

Примерное циклическое меню

Меню, подлежащее
введению, первый
раздел - осенне-зимне-весенний
цикл, возрастная категория: С 7-11 лет, с 12-18 лет

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Возрастная категория	Размер порции, г	Планируемые показатели (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральный состав, мг					
				Б	Ж	У	Ф		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	К	Na	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
209	Запеканка Яблоко вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,0	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			
		С 7-11 лет	10	0,06	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	10	0,06	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
		С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	103,18	137,22	34,4	0,78			
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	103,18	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			
тк251/11	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	30	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96			
	Итого :	С 7-11 лет	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	560	16,42	24,05	77,1	599,29	0,252	2,26	210,81	0	273,58	359,62	63,6	2,89			
63	Обед Салат из моркови с куратой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6			
		С 12-18 лет	100	3,7	1,38	16,5	85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	83,4	44,3	1			
103	Суп картофельный с молочными 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	Капустя тушеная с салатами	С 7-11 лет	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23			
		С 12-18 лет	250	16,04	18,37	0,35	258	0,07	34,32	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23			
тк343/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,46	23,44	17,46	0,7			
		С 12-18 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,46	23,44	17,46	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	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
тк250	Хлеб ржаной-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0016	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	0,0016	0	19,8	116,4	34,2	2,7			
	Итого :	С 7-11 лет	870	41,79	33,79	101,16	767,18	0,3784	44,44	0,0018	0	233,22	447,71	163,81	7,91			
		С 12-18 лет	910	42,47	34,33	107,76	801,3	0,383	45,2	0,0018	0	229,78	473,11	181,53	8,31			
тк174	Поленица Чай с сахаром	С 7-11 лет	75	5,7	21,45	54,68	384	0,054	0	39,23	0	17,74	51,9	8,89	0,79			
		С 12-18 лет	100	7,8	28,6	72,9	512	0,072	0	52,3	0	23,66	69,2	11,85	1,057			
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	287	5,77	21,47	66,68	432,5	0,054	0,03	39,23	0	28,84	54,7	10,29	1,07			
		С 12-18 лет	312	7,67	28,62	84,9	560,9	0,072	0,03	52,3	0	34,76	72	13,25	1,337			
	Итого за день :	С 7-11 лет	1657	62,82	77,76	223,04	1684,97	0,5304	46,73	250,63	0	526,14	828,93	231,2	11,27			
		С 12-18 лет	1772	68,56	87	269,76	1961,09	0,707	47,49	263,11	0	538,11	904,13	258,38	12,537			

Примерное циклическое меню

День вторник
Неделя первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: С 7-11 лет, С 12-18 лет

№ рецептур	Пример меню, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции ^а	Плотные вещества [г]					Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2 Запеканка фрукт	С 7-11 лет С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2					
338			100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2					
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130/30	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 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					
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					
тк251/1		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					
	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
		С 12-18 лет	80	5,06	2,48	35	182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96					
	Итого :	С 7-11 лет	522	21,82	15,43	69,79	504,56	0,155	10,66	109,005	0	209,06	199,84	34,87	4,11					
	Итого :	С 12-18 лет	552	23,72	16,36	82,89	572,96	0,188	10,66	109,008	0	214,76	219,34	38,77	4,47					
	Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28					
96	Рассольник Ленинградский сметаной	С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	80,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46					
		С 7-11 лет	205	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	260	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93					
348		С 7-11 лет	90	9,28	6	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03					
303	Каша вязкая пшеничная	С 12-18 лет	110	12,27	9,34	14,04	185,4	0,076	0,71	26,2	0	18,76	123,17	26,56	1,32					
тк349/1		С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,89	0,98					
	Компот из кураги	С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18					
тк249		С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48					
	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	106,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55					
тк250		С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	106,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55					
	Хлеб ржаной пшеничный	С 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8					
		С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0006	0	13,2	77,6	22,8	1,8					
	Итого :	С 7-11 лет	795	23,19	20,876	109,06	719,44	0,404	18,26	22,2006	0	120,14	374	126,5	5,86					
	Итого :	С 12-18 лет	940	28,09	26,286	121,68	844,5	0,474	26,77	26,2006	0	141,55	442,76	149,58	6,72					
	Полдник																			
тк272/2	«Борщик молочный»	С 7-11 лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,45					
386	Напиток кисломолочный	С 12-18 лет	100	7,8	23,5	61	497	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,89					
		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					
		С 7-11 лет	250	9,7	16,75	38,5	343,5	0,13	1,435	79,4	0	255,05	216,45	33,55	0,65					
		С 12-18 лет	300	13,6	28,5	69	587	0,181	1,47	118,8	0	270,1	252,9	39,11	1,09					
	Итого за день :	С 7-11 лет	1667	54,71	53,056	217,35	1567,5	0,689	30,355	210,51	0	584,25	790,29	194,92	10,62					
	Итого за день :	С 12-18 лет	1792	65,41	71,146	273,57	2004,46	0,843	38,9	254,01	0	626,41	915	227,46	12,28					

Примерное циклическое меню

день среда
Неделя первая
Сезон : Осенне-Зимно-весенний
Возрастная категория : 7-11 лет с 12-18 лет

№ рецептуры	Примерный состав блюда	Возрастная категория	Масса порции	Подраздел выдержка (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
15	Завтрак Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,05	0	36	0	0,07	26	0	88	50	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					
		С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,96	4,86	0	31,26	129,8	39,82	0,68					
		С 12-18 лет	100	9,75	4,05	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,10	48,53	0,82					
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,71					
		С 12-18 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,71					
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					
		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					
ты251/1	Итого :	С 7-11 лет	517	22,26	18,83	78	582,5	0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,08	191,74	6,47					
		С 12-18 лет	552	26,01	20,81	83,06	629,3	0,326	6,665	84,826	0	223,06	490,94	204,5	6,78					
75	Обед Икра морская	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					
		С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,86	0	0	34,14	70,48	35,57	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					
ты262	Бифстег 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	155	5,55	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	36,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03					
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63					
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63					
ты249	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					
ты250	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	28,02	21,361	100,65	719,48	0,421	108,63	67,07	0	150,76	312,76	100,62	6,3					
		С 12-18 лет	895	31,1	23,66	119,05	828,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45	7,3					
469	Полдник Корж маковый	С 7-11 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	14,85	52,5	20,55	0,98					
		С 12-18 лет	100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3					
		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					
389	Итого :	С 7-11 лет	275	6,46	9,39	80,64	353,3	0,112	4	3	0	28,85	66,5	28,55	3,78					
		С 12-18 лет	300	8,28	12,52	74,12	442,8	0,142	4	4	0	33,8	84	35,4	4,1					
	Итого за день :	С 7-11 лет	1567	56,74	48,781	239,29	1635,28	0,838	118,51	140,74	0	348,96	806,31	320,91	16,55					
		С 12-18 лет	1747	65,39	56,99	276,23	1900,25	0,963	122,146	161,53	0	436,83	936,9	356,36	18,18					

Примерное циклическое меню

День питания
Неделя : первая
Сезон : осенне-зимне-весенний
Возрастная категория : 6-7-11 лет, с 12-18 лет

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет																				
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порция	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
15	Сыр порционный	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					
тк292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35					
		С 12-18 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35					
348	Соус 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	0,14					
		С 12-18 лет	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	1,19	12	0	7,94	11,12	5,76	0,24					
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					
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
тк251/1	Батон	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	3,18	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	17,83	14,99	69,33	505,91	0,14	1,52	99,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17					
		С 12-18 лет	557	19,01	16,29	76,18	564,25	0,149	1,52	105,21	0	172,73	174,9	30,54	2,36					
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	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	31,22	43,28	19,52	0,82					
86	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	43,8	39,2	17,7	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					
тк265	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					
тк349/2	Компот из яблок	С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44					
		С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44					
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	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					
тк250	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	785	23,29	34,043	102,42	814,61	0,268	23,1	97,6	0	166,82	391,92	87,58	5,23					
		С 12-18 лет	910	25,2	41,263	113,26	932,3	0,306	30,11	105,1	0	199,53	449,25	103,77	5,92					
395	Полдник	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					
тк10	Вареники с творогом	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					
	Налеток лимонный	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					
		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 :	С 7-11 лет	1647	59,264	59,449	231,68	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,81	8,396					
		С 12-18 лет	1822	62,354	67,969	249,37	1902,99	0,6114	38,12	255,29	0	480,96	734,67	162,93	9,276					

Примерное циклическое меню

День вторник
Подель: второй
- Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет
На завтрак

№ рецептуры	Примечания	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Зернистая масса, жидко	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		Ca	P	Mg	Fe	
1	наименование блюда	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
570	Завтрак	с 7-11 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	13,95	18,27	9,67	0,3		13,95	18,27	9,67	0,3	
235	Маринад овощной	с 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	13,95	18,27	9,67	0,3		13,95	18,27	9,67	0,3	
	Шницель рыбный с маслом	с 7-11 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	35,69	110,4	19,4	1,54		35,69	110,4	19,4	1,54	
128	с 12-18 лет	с 7-11 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	35,69	110,4	19,4	1,54		35,69	110,4	19,4	1,54	
	Картофельное пюре	с 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	43,74	91,38	28,77	1,08		43,74	91,38	28,77	1,08	
тпк195	с 12-18 лет	с 7-11 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	51,38	107,3	33,79	1,27		51,38	107,3	33,79	1,27	
	Чай с сахаром	с 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28		11,1	2,8	1,4	0,28	
тпк251/1	с 12-18 лет	с 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	9,5	32,5	6,5	0,6		9,5	32,5	6,5	0,6	
	Батон	с 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,63	159,5	0,077	0	0,007	13,3	45,5	9,1	0,84		13,3	45,5	9,1	0,84	
тпк181	с 7-11 лет	с 7-11 лет	502	14	18,881	63,51	486,36	0,249	22,03	77,75	113,98	255,35	65,74	3,8		113,98	255,35	65,74	3,8	
95	с 12-18 лет	с 7-11 лет	552	15,21	21,181	75,54	553,46	0,301	25,29	81,707	125,42	284,27	73,36	4,23		125,42	284,27	73,36	4,23	
291	Салат «Осенний»	с 7-11 лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	15,81	33,1	14,27	0,49		15,81	33,1	14,27	0,49	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	21,3	42,8	21,9	0,72		21,3	42,8	21,9	0,72	
	Расположить домашний сметана	с 7-11 лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	36,2	52,66	22,46	0,87		36,2	52,66	22,46	0,87	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	48,55	65,82	28,07	1,1		48,55	65,82	28,07	1,1	
	Плов из птицы	с 7-11 лет	200	16	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	36,09	189	53,9	1,86		36,09	189	53,9	1,86	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	45,1	236,6	67,4	2,3		45,1	236,6	67,4	2,3	
тпк349/2	с 7-11 лет	с 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	19,92	18,72	7,91	0,44		19,92	18,72	7,91	0,44	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	19,92	18,72	7,91	0,44		19,92	18,72	7,91	0,44	
тпк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33		6	19,5	4,2	0,33	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33		6	19,5	4,2	0,33	
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		9,9	53,4	16,5	1,35	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,05	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого	с 7-11 лет	725	25,64	17,703	107	700,28	0,381	24,98	28	123,92	366,38	65,34	5,34		123,92	366,38	65,34	5,34	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	870	30,88	23,343	121,57	835,7	0,445	34,01	35	150,77	436,84	145,98	6,24		150,77	436,84	145,98	6,24	
тпк125/3	с 7-11 лет	с 7-11 лет	75	5,55	21,75	42,75	388,5	0,128	0	0,083	38,68	155,3	21,74	0,92		38,68	155,3	21,74	0,92	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	51,54	207,03	28,68	1,22		51,54	207,03	28,68	1,22	
386	с 7-11 лет	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	240	180	28	0,2		240	180	28	0,2	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	240	180	28	0,2		240	180	28	0,2	
	Итого	с 7-11 лет	275	11,35	26,75	50,75	480,5	0,208	23	0	278,66	335,3	49,74	1,12		278,66	335,3	49,74	1,12	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	300	13,2	34	65	618	0,25	23	0	291,54	387,03	56,98	1,42		291,54	387,03	56,98	1,42	
	Итого за день	с 7-11 лет	1502	50,99	63,334	221,26	1675,14	0,838	70,01	105,75	516,54	957,03	180,82	10,26		516,54	957,03	180,82	10,26	
	с 12-18 лет	с 7-11 лет	1722	59,29	78,52	262,11	2007,16	0,996	82,3	116,71	567,73	1108,14	278,32	11,89		567,73	1108,14	278,32	11,89	

Примерное циклическое меню

день среда
 Неделя : вторая
 Сезон : осенне-зимний
 Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Примерный состав блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Зерновые, злаки, чашки, чашки			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				б	ж	к	б	ж	б	ж	к	а	б	в	с	п	ка	ма	фс
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
тк108	Запеканка	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8	17,3	0,06	0,1	0,03	0	27,6	137,9	19,1	1,4				
348	Биточки из сыра	С 12-18 лет	50	8,1	12,1	7,8	17,3	0,06	0,1	0,03	0	27,6	137,9	19,1	1,4				
	Соус 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	0,14				
202	Макаронные изделия отварные с маслом	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	0,14				
	Чай с лимоном	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				
тк12303		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				
тк25171	Батон	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				
	Фрукт	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				
338		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 :	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54				
	Итого :	С 12-18 лет	522	16,06	19,32	72,48	528,46	0,174	9,93	33,103	0	71,27	208,39	40,13	4,5				
	Сред	С 7-11 лет	552	17,24	20,62	79,33	571,9	0,183	9,93	38,733	0	73,33	215,6	42,06	4,69				
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				
	Суп картофельный с рисовой крупой	С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	96,44	0,095	18,7	0	0	16,85	51,38	20,56	0,84				
101		С 7-11 лет	200	1,55	2,19	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4				
288		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88				
256	Котлета рыбная лобительская	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				
	Резь из овощей	С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86	139,7	0,112	0	42	0	54,6	216	40,6	1,5				
388	Напиток из плодов шиповника	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				
тк249	Хлеб пшеничный	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				
тк250	Хлеб ржаной-пшеничный	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				
	Итого :	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
	Итого :	С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
	Полдник	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				
	Итого :	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	785	23,71	26,34	91,47	702,8	0,433	136,28	105,7	0	174,94	431,01	118	5,66				
	Итого :	С 12-18 лет	915	26,77	32,64	103,34	819,49	0,52	149,47	124,8	0	204,62	500,27	140,17	6,83				
тк126	Уши	С 7-11 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	0	1,35	59,55	12	1				
380	Сок	С 12-18 лет	100	9,32	19,2	64,65	468,6	0,1	0	0,018	0	1,35	59,55	12	1				
	Итого :	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8				
	Итого :	С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8				
	Итого :	С 7-11 лет	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	0	15,35	73,55	20	3,8				
	Итого :	С 12-18 лет	300	10,32	19,2	84,85	553,4	0,122	4	0,018	0	15,35	73,55	20	3,8				
	Итого за день	С 7-11 лет	1507	50,09	64,86	248,8	1784,86	0,729	150,21	138,821	0	261,56	712,95	178,13	13,96				
	Итого за день	С 12-18 лет	1767	54,33	72,45	267,52	1944,79	0,825	163,4	163,551	0	293,3	789,42	202,23	15,32				

Примерное циклическое меню

Дневная норма
продукта в граммах
Салат - свежие овощи и зелень
Возрастная категория - 7-11 лет, 12-18 лет

№ рецептуры	Продукты, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Плотность расхода (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг	Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	С	А	Е			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
209	Ябло 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
		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 пшеница	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
		С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
195	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
195	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08
62	Итого :	С 7-11 лет	517	16,15	21,06	74,38	551,5	0,267	1,07	158,525	0	154,2	289,96	60,02	3,19
		С 12-18 лет	557	18,67	22,3	91,84	642,7	0,311	1,07	158,529	0	161,8	315,96	65,22	3,67
103	Салат из моркови с сахаром	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	25,76	52,77	36,05	0,66
295	Суп картофельный с макаронами из durum	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9
		С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
355	Котлета рубленная из бройлер-цыпленка, соус сметанный 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
		С 12-18 лет	105	11,99	19,86	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62
		С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
173,174	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
173,174	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
173,174	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
37	Итого :	С 7-11 лет	765	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	900	37,22	31,673	136,44	1023,9	0,947	13,51	114,6	0	266,32	551,12	193,67	11,24
37	Полдник	С 7-11 лет	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,45	11	0	23	72,5	5	0,63
		С 12-18 лет	100	4,1	5,6	66,4	334	0,16	0,9	22	0	46	145	10	1,26
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,06	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,06	2,6	40	0	240	180	28	0,2
385	Итого :	С 7-11 лет	250	7,85	7,8	42,8	274	0,16	3,05	51	0	263	252,5	33	0,83
		С 12-18 лет	300	9,9	10,6	76	441	0,24	3,5	62	0	286	325	38	1,46
385	Итого за день :	С 7-11 лет	1532	54,93	53,515	235,48	1672,85	1,208	14,48	293,865	0	637,66	900,46	247,47	13,33
		С 12-18 лет	1757	65,79	64,573	304,28	2107,6	1,496	18,08	335,129	0	714,12	1192,08	296,89	16,37

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 лет

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
1	2	3	4	Б	Ж	У	В	Г	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак																			
15	Сыр порционно	C 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	0	36	0,003	0,07	0	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
338	Фрукт	C 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	0	36	0,003	0,07	0	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
		C 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	0,03	1,0	5	1,0	5	0	16	11	9	2,2		
		C 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	0,03	1,0	5	1,0	5	0	16	11	9	2,2		
тпк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	C 7-11 лет	160	20,44	15,58	33,58	33,58	357,57	0,117	0,39	83,8	0	0	0	192,95	224,08	29,82	1,44		
тпк342	Какао с молоком	C 12-18 лет	160	20,44	15,58	33,58	33,58	357,57	0,117	0,39	83,8	0	0	0	192,95	224,08	29,82	1,44		
тпк251/1	Батон	C 7-11 лет	215	3,72	3,35	12,2	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	0	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
		C 12-18 лет	215	3,72	3,35	12,2	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	0	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
		C 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		C 12-18 лет	70	4,42	2,17	30,83	30,83	159,5	0,077	0	0,007	0	0	0	13,3	45,5	9,1	0,84		
	Итого	C 7-11 лет	515	28,78	23,22	68,78	68,78	599,57	0,239	12,04	113,203	0	0	0	454,85	429,18	57,56	4,57		
	Обед	C 12-18 лет	555	31,3	24,46	86,31	86,31	690,77	0,283	12,04	113,207	0	0	0	462,45	455,18	72,76	5,05		
тпк180	Салат «Радуга»	C 7-11 лет	60	1,18	3,14	7	7	56,52	0,053	9,4	0	0	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	C 12-18 лет	100	1,96	5,24	12	12	103	0,09	15,66	0	0	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82		
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	C 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67		
355	Рис отварной	C 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
304	Компот из изюма	C 7-11 лет	120	9,45	9,56	8,43	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	0	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
тпк349/2	Хлеб пшеничный	C 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	0	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
тпк249	Хлеб ржано-пшеничный	C 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	36,68	209,7	0,026	0	0	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52		
тпк250	Полдник	C 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	44	251,64	0,031	0	0	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63		
		C 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	29,5	120	0,021	0,43	0	0	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
		C 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	29,5	120	0,021	0,43	0	0	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
		C 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		C 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	13,59	65,1	0,033	0	0	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		C 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		C 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	11,31	60,3	0,06	0	0	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого	C 7-11 лет	795	20,48	23,573	113,01	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	0	0	124,69	326,06	97,56	4,71		
	Итого	C 12-18 лет	920	22,47	28,493	127,09	127,09	863,99	0,346	32,37	32,25	0	0	0	139,21	367,15	114,38	5,33		
тпк116/3	Пирожное «Сахаринка»	C 7-11 лет	50	1,55	6,15	25,3	25,3	161,5	0,04	0	5,5	0	0	0	14,5	45	10	1,05		
385	Напиток кисломолочный	C 12-18 лет	100	3,1	12,3	50,6	50,6	323	0,08	0	11	0	0	0	29	90	20	2,1		
		C 7-11 лет	200	5,8	5	100	100	646	0,16	0	22	0	0	0	58	180	40	4,2		
		C 12-18 лет	200	5,8	5	100	100	646	0,16	0	22	0	0	0	58	180	40	4,2		
	Итого	C 7-11 лет	250	7,35	11,15	33,3	33,3	261,5	0,12	23	5,5	0	0	0	254,5	225	38	1,25		
	Итого за день	C 12-18 лет	300	8,9	17,3	58,6	58,6	423	0,16	23	11	0	0	0	269	270	48	2,3		
	Итого за день	C 7-11 лет	1560	56,61	57,943	215,09	215,09	1610,59	0,65	57,98	150,953	0	0	0	834,04	980,24	203,12	10,53		
	Итого за день	C 12-18 лет	1775	62,67	70,253	272	272	1977,76	0,789	67,41	156,457	0	0	0	870,66	1092,33	235,14	12,68		

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

Примерное циклическое меню

Цены: Сурбута
Гедделт: Второе
Селла: Осеннее зимнее ассорти
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептур	Прим. пицц, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
				б	ж	у	в	с	а		в	с	а	р	с	а	п	г	
	Запеканка			4	5	6	8	9	10	11									
469	Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 75	3,84 5,46	6,26 9,39	26,96 40,44	0,06 0,09	0 0	2 3	0 0	179 268,5	0 0	0 0	0 0	9,9 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	0,172	0,7	50,3	0	256,9	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	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7
тпк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
тпк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,005	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	0,066	0	0,006	136,8	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	598,4	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	710,7	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	80,4	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	134	0,039	5,53	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	0,088	6,6	0	73,2	0,088	6,6	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99	
		С 12-18 лет	250	2,18	2,84	14,29	0,11	8,25	0	91,5	0,11	8,25	0	0	24	66,7	26,65	0,96	
тпк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,88	10,35	10,27	0,068	34,21	54,4	177,83	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	203,8	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	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67	
		С 12-18 лет	100	2,04	3,2	13,62	0,093	0,074	12,1	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67	
тпк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	0,019	0,58	0	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	0,019	0,58	0	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46	
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	0,04	0	0	108,5	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	108,5	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	0,1	0	0	100,5	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	100,5	0,1	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25	
	Итого за день :	С 7-11 лет	810	23,62	20,699	110,04	0,431	44,784	66,5	724,93	0,431	44,784	66,5	0	184,95	395,86	132,44	7,3	
	Итого за день :	С 12-18 лет	920	26,54	25,159	121,54	0,479	54,434	73,84	822,8	0,479	54,434	73,84	0	174,69	460,91	154,1	8,15	
	Итого за день	С 7-11 лет	1327	38,18	37,379	207,52	0,718	45,514	118,805	1323,33	0,718	45,514	118,805	0	339,45	681,66	222,04	10,53	
	Итого за день	С 12-18 лет	1472	43,56	45,279	236,8	0,807	55,164	127,146	1533,5	0,807	55,164	127,146	0	336,04	770,71	251,85	11,83	