

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
инструментальной
промышленности» В.Ю. Воробьев
«06» октября 2025 г.

Сотласовано с:
Директор МБОУ Школа № 144
г.о. Самара

Сотласовано с:
«06» октября 2025 г.



Примерное двенадцатидневное циклическое меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Примерное суточное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима-весенний

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

№ рецептуры	Пример меню, наименование блюда	Возрастная категория	Доска нарезки	Печенье (количество в г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральный состав, мг						
				а	б	в	г	д	е		ж	з	и	к	л	м	н	о	п	р	с	т	у
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1								
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1								
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02								
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02								
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,95	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78								
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,95	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78								
тк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13								
		С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13								
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	69,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36								
		С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,068	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96								
	Итого :	С 7-11 лет	500	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,26	210,80	0	264,08	326,52	57,1	2,29								
		С 12-18 лет	550	18,42	24,05	77,1	599,29	0,252	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,69								
	Обед																						
63	Салат из моркови с куратой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	0,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	3,8	26,58	0,6								
		С 12-18 лет	100	1,7	1,38	1,65	85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13								
		С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13								
тк335	Кашка тушенная с цыпленком	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84	258	0,07	0,145	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23								
		С 12-18 лет	280	16,38	13,54	21,04	271,5	0,079	0,165	0	0	130,72	179,78	56,38	2,43								
тк348/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,40	0,7								
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,40	0,7								
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55								
		С 12-18 лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66								
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7								
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7								
	Итого :	С 7-11 лет	870	41,86	28,57	119,65	707,18	0,3794	10,265	0,0018	0	233,22	447,71	163,81	7,91								
		С 12-18 лет	950	43,48	29,6	132,98	836,5	0,403	11,045	0,0018	0	245,6	489,59	188,01	8,62								
	Полдник																						
тк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	550	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057								
		С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	825	0,108	0	78,45	0	35,48	103,8	17,70	1,59								
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28								
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28								
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,27	29,92	74	598,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337								
		С 12-18 лет	362	12,37	44,87	105	873,5	0,108	0,03	78,45	0	46,53	106,6	19,18	1,87								
	Итого за день :	С 7-11 лет	1682	65,38	80,99	248,85	1850,97	0,6484	12,555	263,10	0	532,05	846,23	234,56	11,537								
		С 12-18 лет	1862	74,27	96,52	315,08	2309,29	0,763	13,335	289,26	0	564,76	955,21	270,79	13,58								

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям-2011г. Делы принт-544с, руковод М.П.Морозов, В.А.Тугельян

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012г. Делы принт-584с, руковод М.П.Морозов, В.А.Тугельян

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРЕ по торговле-616с, руковод Ф.И.Марчук

Примерное циклическое меню

День вторник

Надлежащая

Секции: первая

Секции: первая-вторая-третья

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

№ рецептуры	Примерное наименование блюда	Возрастная категория	Порций (шт.)					Эквивалентная энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			а	б	в	г	д		е	ж	з	и	к	л	м	н	о	п
1	Завтрак	С 7-11 лет	4	4	4	4	4	7										
338	Фрукты	С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2	2,2	2,2
223	Запеканка из творога с соусом	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03	1,03	1,03
327	Молоком сладким 130/30, 150/50	С 12-18 лет	200	21,29	16,23	32,15	359,8	359,8	0,084	0,772	123,9	0	209,06	184,68	22,09	1,21	1,21	1,21
тп195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0,28	0,28
тп251/1	Батон	С 7-11 лет	40	2,52	1,24	17,40	91,2	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	28	5,2	0,48	0,48	0,48
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	0,6	0,6
	Итого:	С 7-11 лет	512	21,18	15,12	65,35	481,76	481,76	0,144	10,66	109,004	0	207,16	193,34	33,57	3,99	3,99	3,99
	Итого:	С 12-18 лет	562	24,92	18,2	75,85	566,7	566,7	0,169	10,602	128,905	0	245,66	230,98	38,99	4,29	4,29	4,29
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	15,98	9,05	0,28	0,28	0,28
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,48	60,4	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46	0,46	0,46
95	Рассольник Ленинградский, ошпарен	С 7-11 лет	205	1,74	4,62	9,76	89,4	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74	0,74	0,74
		С 12-18 лет	280	2,28	6,59	12,34	117,8	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93	0,93	0,93
268	Батончик рубленый с соусом	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,69	1,03	1,03	1,03
348	Томатным 60/30, 80/30	С 12-18 лет	110	12,27	9,34	14,04	195,4	195,4	0,076	0,71	26,2	0	18,76	123,17	26,56	1,32	1,32	1,32
303	Каши вязкая пшеничная	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	157,5	0,114	0	0	0	10,95	85,47	29,89	0,98	0,98	0,98
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18	1,18	1,18
тп349/1	Компот из фруктов	С 7-11 лет	200	0,78	0,946	22,38	93	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	0,48	0,48
		С 12-18 лет	200	0,78	0,946	22,38	93	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	0,48	0,48
тп249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	0,55	0,55
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	0,55	0,55
тп250	Хлеб ржаной пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7	2,7	2,7
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7	2,7	2,7
	Итого:	С 7-11 лет	815	24,73	21,156	116,6	759,64	759,64	0,444	18,26	22,2018	0	126,74	412,8	137,9	6,76	6,76	6,76
	Итого:	С 12-18 лет	960	29,63	26,596	129,22	884,7	884,7	0,514	26,77	26,2018	0	148,15	481,56	160,98	7,62	7,62	7,62
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	171,66	0,08	1	224	0	93,8	174	19,16	1,78	1,78	1,78
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	228,85	0,106	1,33	268	0	125	232	26,5	2,37	2,37	2,37
тп249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,33	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,33	0,33
396	Напиток витаминизированный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0,2	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0,2	0,2
359	Итого:	С 7-11 лет	359	16,87	17,04	29,03	336,76	336,76	0,193	2,4	264	0	339,8	373,5	51,36	2,31	2,31	2,31
	Итого:	С 12-18 лет	359	19,89	20,95	31,51	393,95	393,95	0,219	2,73	338	0	371	431,5	57,7	2,57	2,57	2,57
	Итого за день:	С 7-11 лет	1677	62,78	53,316	210,58	1578,16	1578,16	0,781	31,32	395,21	0	673,7	979,64	222,83	13,06	13,06	13,06
	Итого за день:	С 12-18 лет	1912	74,44	65,716	236,58	1845,35	1845,35	0,902	40,302	493,11	0	764,81	1144,04	257,67	14,48	14,48	14,48

1. Сборник рецептов по программе для обучающихся на всех образовательных уровнях 2011г. Делит принт 54.4с. руковод М.П.Молчанов, В.А.Тугулькин

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012г. Делит принт 50.6с. руковод М.П.Молчанов, В.А.Тугулькин

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-бизнесу, руковод о.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

дети, подростки
Нормы : норма
Сезон : осенне-зимне-весенний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порция	Питательная ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг					Минеральный состав, мг				
				Б	Ж	У	Б	У		В	С	А	Е	Н	Са	Р	Мg	К	Na
1	чай с лимоном	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	Завтрак																		
	Сыр порционный	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	25	0	86	60	3,5	0,1				
	С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15					
229	Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50	С 7-11 лет	80	7,8	3,90	3,04	70	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,6	38,82	0,68				
	С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82					
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	160	8,95	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	36,39	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	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	14,2	4,4	2,4	0,36						
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,095	0	0,005	0	8,5	32,5	5,5	0,6				
	С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,095	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72					
	Итого :	С 7-11 лет	517	22,26	18,03	78	562,6	0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47				
	Итого :	С 12-18 лет	562	27,66	22,6	90,5	681,8	0,386	6,666	82,326	0	227,97	530,59	230,98	7,85				
	Обед																		
175	Мясо жареное	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	2,53	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	48,53	60,52	32,24	1						
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	34,14	70,48	35,57	1,54					
	С 12-18 лет	240	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,52	0	42,67	88,1	35,57	2,05						
тк262	Бифстек из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91				
	С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91					
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	160	5,65	5,99	31,52	202,60	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,64				
	С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,83	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	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	21,34	3,44	3,44	0,63						
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,99	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
	С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,99	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	80,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
	С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	80,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
	Итого :	С 7-11 лет	775	28,02	21,361	100,55	719,48	0,421	106,53	67,07	0	160,76	312,76	100,62	6,3				
	Итого :	С 12-18 лет	895	31,1	23,68	119,05	828,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45	7,3				
	Полдник																		
236/351	Пудинг из творога с рисом с сиропом малиновым 130/300	С 7-11 лет	160	19,56	14,35	29,15	324	0,046	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85				
	С 12-18 лет	160	19,56	14,35	29,15	324	0,046	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85					
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8				
	С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	14	8	2,8				
	Итого :	С 7-11 лет	360	20,55	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65				
	Итого :	С 12-18 лет	360	20,55	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1652	70,86	63,741	226	1690,78	0,796	118,72	223,535	0	509,61	998,51	325,36	16,42				
	Итого за день :	С 12-18 лет	1837	79,34	60,61	268,9	1918,75	0,931	122,355	250,826	0	587,44	1151,25	363,43	18,6				

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся на всех образовательных учреждениях-2011 г. Делы принт-банд, редактор М.П. Могильных, В.А. Тупицын
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях-2012. Делы принт-банд, редактор М.П. Могильных, В.А. Тупицын
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. изд. по торговле-615с. редактор Ф.И. Мещук

Примерное циклическое меню

день четверг
Неделя первая
Сезон: осень-зима-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц. з	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				б	ж	у	б	у		в	с	а	е	г	ка	п	ма	fe	
1	Завтрак	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,5	1,54				
338	Фрукт	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				
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57				
		С 12-18 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57				
тпк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
		С 12-18 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47				
тпк251/1	Батон	С 7-11 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72				
	Итого :	С 7-11 лет	550	13,54	12,26	87,2	509,5	0,199	9,28	78,286	0	280,3	309,24	69,08	3,3				
	Итого :	С 12-18 лет	630	13,86	12,58	95,04	549	0,223	18,78	74,786	0	293,1	318,04	76,28	5,06				
	Обед																		
49	Салат витаминный (III вар)	С 7-11 лет	60	1,56	3,72	13,26	92,8	0,034	18,9	0	0	19,14	25,86	11	0,58				
		С 12-18 лет	100	2,6	6,2	22	154,2	0,056	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,96				
тпк289	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88				
		С 12-18 лет	270	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1				
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4				
		С 12-18 лет	250	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72				
тпк349/4	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				
тпк249	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				
тпк250	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	745	31,79	36,249	105,27	884,6	0,593	35,18	28,97	0	146,28	578,61	220,03	9,22				
	Итого :	С 12-18 лет	880	39,05	46,509	123,89	1067,4	0,725	51,7	36	0	178,52	707,87	268,23	11,14				
Тпк116/2	Пирожное «Сахаринка» 2шт	С 7-11 лет	100	5,4	24,2	65,08	499,8	0,08	0	11	0	29	50	20	2,1				
		С 12-18 лет	150	8,1	36,3	97,62	749,7	0,12	0	16,5	0	43,5	135	30	3,15				
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	11,2	29,2	74,68	606,8	0,16	2,6	51	0	269	270	48	2,3				
	Итого :	С 12-18 лет	350	13,9	41,3	107,22	856,7	0,2	2,6	56,5	0	283,5	315	58	3,35				
	Итого за день :	С 7-11 лет	1595	56,53	77,709	267,15	2000,9	0,952	47,06	158,26	0	695,58	1157,9	337,11	14,82				
	Итого за день :	С 12-18 лет	1860	66,81	100,389	326,15	2473,1	1,148	73,08	167,29	0	755,12	1340,9	402,51	19,55				

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дефи принт-544с, редактор МП Могилюк, В.А. Тутельян

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дефи принт-584с, редактор МП Могилюк, В.А. Тутельян

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

Примерное циклическое меню

День, пятница
Неделя : первая
Сезон : осень-зима-весенний
Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В	С	А	Е	В	8	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Завтрак	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,07	26	0	0	0,07	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1	0	0	0	0
15	Сыр порционно	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,07	26	0	0	0,07	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1	0	0	0	0
тк292	Котлета рубленая из птицы «Кратеша»	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	4,4	0	0,025	82,5	0	0,025	1,42	4,4	49,5	43,5	8,78	0,35	0	0	0	0
348	Соус томатный	С 12-18 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	4,4	0	0,025	82,5	0	0,025	1,42	4,4	49,5	43,5	8,78	0,35	0	0	0	0
		С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	0,006	22,35	0	0,006	0,71	7,2	4,76	6,87	3,46	0,14	0	0	0	0
		С 12-18 лет	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	1,19	12	0	0,01	37,25	0	0,01	1,19	12	7,94	11,12	5,76	0,24	0	0	0	0
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	0,06	202,56	0	0	29,57	0	12,57	28,89	8,43	0,84	0	0	0	0
тк195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	0,069	246	0	0,069	0	0	14,63	46,1	10,36	1,03	0	0	0	0
		С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0
тк251/1	Батон	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	0	0
		С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,005	0	0,005	0	0,005	114	0	0,005	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	0	0	0	0
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,005	0	0,005	0	0,005	114	0	0,005	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	0	0	0	0
	Итого :	С 7-11 лет	507	17,83	14,99	69,33	505,91	0,14	1,52	99,575	0	0,14	505,91	0	0,14	1,52	99,575	170,67	167,89	28,61	2,17	0	0	0	0
	Итого :	С 12-18 лет	557	19,01	16,29	76,18	564,25	0,149	1,52	105,21	0	0,149	564,25	0	0,149	1,52	105,21	172,73	174,9	30,54	2,36	0	0	0	0
	Обед																								
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	50	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	0	0,026	75,06	0	0,026	5,78	0	18,74	25,96	11,71	0,49	0	0	0	0
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	0,044	125,1	0	0,044	9,62	0	31,22	43,26	19,52	0,82	0	0	0	0
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	0,048	79,9	0	0,048	12,64	0	43,8	39,2	17,7	0,67	0	0	0	0
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	0,061	105,95	0	0,061	15,81	0	58,05	49	22,12	0,85	0	0	0	0
тк265	Туляк из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	0,04	194,25	0	0,04	4,25	57,6	36,74	73,87	8,46	0,99	0	0	0	0
		С 12-18 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	0,04	194,25	0	0,04	4,25	57,6	36,74	73,87	8,46	0,99	0	0	0	0
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	0,04	220	0	0,04	0	40	31,72	161,27	21,1	0,96	0	0	0	0
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	0,047	261,6	0	0,047	0	47,5	37,7	191,5	25,06	1,14	0	0	0	0
тк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	0,021	120	0	0,021	0,43	0	19,92	18,72	7,91	0,44	0	0	0	0
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	0,021	120	0	0,021	0,43	0	19,92	18,72	7,91	0,44	0	0	0	0
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0,033	65,1	0	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0	0	0	0
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0,033	65,1	0	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0	0	0	0
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0,06	60,3	0	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	0	0	0	0
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0,06	60,3	0	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	0	0	0	0
	Итого :	С 7-11 лет	785	23,29	34,043	102,42	814,81	0,268	23,1	97,6	0	0,268	814,81	0	0,268	23,1	97,6	166,82	391,92	87,58	5,23	0	0	0	0
	Итого :	С 12-18 лет	910	25,2	41,263	113,26	932,3	0,306	30,11	105,1	0	0,306	932,3	0	0,306	30,11	105,1	199,53	449,25	103,77	5,92	0	0	0	0
	Полдник																								
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	0,15	308	0	0,15	0,09	44,66	102,3	107	26,7	0,9	0	0	0	0
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	0,15	308	0	0,15	0,09	44,66	102,3	107	26,7	0,9	0	0	0	0
тк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	0,0064	98,44	0	0,0064	6,4	0,32	6,4	3,52	1,92	0,056	0	0	0	0
		С 12-18 лет	200	0,144	0,016	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	0,0064	98,44	0	0,0064	6,4	0,32	6,4	3,52	1,92	0,056	0	0	0	0
	Итого :	С 7-11 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	0,1564	406,44	0	0,1564	6,49	44,98	108,7	110,52	28,62	0,996	0	0	0	0
	Итого :	С 12-18 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	0,1564	406,44	0	0,1564	6,49	44,98	108,7	110,52	28,62	0,996	0	0	0	0
	Итого за день :	С 7-11 лет	1647	59,264	59,449	231,68	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	0,5644	1726,96	0	0,5644	31,11	242,16	446,19	670,13	144,81	8,396	0	0	0	0
	Итого за день :	С 12-18 лет	1832	62,354	67,669	249,37	1902,99	0,6114	38,12	255,29	0	0,6114	1902,99	0	0,6114	38,12	255,29	480,96	734,67	162,93	9,276	0	0	0	0

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям - 2011 г. Дефи принт-544с. Руководитель МП Мосильный В.А. Тульский
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях - 2012. Дефи принт-584с. Руководитель МП Мосильный В.А. Тульский
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - 1994г. КРФ по торговле-б-16с. Руководитель Ф.И. Марчук

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Пример меню, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	Б	У	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак			4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15		
181	Кондитерское изделие (пирожки)	С 7-11 лет	40	2,4	2,46	28,8			151,12	0,033	0	40	0	8,1	22,5	3,9	0,38		
		С 12-18 лет	80	4,8	4,96	58,6			302,24	0,033	0	80	0	16,2	45	7,8	0,76		
тпк342	Каша жидкая молочная из манной крупы	С 7-11 лет	220	6,11	10,72	42,38			291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5		
		С 12-18 лет	220	6,11	10,72	42,38			291	0,08	1,17	58	0	134,07	118,19	20,3	0,5		
Тпк251/1	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2			93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
		С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2			93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
Итого :	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	40	2,52	1,24	17,46			91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48		
Итого :		С 7-11 лет	505	14,13	17,49	97,48			603,72	0,202	2,76	122,403	0	300,07	284,79	49,44	1,71		
		С 12-18 лет	555	17,15	20,28	131,62			777,64	0,213	2,76	162,404	0	310,07	313,79	54,64	2,21		

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

Полное наименование документа

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет		№ рецептуры	Пример пищевого рациона	Количество порций, гр	Масса порции, гр	Полное питание [г]						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж					У	В	С	А	В	Са		Р	Мg	К	Cl				
г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
15	Завтрак	Сыр порционно	с 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1				
			с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1				
			с 7-11 лет	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	1,12	200,92	0	141,7	211,8	20,44	1,04				
			с 12-18 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				
Тит3/3	Кофейный напиток с молоком	с 7-11 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13					
		с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13					
Тит25/1/1	Батон	с 7-11 лет	50	3,16	1,55	23,9	114	0,025	0	0,05	0	32,5	6,5	0,6	0,6					
		с 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84					
338	Фрукт	с 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	24	16,5	13,5	3,3	3,3					
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	24	16,5	13,5	3,3	3,3					
Итого		с 7-11 лет	575	20,76	23,56	50,36	500,38	0,23	18,99	220,97	0	368,98	400,8	57,94	5,97					
		с 12-18 лет	645	25,16	27,41	60,5	593,6	0,278	19,365	279,307	0	438,58	478,3	67	6,74					
40	Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с 7-11 лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54				
			с 12-18 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				
			с 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99				
			с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25				
276	Тефтели мясные в соусе (1 пор)	с 7-11 лет	90	7,48	7,78	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79					
		с 12-18 лет	110	7,63	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87					
331	60/30, 60/50	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	45	0	31,3	250	167	5,6					
171	Каши рассыпчатая гречневая	с 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	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	31,9	22,97	17,13	0,68						
Тит40/4	Клинт из смеси суфлефруктов	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	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	6	19,5	4,2	0,33						
Тит24/9	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	50,4	16,5	1,35						
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	50,4	16,5	1,35						
Тит25/0	Хлеб ржанно-пшеничный	с 7-11 лет	775	22,94	22,339	106,14	718,69	0,418	6,16	79,04	0	108,02	427,65	209,2	8,42					
		с 12-18 лет	920	28,093	34,389	130,09	952,15	0,553	9,863	109,44	0	185,13	554,07	273,42	10,98					
Тит 38/1	Полдник	Печенье творожное «Ракушка»	с 7-11 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,03	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9				
			с 12-18 лет	150	16,65	41,65	99,6	841,5	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35				
			с 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	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	11,1	2,8	1,4	0,28					
Тит19/5	Чай с сахаром	с 7-11 лет	312	11,17	27,92	78,4	609,6	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18					
		с 12-18 лет	362	16,72	41,67	111,6	890	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63					
Итого		с 7-11 лет	1662	54,87	73,819	234,9	1828,57	0,728	25,58	417,41	0	589,8	976,25	309,14	15,57					
		с 12-18 лет	1927	69,963	103,669	302,20	2435,75	0,951	29,868	564,847	0	747,16	1252,37	402,72	19,35					

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям 2017 г. Делли пренг-544с, руковод М.П.Монильный, В.А.Тутуллиан

Примерное циклическое меню

День недели
Неделя вторая
Сезон: осень-зима-весна
Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

№ рецептуры	Продукты, наименование	Возрастная категория	Масса порции, гр	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	7	8		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
570	Маринад овощной с томатом	с 7-11 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3				
		С 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3				
235	Шницель рыбный с маслом	с 7-11 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54				
		С 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54				
128	Картофельное пюре	с 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,06				
		С 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27				
ТТК195	Чай с сахаром	с 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
ТТК251/1	Батон	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				
		с 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6				
	Итого	С 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84				
		с 7-11 лет	502	14	18,881	63,51	486,36	0,249	22,03	77,75	0	113,98	255,35	65,74	3,8				
	Итого	С 12-18 лет	552	15,21	21,181	75,54	553,46	0,301	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	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49				
		С 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72				
95	Рассольник домашний, сметана	с 7-11 лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87				
		С 12-18 лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1				
291	Плов из птицы	с 7-11 лет	250	22,51	11,18	45,96	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3				
		С 12-18 лет	260	23,2	11,51	52,87	407,9	0,376	8,53	35,2	0	49	251,67	72,27	2,48				
ТТК349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,82	18,72	7,91	0,44				
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,82	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	775	30,15	19,933	118,11	774,62	0,414	26,61	35	0	132,93	413,98	65,34	5,78				
		С 12-18 лет	900	31,57	23,673	128,88	870,8	0,641	34,38	35,2	0	154,67	451,91	150,85	6,4				
224	Полдник																		
224	Запеканка из творога с морковью 130/30	с 7-11 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95				
С 12-18 лет		160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95					
327	Напиток кисломолочный	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2				
С 12-18 лет		200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2					
386	Итого	с 7-11 лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,6	398	69,7	1,15				
		С 12-18 лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,6	398	69,7	1,15				
	Итого	с 7-11 лет	1637	65,68	58,544	222,5	1695,63	0,829	72,66	112,75	0	653,41	1067,33	200,78	10,73				
		С 12-18 лет	1812	68,31	64,58	247,3	1858,71	1,108	83,69	116,91	0	686,59	1134,18	253,91	11,78				

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

Примерное циклическое меню

Дети: группа
Медведь: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Порция: количество (г)						Энергетическая ценность, ккал	Выходная масса, кг						Минеральные вещества, мг			
				В	Ж	У	Б	Ж	У		С	А	Б	С	К	Р	Ca	P	Mg	Fe
1	Продукты питания		3	4	5	6					8	9	10	11	12					
Завтрак																				
ТТК108	Биточки из сызгента	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8				173	0,1	0,03	0	27,6	137,9		19,1			
		С 12-18 лет	50	8,1	12,1	7,8				173	0,1	0,03	0	27,6	137,9		19,1			
348	Салат томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4				22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46			
		С 12-18 лет	30	0,35	1,26	2,4				22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46			
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,98	31,52				202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	36,89	8,43			
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37				246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36			
ТТК123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2				53,5	0	2,83	0	0	4,4	2,4	0,36			
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2				53,5	0	2,83	0	0	4,4	2,4	0,36			
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			
		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			
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86				31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3			
		С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86				31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3			
		С 7-11 лет	522	16,06	19,32	72,48				528,46	0,174	9,93	33,103	0	71,27	208,39	40,13			
		С 12-18 лет	552	17,24	20,62	79,33				571,9	0,193	9,93	36,733	0	73,33	215,6	42,06			
Обед																				
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62				57,9	0,067	11,22	0	0	11,31	30,83	12,34			
		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			
101	Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66				72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22			
		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58				90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,56	22,8			
256	Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77				129,7	0,1	0	37,8	0	49,1	194,4	36,5			
		С 12-18 лет	100	13,68	4,82	10,86				139,7	0,112	0	42	0	54,6	216	40,6			
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			
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48				255,6	0,108	22,52	82,8	0	66,89	81	29,27			
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			
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77				68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44			
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65				108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7			
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65				108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7			
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,46	15,08				80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22			
		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			
		С 7-11 лет	795	24,48	26,48	96,24				722,9	0,453	136,28	106,7	0	178,24	448,81	123,6			
		С 12-18 лет	945	29,08	33,06	114,55				879,79	0,58	149,47	124,8018	0	214,52	563,27	157,87			
Полдник																				
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			
		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			
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			
		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			
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2				84,8	0,022	4	0	0	14	14	8			
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2				84,8	0,022	4	0	0	14	14	8			
		С 7-11 лет	380	7,04	11,12	76,5				436,7	0,115	4,84	42,153	0	61,22	140,24	51,82			
		С 12-18 лет	400	8,3	11,74	85,3				482,3	0,137	4,84	42,153	0	65,02	153,24	54,42			
		С 7-11 лет	1897	47,58	56,92	244,22				1688,06	0,742	151,05	180,956	0	310,73	797,44	215,45			
		С 12-18 лет	1897	54,62	65,42	279,28				1933,95	0,9	184,24	205,6898	0	352,87	932,11	254,35			

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Деппринт-544с, редактор М.П. Моисеев, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях 2012. Деппринт-584с, редактор М.П. Моисеев, В.А. Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994г. КФХ по горюле-316с, редактор Ф.И. Мирчук

Примерное циклическое меню

день: пятница
неделя: второй
лето: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: c7-11 лет, c12-18 лет

№ рецептуры	Пример пище.	наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества [г]				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Закуска	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
		С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1			
		Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2		
ТТК179/1		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2			
		Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким (327)	С 7-11 лет	160	21,97	16,27	36,22	379,2	0,09	0,61	89,76	0	195,8	271,3	30,95	0,9		
		Какао с молоком	С 12-18 лет	200	25,64	19,48	43,85	453,3	0,106	0,747	107,43	0	235,56	320,5	37,07	1,06		
ТТК342		Итого	С 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
		Батон	С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
		Итого	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		
ТТК251/1		Итого	С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		Итого	с7-11лет	515	30,31	23,91	71,32	621,2	0,212	12,26	119,163	0	457,7	476,4	68,69	4,03		
		Обед	С 12-18 лет	555	33,98	27,12	78,95	695,3	0,228	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	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49		
		Итого	С 12-18 лет	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82		
		Итого	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		
88		Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	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		
		Итого	с7-11лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
		Итого	С 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
288		Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	с7-11лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52			
		Итого	С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63			
		Итого	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
ТТК349/2		Компот из яблок	С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
		Итого	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
		Итого	С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
ТТК249		Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35			
		Итого	С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,2	0,08	0	0	13,2	71,2	22	1,8			
		Итого	с7-11лет	795	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71		
ТТК250		Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	930	23,24	28,633	130,86	883,89	0,366	32,37	32,25	0	142,51	384,95	119,88	5,78		
		Итого	с7-11лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2		
		Итого	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		
ТТК350		Омлет «Перышко»	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
		Итого	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
		Итого	с7-11лет	352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48		
ТТК195		Чай с сахаром	С 12-18 лет	352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48		
		Итого	с7-11лет	1662	63,71	64,123	206,44	1660,62	0,597	35,86	174,293	0	703,49	1015,76	185,97	11,22		
		Итого за день	С 12-18 лет	1837	70,14	72,393	231,92	1869,09	0,688	45,427	191,963	0	761,07	1123,85	214,41	12,45		

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептур	Примечание, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порция	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
468	Запеканка «Булочка-домашняя»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 75	3,64 5,46	8,28 9,39	26,96 40,44	179 268,5	0,08 0,09	2 3	0 0	0,08 0,09	0 0	2 3	0 0	0 0	8,9 14,85	35 52,5	13,7 20,55	0,65 0,98	
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 7-11 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0,172	0,7	50,3	0	0	124	215,5	68	1,7	
174		С 12-18 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0,172	0,7	50,3	0	0	124	215,5	68	1,7	
тпк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
тпк251/1		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,006	0,055	0	0,006	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
		С 12-18 лет	60	3,8	1,88	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0,066	0	0,006	0	0	11,4	39	7,8	0,72	
	Итого :	С 7-11 лет	517	14,56	16,68	97,48	588,4	0,287	0,73	52,305	0,287	0,73	52,305	0	0	154,5	285,8	89,6	3,23	
	Итого :	С 12-18 лет	552	17,02	20,12	115,26	710,7	0,328	0,73	53,306	0,328	0,73	53,306	0	0	161,35	309,8	97,75	3,68	
51	Обед																			
	Салат из овощей с курагой	С 7-11 лет	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0,023	3,32	0	0,023	3,32	0	0	0	3,11	35,58	18,5	1	
		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0,039	5,53	0	0	0	5,19	59,31	30,83	1,69	
101	Суп картофельный с пшеном	С 7-11 лет	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	6,6	0	0,088	6,6	0	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99	
		С 12-18 лет	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0,11	8,25	0	0	0	24	66,7	26,65	0,96	
тпк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,98	10,35	10,27	177,83	0,068	34,21	54,4	0,068	34,21	54,4	0	0	55	116,2	23	1,38	
321		С 12-18 лет	170	12,82	11,83	11,69	203,8	0,078	40	61,74	0,078	40	61,74	0	0	62,84	134,5	26,58	1,6	
тпк349/1	Пюре картофельное	С 7-11 лет	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0,093	0,074	12,1	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67	
		С 12-18 лет	110	2,25	3,52	14,95	100,6	0,1	13,32	18,7	0	0,1	13,32	18,7	0	27,1	63,5	20,35	0,74	
тпк249/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0,019	0,58	0	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	0,019	0,58	0	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46	
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55		
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25		
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25		
	Итого :	С 7-11 лет	810	23,62	20,899	110,04	724,93	0,431	44,784	66,5	0,431	44,784	66,5	0	0	184,95	395,86	132,44	7,3	
	Итого :	С 12-18 лет	930	26,75	25,479	122,91	831,9	0,486	57,68	80,44	0,486	57,68	80,44	0	0	177,14	466,68	155,95	8,22	
460	Полдник																			
	Крепитель-Сахарный	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0,12	0	18	0	0	19,4	75	24,4	1,28	
385		С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0,18	0	27	0	0	29,1	112,5	36,6	1,92	
	Молоко минеральное	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,08	2,6	40	0	0	240	180	28	0,2	
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,08	2,6	40	0	0	240	180	28	0,2	
	Итого :	С 7-11 лет	380	12,88	18,14	65,34	477	0,2	2,6	58	0,2	2,6	58	0	0	259,4	255	52,4	1,48	
	Итого :	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	93,21	662	0,26	2,6	67	0,26	2,6	67	0	0	269,1	292,5	64,6	2,12	
	Итого за день	С 7-11 лет	1627	51,06	55,519	272,86	1800,33	0,918	48,114	176,805	0,918	48,114	176,805	0	0	598,85	936,66	274,44	12,01	
		С 12-18 лет	1832	60,19	70,309	331,38	2204,6	1,074	71,01	200,746	0	1,074	71,01	200,746	0	0	607,59	1068,88	318,3	14,02

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Делта принт-584с, редактор М.П.Москвина, В.А.Тугулькин

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРР по торговле-616с, редактор Ф.Я.Марин

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