

Примерное циклическое меню

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100  
101  
102  
103  
104  
105  
106  
107  
108  
109  
110  
111  
112  
113  
114  
115  
116  
117  
118  
119  
120  
121  
122  
123  
124  
125  
126  
127  
128  
129  
130  
131  
132  
133  
134  
135  
136  
137  
138  
139  
140  
141  
142  
143  
144  
145  
146  
147  
148  
149  
150  
151  
152  
153  
154  
155  
156  
157  
158  
159  
160  
161  
162  
163  
164  
165  
166  
167  
168  
169  
170  
171  
172  
173  
174  
175  
176  
177  
178  
179  
180  
181  
182  
183  
184  
185  
186  
187  
188  
189  
190  
191  
192  
193  
194  
195  
196  
197  
198  
199  
200  
201  
202  
203  
204  
205  
206  
207  
208  
209  
210  
211  
212  
213  
214  
215  
216  
217  
218  
219  
220  
221  
222  
223  
224  
225  
226  
227  
228  
229  
230  
231  
232  
233  
234  
235  
236  
237  
238  
239  
240  
241  
242  
243  
244  
245  
246  
247  
248  
249  
250  
251  
252  
253  
254  
255  
256  
257  
258  
259  
260  
261  
262  
263  
264  
265  
266  
267  
268  
269  
270  
271  
272  
273  
274  
275  
276  
277  
278  
279  
280  
281  
282  
283  
284  
285  
286  
287  
288  
289  
290  
291  
292  
293  
294  
295  
296  
297  
298  
299  
300  
301  
302  
303  
304  
305  
306  
307  
308  
309  
310  
311  
312  
313  
314  
315  
316  
317  
318  
319  
320  
321  
322  
323  
324  
325  
326  
327  
328  
329  
330  
331  
332  
333  
334  
335  
336  
337  
338  
339  
340  
341  
342  
343  
344  
345  
346  
347  
348  
349  
350  
351  
352  
353  
354  
355  
356  
357  
358  
359  
360  
361  
362  
363  
364  
365  
366  
367  
368  
369  
370  
371  
372  
373  
374  
375  
376  
377  
378  
379  
380  
381  
382  
383  
384  
385  
386  
387  
388  
389  
390  
391  
392  
393  
394  
395  
396  
397  
398  
399  
400  
401  
402  
403  
404  
405  
406  
407  
408  
409  
410  
411  
412  
413  
414  
415  
416  
417  
418  
419  
420  
421  
422  
423  
424  
425  
426  
427  
428  
429  
430  
431  
432  
433  
434  
435  
436  
437  
438  
439  
440  
441  
442  
443  
444  
445  
446  
447  
448  
449  
450  
451  
452  
453  
454  
455  
456  
457  
458  
459  
460  
461  
462  
463  
464  
465  
466  
467  
468  
469  
470  
471  
472  
473  
474  
475  
476  
477  
478  
479  
480  
481  
482  
483  
484  
485  
486  
487  
488  
489  
490  
491  
492  
493  
494  
495  
496  
497  
498  
499  
500  
501  
502  
503  
504  
505  
506  
507  
508  
509  
510  
511  
512  
513  
514  
515  
516  
517  
518  
519  
520  
521  
522  
523  
524  
525  
526  
527  
528  
529  
530  
531  
532  
533  
534  
535  
536  
537  
538  
539  
540  
541  
542  
543  
544  
545  
546  
547  
548  
549  
550  
551  
552  
553  
554  
555  
556  
557  
558  
559  
560  
561  
562  
563  
564  
565  
566  
567  
568  
569  
570  
571  
572  
573  
574  
575  
576  
577  
578  
579  
580  
581  
582  
583  
584  
585  
586  
587  
588  
589  
590  
591  
592  
593  
594  
595  
596  
597  
598  
599  
600  
601  
602  
603  
604  
605  
606  
607  
608  
609  
610  
611  
612  
613  
614  
615  
616  
617  
618  
619  
620  
621  
622  
623  
624  
625  
626  
627  
628  
629  
630  
631  
632  
633  
634  
635  
636  
637  
638  
639  
640  
641  
642  
643  
644  
645  
646  
647  
648  
649  
650  
651  
652  
653  
654  
655  
656  
657  
658  
659  
660  
661  
662  
663  
664  
665  
666  
667  
668  
669  
670  
671  
672  
673  
674  
675  
676  
677  
678  
679  
680  
681  
682  
683  
684  
685  
686  
687  
688  
689  
690  
691  
692  
693  
694  
695  
696  
697  
698  
699  
700  
701  
702  
703  
704  
705  
706  
707  
708  
709  
710  
711  
712  
713  
714  
715  
716  
717  
718  
719  
720  
721  
722  
723  
724  
725  
726  
727  
728  
729  
730  
731  
732  
733  
734  
735  
736  
737  
738  
739  
740  
741  
742  
743  
744  
745  
746  
747  
748  
749  
750  
751  
752  
753  
754  
755  
756  
757  
758  
759  
760  
761  
762  
763  
764  
765  
766  
767  
768  
769  
770  
771  
772  
773  
774  
775  
776  
777  
778  
779  
780  
781  
782  
783  
784  
785  
786  
787  
788  
789  
790  
791  
792  
793  
794  
795  
796  
797  
798  
799  
800  
801  
802  
803  
804  
805  
806  
807  
808  
809  
810  
811  
812  
813  
814  
815  
816  
817  
818  
819  
820  
821  
822  
823  
824  
825  
826  
827  
828  
829  
830  
831  
832  
833  
834  
835  
836  
837  
838  
839  
840  
841  
842  
843  
844  
845  
846  
847  
848  
849  
850  
851  
852  
853  
854  
855  
856  
857  
858  
859  
860  
861  
862  
863  
864  
865  
866  
867  
868  
869  
870  
871  
872  
873  
874  
875  
876  
877  
878  
879  
880  
881  
882  
883  
884  
885  
886  
887  
888  
889  
890  
891  
892  
893  
894  
895  
896  
897  
898  
899  
900  
901  
902  
903  
904  
905  
906  
907  
908  
909  
910  
911  
912  
913  
914  
915  
916  
917  
918  
919  
920  
921  
922  
923  
924  
925  
926  
927  
928  
929  
930  
931  
932  
933  
934  
935  
936  
937  
938  
939  
940  
941  
942  
943  
944  
945  
946  
947  
948  
949  
950  
951  
952  
953  
954  
955  
956  
957  
958  
959  
960  
961  
962  
963  
964  
965  
966  
967  
968  
969  
970  
971  
972  
973  
974  
975  
976  
977  
978  
979  
980  
981  
982  
983  
984  
985  
986  
987  
988  
989  
990  
991  
992  
993  
994  
995  
996  
997  
998  
999  
1000

№ рецептур	Элементы рациона	Возрастная категория	Масса порции	Плотная еда (г)						Зерновые (крупяные)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801



Примерное суточное меню

день, среда  
 Медега перван  
 Сезон осень-зима-весна  
 Возрастная категория: С 7-11 лет, с 12-18 лет

№ инвентаря	Возрастная категория	Масса порции	Плавкая сырковая масса (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Прямые лица																
	наименование блюда																
15	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	68	50	3,5	0,1			
229	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	68	50	3,5	0,1			
	С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68			
171	С 12-18 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68			
	С 7-11 лет	160	8,05	9,55	30,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73			
1233	С 12-18 лет	160	8,05	9,55	30,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73			
	С 7-11 лет	218	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36			
тп251/1	С 12-18 лет	218	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	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6			
	С 7-11 лет	518	22,26	18,03	78	562,5	0,308	5,88	44,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47			
	С 12-18 лет	518	22,26	18,03	78	562,5	0,308	5,88	44,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47			
	Обед																
102	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	26,66	1,64			
121	С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,87	88,1	35,57	2,05			
тп5	С 7-11 лет	100	8,76	8,69	10,21	154,1	0,046	1,46	26,5	0	23,06	78,05	13,38	0,77			
	С 12-18 лет	100	8,76	8,69	10,21	154,1	0,046	1,46	26,5	0	23,06	78,05	13,38	0,77			
202	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,96	0,06	0	29,57	0	12,57	30,89	8,43	0,94			
	С 12-18 лет	185	6,03	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03			
388	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			
тп249	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,05	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55			
	С 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,6	0,77			
тп250	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,06	0	0,0006	0	13,2	77,8	22,8	1,6			
	С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7			
	С 7-11 лет	745	25,91	20,21	108,43	732,36	0,433	106,12	56,0706	0	114,31	301,76	83,71	6,23			
	С 12-18 лет	865	31,06	23,04	135,21	889,05	0,552	107,28	61,7018	0	135,5	378,39	106,75	7,95			
	Полдник																
431	С 7-11 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73			
	С 12-18 лет	50	4	1,4	23,5	122,5	0,067	0,14	1,7	0	11,6	39,2	15,6	0,73			
389	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			
	С 7-11 лет	260	5	1,4	43,7	207,3	0,089	4,14	1,7	0	25,6	53,2	23,6	3,53			
	С 12-18 лет	260	5	1,4	43,7	207,3	0,089	4,14	1,7	0	25,6	53,2	23,6	3,53			
	Итого за день:	1513	53,17	39,64	230,13	1662,16	0,83	116,14	102,44	0	309,26	782,01	299,05	16,23			
	Итого за день:	1633	58,32	42,47	256,91	1658,85	0,949	117,3	108,07	0	330,45	898,64	322,09	17,95			













Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Продукты	Возрастная категория	Масса порции, гр	Плотные продукты (г)					Энергетическая ценность, ккал	B1	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	Y	Ф			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
3	молоковые блюда		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
570	Завтрак Маринад овощной	с 7-11 лет с 12-18 лет	30 50	0,6 1	0,031 0,051	6,16 10,27	27,36 45,6	0,013 0,022	1,26 2,1	0	0	13,95 23,26	18,27 30,46	9,67 16,12	0,3 0,5				
235	Шницель рыбный с маслом	с 7-11 лет с 12-18 лет	50 50	6,88 6,88	5,05 5,05	4,5 4,5	62 82	0,031 0,031	2,05 2,05	20	0	34,5 34,5	108,9 108,9	19,37 19,37	1,53 1,53				
304	Рис отварной	с 7-11 лет с 12-18 лет	150 180	3,65 4,38	5,37 6,45	38,68 44	209,7 251,64	0,026 0,031	0	0	0	1,36 1,64	60,94 73,13	16,33 19,6	0,52 0,63				
195	Чай с сахаром	с 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
251/1	Батон	с 12-18 лет	215	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
		с 7-11 лет	80	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,06	0	11,4	3,9	7,8	0,72				
		с 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,06	0	11,4	3,9	7,8	0,72				
	Итого	с 7-11 лет	505	15	12,331	85,64	504,36	0,136	3,34	20,06	0	72,31	229,91	54,57	3,36				
	Итого	с 12-18 лет	555	16,13	13,431	96,97	564,54	0,15	4,18	20,06	0	81,9	254,28	64,29	3,66				
	Обед																		
181	Салат «Осенний»	с 7-11 лет	50	0,68	2,6	4,26	43,3	0,034	6	0	0	10,65	21,4	10,95	0,36				
101	Суп картофельный с пшеном	с 12-18 лет с 7-11 лет	50 200	0,68 1,74	2,6 2,27	4,26 11,43	43,3 73,2	0,034 0,088	6 6,6	0	0	10,65 19,2	21,4 53,36	10,95 21,32	0,36 0,77				
112/1	Жаркое из цыплет	с 12-18 лет	250	2,22	5,84	12,87	122,5	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88				
349/2	50/200 Жаркое из цыплет	с 7-11 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5				
249	Компот из яблов	с 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5				
250	Хлеб пшеничный	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				
250	Хлеб ржано-пшеничный	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				
250	Итого	с 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55				
250	Итого	с 12-18 лет	70	4,69	0,7	31,71	151,9	0,077	0	0	0	14	45,5	9,8	0,77				
386	Полдник Пшеница «Московская»	с 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,6				
386	Итого	с 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7				
	Итого	с 7-11 лет	790	24,41	16,703	115,26	746,9	0,604	45,03	0	0	99,32	460,78	58,23	7,06				
	Итого	с 12-18 лет	880	28,55	22,513	137,58	879,8	0,607	52,68	0	0	124,42	539,97	131,71	8,65				
181	Пшеница «Московская»	с 7-11 лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	6,3	21,1	16,85	0,8				
386	Итого	с 12-18 лет	50	3,9	4,65	28,9	166	0,1	0	0,09	0	6,3	21,1	16,85	0,8				
	Итого	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	24,0	180	28	0,2				
	Итого	с 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	24,0	180	28	0,2				
	Итого	с 7-11 лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0	0	248,3	201,1	44,85	1				
	Итого	с 12-18 лет	250	9,7	9,65	36,9	266	0,18	23	0	0	248,3	201,1	44,85	1				
	Итого за день	с 7-11 лет	1545	49,11	38,684	237,7	1517,26	0,82	71,37	20,06	0	419,93	891,79	157,65	11,41				
	Итого за день	с 12-18 лет	1685	54,38	45,59	271,45	1710,34	0,937	79,86	20,06	0	454,62	995,36	240,85	13,31				





Примерное циклическое меню

Примерное меню  
 на 4 недели  
 для детей с 7-11 лет, с 12-18 лет  
 с учетом особенностей питания  
 (например, вегетарианство, аллергия на молоко, глютен, соевые бобы)

№ рецепта	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14				
1	Запеканка с творогом и яблоками	С 7-11 лет	40	1,98	8,18	13,23	0,033	0,033	134,4	0	40	0	6,1	22,5	3,9	0,38						
1	Бутерброд с маслом сливочным	С 12-18 лет	40	1,98	8,18	13,23	0,033	0,033	134,4	0	40	0	6,1	22,5	3,9	0,38						
73,174	Каша вязкая молочная пшеничная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07	0,182	0,182	260	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29						
195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07	0,182	0,182	260	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29						
251/1	Батон	С 7-11 лет	215	0,07	0,02	12	0	0	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
355	Батон	С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	114	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	114	0,005	0	9,5	32,5	6,5	1,08							
349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	510	12,97	17,39	87,2	0,27	0,27	556,9	1,07	58,525	0	137,9	232,66	59,12	2,55						
249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	510	12,97	17,39	87,2	0,27	0,27	556,9	1,07	58,525	0	137,9	232,66	59,12	3,03						
250	Хлеб ржанно-пшеничный	С 7-11 лет	510	12,97	17,39	87,2	0,27	0,27	556,9	1,07	58,525	0	137,9	232,66	59,12	3,03						
11	Булочка «Витушка»	С 7-11 лет	50	4,4	8	34,6	0,07	0,07	218	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8						
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	50	4,4	8	34,6	0,07	0,07	218	0	0,012	0	0,9	39,7	8	0,8						
	Итого :	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	0,08	107	2,6	40	0	240	180	28	0,2						
	Итого :	С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	0,08	107	2,6	40	0	240	180	28	0,2						
	Итого :	С 7-11 лет	280	10,2	13	44,2	0,15	0,15	325	5,2	80	0	480	360	56	0,4						
	Итого :	С 12-18 лет	280	10,2	13	44,2	0,15	0,15	325	5,2	80	0	480	360	56	0,4						
	Итого за день :	С 7-11 лет	1545	56,51	56,536	262,75	1,225	1,225	1803,75	12	194,677	0	603,34	936,25	256,16	13,52						
	Итого за день :	С 12-18 лет	1625	60,14	58,766	274,02	1,351	1,351	1887,35	13,15	217,587	0	629,52	995,5	274,52	15,24						



Примерное циклическое меню

№ рецептуры  
1  
Прием пищи  
наименование блюда  
2  
Завтрак  
растная категория: с7-11лет, с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	наименование блюда	Возрастная категория	Масса порция, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У	6	7	8		9	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe	15		
1173		Каша вязкая молочная ячневая	С 7-11 лет	155	5,48	8,24	29,4	214,5	0,09	0,72	41,1	0	121,53	181,13	27,35	0,7						
1174			С 12-18 лет	155	5,48	8,24	29,4	214,5	0,09	0,72	41,1	0	121,53	181,13	27,35	0,7						
1179/1		Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (327)100/30	С 7-11 лет	130	17,03	12,83	28,78	298,7	0,071	0,49	70,78	0	154,9	212	24,42	0,7						
1342		Каша с молоком 200/15	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						
225/1/1		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						
		<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>530</b>	<b>28,13</b>	<b>25,36</b>	<b>83,48</b>	<b>674,8</b>	<b>0,25</b>	<b>2,79</b>	<b>136,283</b>	<b>0</b>	<b>434,33</b>	<b>537,23</b>	<b>77,01</b>	<b>2,23</b>						
		<b>Итого</b>	С 12-18 лет	<b>550</b>	<b>29,39</b>	<b>25,98</b>	<b>92,28</b>	<b>720,4</b>	<b>0,272</b>	<b>2,79</b>	<b>136,285</b>	<b>0</b>	<b>438,13</b>	<b>550,23</b>	<b>79,61</b>	<b>2,47</b>						
88		Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	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						
288		Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом-50/50 60/60	С 12-18 лет	255	1,89	5,7	8,06	97,08	0,06	15,79	0,54	0	53,65	52	22,53	0,84						
335		Рис отварной	с7-11лет	100	7,9	7,55	7	127,6	0,043	0,39	26,87	0	21,81	81,81	16,88	0,77						
349/2		Компот из яблома	С 12-18 лет	120	9,49	9,06	8,41	153	0,052	0,47	32	0	26,2	98,2	20,25	0,92						
tk249		Хлеб пшеничный	С 7-11лет	160	3,66	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52						
tk250		Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63						
		<b>Итого</b>	с7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44						
		<b>Итого</b>	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						
			с7-11лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55						
			С 12-18 лет	40	2,68	0,4	18,12	86,8	0,044	0	0	0	8	26	5,6	0,44						
		<b>Итого</b>	с7-11лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,09	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8						
		<b>Итого</b>	С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,15	0	0	0	19,6	106,8	33	2,7						
		<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>745</b>	<b>19,76</b>	<b>18,763</b>	<b>117,41</b>	<b>726,1</b>	<b>0,268</b>	<b>13,46</b>	<b>26,87</b>	<b>0</b>	<b>110,09</b>	<b>307,37</b>	<b>88,22</b>	<b>5,75</b>						
		<b>Итого</b>	С 12-18 лет	<b>855</b>	<b>23,4</b>	<b>22,523</b>	<b>130,73</b>	<b>829,12</b>	<b>0,358</b>	<b>16,69</b>	<b>32,54</b>	<b>0</b>	<b>129,21</b>	<b>374,85</b>	<b>108,89</b>	<b>7,63</b>						
489		«Булочка «Домашняя»	с7-11лет	50	3,64	6,26	26,98	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65						
396		Напиток кисломолочный	С 12-18 лет	50	3,64	6,26	26,98	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65						
		<b>Итого</b>	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2						
		<b>Итого</b>	С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2						
		<b>Итого за День</b>	с7-11лет	250	9,44	11,26	34,96	279	0,14	23	2	0	249,9	215	41,7	0,85						
		<b>Итого за День</b>	С 12-18 лет	1525	57,33	55,383	235,85	1679,9	0,658	39,25	165,153	0	794,32	1059,6	206,93	8,83						
			С 12-18 лет	1655	62,23	59,763	257,97	1828,52	0,77	42,48	170,825	0	817,24	1140,08	230,2	10,95						

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

