2	Голубцы ленивые из птицы. Соус сметанный.	с7-11лет	190	14,36	13,3	13,11	229,7	0,088	45,6	69,1	0	70,65	152,7	30,16	1,82
354		**С 12-18 лет**	190	14,36	13,3	13,11	229,7	0,088	45,6	69,1	0	70,65	152,7	30,16	1,82
ттк349/3	Компот из чернослива	с7-11лет	200	0,34	0,096	23,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,096	23,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44
ттк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	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	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	Итого	с7-11лет	**760**	**25**	**26,296**	**94,65**	**718,7**	**0,36**	**64,64**	**89,8**	**0**	**169,58**	**390,97**	**119,02**	**6,54**
	Итого	**С 12-18 лет**	**860**	**27,41**	**31,146**	**107,7**	**824,85**	**0,425**	**71,49**	**69,1**	**0**	**193,69**	**447,74**	**138,33**	**7,59**
	Полдник														
ттк315/1	Печенье «Ягодка»	с7-11лет	150	10,5	24,45	99	660	0,21	11,64	44,7	0	54,17	209,85	81,12	4,54
		С 12-18 лет	150	10,5	24,45	99	660	0,21	11,64	44,7	0	54,17	209,85	81,12	4,54
389	Сок фруктовый	с7-11лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого	с7-11лет	**350**	**11,5**	**24,45**	**119,2**	**744,8**	**0,232**	**15,64**	**44,7**	**0**	**68,17**	**223,85**	**89,12**	**7,34**
	Итого	**С 12-18 лет**	**350**	**11,5**	**24,45**	**119,2**	**744,8**	**0,232**	**15,64**	**44,7**	**0**	**68,17**	**223,85**	**89,12**	**7,34**
	Итого за день	с7-11лет	**1710**	**48,91**	**73,676**	**286,36**	**2012,6**	**0,806**	**98,03**	**256,9**	**0**	**556,14**	**896,57**	**267,48**	**18,47**
	Итого за день	**С 12-18 лет**	**1830**	**52,62**	**79,076**	**308,21**	**2164,35**	**0,893**	**104,88**	**236,2**	**0**	**584,25**	**966,34**	**289,59**	**19,74**

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.Л.Марчук