

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
цельного питания»  
В.Ю.Воробьев  
«01» марта 2025 г.



Согласовано с:  
Директор МБОУ Школа № 66



2025 г.

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Применяемые наименования блюд	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																					
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							
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1							
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	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							
		С 7-11 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78							
		С 12-18 лет	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78							
тпк343	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							
тпк251/1	Батон	С 12-18 лет	215	3,16	2,67	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13							
		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	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	500	15,26	22,5	55,2	485,29	0,197	2,26	210,80	0	264,08	326,52	57,1	2,29							
	Итого :	С 12-18 лет	550	18,42	24,05	77,1	599,29	0,252	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,89							
	Обед																					
63	Салат из моркови с курагой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9	51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 12-18 лет	100	1,7	1,38	16,5	85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1							
		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							
тпк335	Капуста тушеная с цыплятами 40/150, 50/250	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							
тпк349/4	Компот из смеси сухофруктов	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							
		С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8	110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	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	32,48	23,44	17,46	0,7							
тпк249	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							
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55							
		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	41,79	33,79	101,16	767,18	0,3794	44,44	0,0018	0	233,22	447,71	163,81	7,91							
	Итого :	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							
	Полдник																					
тпк174	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							
тпк195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	825	0,108	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59							
		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							
	Итого :	С 12-18 лет	362	12,37	44,87	105	873,5	0,108	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87							
	Итого за день :	С 7-11 лет	1682	65,32	86,21	230,36	1850,97	0,6484	46,73	263,10	0	532,05	846,23	234,16	11,537							
	Итого за день :	С 12-18 лет	1822	73,26	103,25	289,86	2274,09	0,743	47,49	289,26	0	549,94	938,73	264,31	13,07							

### Примерное цикличное меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
338	Завтрак															
	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2	
		С 12-18 лет	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	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	молочным сладким 130/30	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	
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ТТК251/1	Батон	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	
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46	
96	Рассольник Ленинградский, сметана	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	
		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	
268	Биточек рубленый с соусом	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03	
348	томатным 60/30,80/30	С 12-18 лет	110	12,27	9,34	14,04	195,4	0,076	0,71	26,2	0	18,76	123,17	26,56	1,32	
303	Каша вязкая пшеничная	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	
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18	
ТТК349/1	Компот из кураги	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	
		С 12-18 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	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	815	24,73	21,156	116,6	759,64	0,444	18,26	22,2018	0	126,74	412,8	137,9	6,76	
	Итого:	С 12-18 лет	960	29,63	26,566	129,22	884,7	0,514	26,77	26,2018	0	148,15	481,56	160,98	7,62	
	Полдник															
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	0,08	1	224	0	93,8	174	19,16	1,78	
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	0,106	1,33	298	0	125	232	25,5	2,37	
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	Итого:	С 7-11 лет	320	14,86	16,74	15,44	271,66	0,16	2,4	264	0	333,8	354	47,16	1,98	
	Итого:	С 12-18 лет	360	17,88	20,65	17,92	328,85	0,186	2,73	338	0	365	412	53,5	2,57	
	Итого за день:	С 7-11 лет	1657	61,41	53,326	201,83	1535,86	0,759	31,32	395,21	0	669,6	966,64	219,93	12,85	
	Итого за день:	С 12-18 лет	1872	71,23	63,576	230,03	1786,51	0,888	40,16	473,21	0	727,91	1112,9	253,25	14,66	

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>Завтрак</b>																	
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1				
		С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0	54	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	3,96	3,04	79	2,98	4,66	0	31,26	129,8	38,82	0,68				
		С 12-18 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82				
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73				
		С 12-18 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73				
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				
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	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	11,4	39	7,8	0,72				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>517</b>	<b>22,26</b>	<b>18,03</b>	<b>78</b>	<b>562,5</b>	<b>0,305</b>	<b>5,88</b>	<b>70,665</b>	<b>169,35</b>	<b>427,05</b>	<b>191,74</b>	<b>6,47</b>				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>552</b>	<b>26,01</b>	<b>20,81</b>	<b>83,06</b>	<b>629,3</b>	<b>0,326</b>	<b>6,665</b>	<b>84,826</b>	<b>223,06</b>	<b>490,94</b>	<b>204,5</b>	<b>6,78</b>				
	<b>Обед</b>																	
75	Икра морковная	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	0	2,53	27,91	36,55	19,34	0,6				
		С 12-18 лет	100	2,01	0,01	20,55	90,3	0,043	0	4,22	46,53	60,92	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	1,64				
		С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	42,67	88,1	35,57	2,05				
ТТК262	Бефстроганов из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	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	38,9	90,5	13,14	0,91				
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	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	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	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	21,34	3,44	3,44	0,63				
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	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				
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	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	9,9	53,4	16,5	1,35				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>775</b>	<b>28,02</b>	<b>21,361</b>	<b>100,65</b>	<b>719,48</b>	<b>0,421</b>	<b>108,63</b>	<b>67,07</b>	<b>150,76</b>	<b>312,76</b>	<b>100,62</b>	<b>6,3</b>				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>895</b>	<b>31,1</b>	<b>23,66</b>	<b>119,05</b>	<b>828,15</b>	<b>0,495</b>	<b>111,48</b>	<b>72,7</b>	<b>179,97</b>	<b>361,96</b>	<b>115,45</b>	<b>7,3</b>				
	<b>Полдник</b>																	
236,351	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным сладким 130/30	С 7-11 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	175,5	244,7	29	0,85				
		С 12-18 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	175,5	244,7	29	0,85				
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8				
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	14	8	2,8				
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>360</b>	<b>20,58</b>	<b>14,35</b>	<b>49,35</b>	<b>408,8</b>	<b>0,07</b>	<b>4,21</b>	<b>85,8</b>	<b>189,5</b>	<b>258,7</b>	<b>37</b>	<b>3,65</b>				
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>360</b>	<b>20,58</b>	<b>14,35</b>	<b>49,35</b>	<b>408,8</b>	<b>0,07</b>	<b>4,21</b>	<b>85,8</b>	<b>189,5</b>	<b>258,7</b>	<b>37</b>	<b>3,65</b>				
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1652</b>	<b>70,86</b>	<b>53,741</b>	<b>228</b>	<b>1690,78</b>	<b>0,796</b>	<b>118,72</b>	<b>223,54</b>	<b>509,61</b>	<b>998,51</b>	<b>329,36</b>	<b>16,42</b>				
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>1807</b>	<b>77,69</b>	<b>58,82</b>	<b>251,46</b>	<b>1866,25</b>	<b>0,891</b>	<b>122,355</b>	<b>243,33</b>	<b>592,53</b>	<b>1111,6</b>	<b>356,95</b>	<b>17,73</b>				

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
	З	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
338	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54								
173,174	Каша вязкая молочная рисовая	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	24	16,5	13,5	3,3									
		С 7-11 лет	205	5,38	6,58	41,94	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	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57								
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	4,08	3,54	12,2	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	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47								
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	60	3,8	1,86	26,2	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72								
		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72								
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>550</b>	<b>13,54</b>	<b>12,26</b>	<b>87,2</b>	<b>0,199</b>	<b>9,28</b>	<b>78,286</b>	<b>0</b>	<b>280,3</b>	<b>309,24</b>	<b>69,08</b>	<b>3,3</b>								
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>630</b>	<b>13,86</b>	<b>12,58</b>	<b>95,04</b>	<b>0,223</b>	<b>18,78</b>	<b>74,786</b>	<b>0</b>	<b>293,1</b>	<b>318,04</b>	<b>76,28</b>	<b>5,06</b>								
	<b>Обед</b>																					
49	Салат витаминный (III вар)	С 7-11 лет	60	1,56	3,72	13,26	0,034	18,9	0	19,14	25,86	11	0,58									
		С 12-18 лет	100	2,6	6,2	22	0,056	31,5	0	31,9	43,1	18,4	0,96									
ТТК289	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	220	1,76	2,22	12,31	0,1	8,86	0,67	19,34	56,88	21,2	0,88									
		С 12-18 лет	270	2,2	2,78	15,39	0,12	11,08	0,84	24,18	71,1	25,4	1,1									
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4								
		С 12-18 лет	250	29,28	36,72	34,8	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72								
ТТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68									
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	0,016	0,72	0	31,9	22,97	17,13	0,68									
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33									
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	6	19,5	4,2	0,33									
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35									
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35									
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>745</b>	<b>31,79</b>	<b>36,249</b>	<b>105,27</b>	<b>0,593</b>	<b>35,18</b>	<b>28,97</b>	<b>0</b>	<b>146,28</b>	<b>578,61</b>	<b>220,03</b>	<b>9,22</b>								
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>880</b>	<b>39,05</b>	<b>46,509</b>	<b>123,89</b>	<b>0,725</b>	<b>51,7</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>178,52</b>	<b>707,87</b>	<b>268,23</b>	<b>11,14</b>								
	<b>Полдник</b>																					
ТТК116/2	Пирожное «Сахаринка»	С 7-11 лет	100	5,4	24,2	65,08	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1								
		С 12-18 лет	150	8,1	36,3	97,62	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	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2								
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2								
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>29,2</b>	<b>74,68</b>	<b>0,16</b>	<b>2,6</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>269</b>	<b>270</b>	<b>48</b>	<b>2,3</b>								
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>350</b>	<b>13,9</b>	<b>41,3</b>	<b>107,22</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>56,5</b>	<b>0</b>	<b>283,5</b>	<b>315</b>	<b>58</b>	<b>3,35</b>								
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1595</b>	<b>56,53</b>	<b>77,709</b>	<b>267,15</b>	<b>0,952</b>	<b>47,06</b>	<b>158,26</b>	<b>0</b>	<b>695,58</b>	<b>1157,9</b>	<b>337,11</b>	<b>14,82</b>								
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>1860</b>	<b>66,81</b>	<b>100,389</b>	<b>326,15</b>	<b>1,148</b>	<b>73,08</b>	<b>167,29</b>	<b>0</b>	<b>755,12</b>	<b>1340,9</b>	<b>402,51</b>	<b>19,55</b>								





Примерное циклическое меню

День : понедельник  
 Неделя : вторая  
 Сезон : осенне- зимне-весенний  
 Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
15	Завтрак Сыр порционно	с7-11лет с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1							
ТТк8	Омлет с натуральным	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1							
ТТк343	Кофейный напиток с молоком	с 12-18 лет	130	11,46	22	2,2	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37							
ТТк251/1	Батон	с7-11лет	130	11,46	22	2,2	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37							
338	Фрукт	с 12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13							
		с7-11лет	215	3,04	2,66	9,23	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13							
		с 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6							
		с7-11лет	70	4,42	2,17	30,63	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84							
		с 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3							
		с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3							
		с 12-18 лет	555	20,58	29,76	48,03	0,227	17,97	236,42	0	340,08	339,5	53,1	6,5							
		с 12-18 лет	575	21,84	30,38	56,76	0,249	17,97	236,377	0	343,88	352,5	55,7	6,74							
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с7-11лет	60	1,64	4,23	5,73	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54							
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9							
278	Тфтели мясные в соусе (1 вар) 60/30, 60/50	с7-11лет	205	1,57	4,68	8,93	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99							
331	Каша рассыпчатая гречневая	с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25							
171	Компот из смеси сухофруктов	с7-11лет	90	7,48	7,75	8,85	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79							
ТТк349/4	Хлеб пшеничный	с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87							
ТТк249	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	160	8,85	9,55	39,86	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73							
ТТк250	Печенье творожное «Ракушка»	с7-11лет	190	10,5	11,34	47,3	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6							
ТТк38/1	Чай с сахаром	с7-11лет	200	0,65	0,089	26,8	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68							
ТТк195	Чай с сахаром	с 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68							
		с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33							
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33							
		с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35							
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35							
		с7-11лет	775	22,94	22,339	106,14	0,418	6,16	79,04	0	108,02	427,85	209,2	8,42							
		с 12-18 лет	920	28,093	34,389	130,09	0,553	9,863	109,44	0	185,13	554,07	273,42	10,98							
		с7-11лет	100	11,1	27,9	66,4	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9							
		с 12-18 лет	150	16,65	41,85	99,6	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35							
		с7-11лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
		с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
		с7-11лет	312	11,17	27,92	78,4	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18							
		с 12-18 лет	362	16,72	41,87	111,6	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63							
		с7-11лет	1642	54,69	80,019	232,57	0,725	24,56	432,86	0	540,9	914,95	304,3	16,1							
		с 12-18 лет	1857	66,653	106,639	298,45	0,922	28,463	521,917	0	662,66	1126,57	391,42	19,35							
		с7-11лет	100	11,1	27,9	66,4	0,08	0,4	117,4	0	81,7	144,8	40,6	0,9							
		с 12-18 лет	150	16,65	41,85	99,6	0,12	0,6	176,1	0	122,55	217,2	60,9	1,35							
		с7-11лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
		с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28							
		с7-11лет	312	11,17	27,92	78,4	0,08	0,43	117,4	0	92,8	147,6	42	1,18							
		с 12-18 лет	362	16,72	41,87	111,6	0,12	0,63	176,1	0	133,65	220	62,3	1,63							
		с7-11лет	1642	54,69	80,019	232,57	0,725	24,56	432,86	0	540,9	914,95	304,3	16,1							
		с 12-18 лет	1857	66,653	106,639	298,45	0,922	28,463	521,917	0	662,66	1126,57	391,42	19,35							



### Примерное циклическое меню

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 лет  
 № рецептуры

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
1	2 Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
570	Маринад овощной с томатом	с7-11лет	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 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					
		с7-11лет	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 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					
ТТК195	Чай с сахаром	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08					
ТТК251/1	Батон	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					
		с7-11лет	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					
		с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	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					
	Итого	с7-11лет	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»	с7-11лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49					
95	Рассольник домашний, сметана	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					
291	Плов из птицы	С 12-18 лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87					
ТТК349/2	Компот из изюма	с7-11лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1					
		С 12-18 лет	200	18	8,95	36,45	298,66	0,147	6,53	28	0	36,09	189	53,9	1,86					
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	250	22,51	11,18	45,56	373	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3					
		с7-11лет	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					
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	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	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55					
	Итого	с7-11лет	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					
224	Полдник	с7-11лет	745	26,88	17,903	116,06	743,68	0,388	24,98	28	0	127,92	379,38	68,14	5,56					
224	Запеканка из творога с морковью 130/30	С 12-18 лет	890	32,12	23,543	130,63	879,1	0,452	34,01	35	0	154,77	449,84	148,78	6,46					
327	Напиток кисломолочный	с7-11лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95					
386	Итого	с7-11лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95					
	Итого	С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2					
	Итого	с7-11лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2					
	Итого	С 12-18 лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15					
	Итого за день	с7-11лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15					
	Итого за день	С 12-18 лет	1607	62,41	56,514	222,45	1664,69	0,803	71,03	105,75	0	406,5	398	69,7	1,15					
		С 12-18 лет	1802	68,86	64,45	249,05	1867,21	0,919	83,32	116,71	0	686,69	1132,11	291,84	11,84					



**Примерное циклическое меню**

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	К	Fe		
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
209	Завтрак	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	76,8	4,8	1			
14	Яйцо вареное	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	76,8	4,8	1			
	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0			
173,174	Каша вязкая молочная пшеничная	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0			
ттк195	Чай с сахаром	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			
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Итого:	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5			
	Итого:	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			
62	Обед	С 12-18 лет	517	16,15	21,06	74,38	551,5	0,267	1,07	158,525	0	154,2	289,96	60,02			
103	Салат из моркови с сахаром	С 7-11 лет	557	18,67	22,3	91,84	642,7	0,311	1,07	158,529	0	161,8	315,96	65,22			
295	Суп картофеля с макаронными изделиями	С 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89	49	0,034	2,02	0	15,46	31,66	21,63	0,4			
355	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус сметанный с томатом	С 12-18 лет	100	1,23	0,094	11,48	81,7	0,057	3,36	0	25,76	52,77	36,05	0,66			
199	Пюре гороховое с маслом	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	23,36	54,06	21,82	0,9			
ттк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	8,25	0	29,2	67,57	27,27	1,13			
ттк249	Хлеб пшеничный	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			
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	105	11,99	19,88	13,83	282,2	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52			
Ттк125/2	Корж «Сластена»	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			
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74			
	Итого:	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			
	Итого:	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			
	Итого:	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	6	19,5	4,2	0,33	0,33			
	Итого:	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	6	19,5	4,2	0,33	0,33			
	Итого:	С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	9,9	53,4	16,5	1,35	1,35			
	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			
	Итого:	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			
	Итого за день:	С 7-11 лет	100	7,6	29,9	50	499,5	0,17	0	0,11	0	51,54	207,3	28,98			
	Итого за день:	С 12-18 лет	150	11,4	44,85	75	749,25	0,255	0	0,165	0	77,31	310,95	15			
	Итого:	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28			
	Итого:	С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28			
	Итого:	С 7-11 лет	300	13,4	34,9	59,6	606,5	0,25	2,6	40,11	0	291,54	387,3	56,98			
	Итого:	С 12-18 лет	350	17,2	49,85	84,6	856,25	0,335	2,6	40,165	0	317,31	490,95	43			
	Итого за день:	С 7-11 лет	1582	60,48	80,615	252,28	2005,35	1,298	14,03	282,975	0	666,2	1125,26	271,45			
	Итого за день:	С 12-18 лет	1807	73,09	103,823	312,88	2522,85	1,593	17,18	313,294	0	745,43	1358,03	301,89			

## Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	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 С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
338	Фрукт	С 7-11 лет С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2		
ТТК179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (326)	С 7-11 лет С 12-18 лет	160	20,44	15,58	33,68	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224,08	29,82	1,44		
ТТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	215	3,72	3,36	12,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47		
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	30	1,9	0,93	13,1	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
ТТК180	Итого	С 7-11 лет	70	4,42	2,17	30,63	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84		
88	Итого	С 7-11 лет	515	28,78	23,22	68,78	0,239	12,04	113,203	0	454,85	429,18	67,56	4,57		
288	Обед Салат «Радуга»	С 7-11 лет С 12-18 лет	60	1,18	3,14	7	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49		
355	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет С 12-18 лет	205	1,54	4,71	6,5	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67		
304	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 60/60	С 7-11 лет С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
ТТК349/2	Рис отварной	С 7-11 лет С 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
ТТК249	Компот из изюма	С 7-11 лет С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
ТТК250	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
ТТК350	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
ТТК195	Итого	С 7-11 лет	795	20,48	23,573	113,01	0,291	749,52	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71		
	Итого	С 7-11 лет	920	22,47	28,493	127,09	0,346	863,99	32,25	0	139,21	367,15	114,38	5,33		
	Полдник															
ТТК350	Омлет «Перышко»	С 7-11 лет С 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2		
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого	С 7-11 лет	352	12,92	16,64	22,11	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48		
	Итого	С 7-11 лет	352	12,92	16,64	22,11	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48		
	Итого за день	С 7-11 лет	1662	62,18	63,433	203,9	0,624	35,64	168,333	0	700,64	968,54	184,84	11,76		
	Итого за день	С 7-11 лет	1827	66,69	69,593	235,51	0,723	45,07	168,337	0	722,76	1035,63	206,86	12,86		

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	
469	Завтрак Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет С 12-18 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	9,9	35	13,7	0,65		
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	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		
174		С 12-18 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	124	215,5	68	1,7		
ТТК195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ТТК251/1		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	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		
	Итого :	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	517	14,56	16,68	97,48	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	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	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	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66		
101	Суп картофельный с пшеном	С 7-11 лет	200	1,74	2,27	11,43	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	91,5	0,11	8,25	0	0	24	66,7	26,65	0,96		
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,88	10,35	10,27	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	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	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	91,5	0,093	0,074	12,1	0	24,65	57,73	18,5	0,67		
ТТК349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
ТТК249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	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	10	32,5	7	0,55			
ТТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	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	16,5	89	27,5	2,25			
	Итого :	С 7-11 лет	810	23,62	20,699	110,04	724,93	0,431	44,784	66,5	0	184,95	395,86	132,44	7,3		
	Итого :	С 12-18 лет	920	26,54	25,159	121,54	822,8	0,479	54,434	73,84	0	174,69	460,91	154,1	8,15		
	Полдник																
460	Крендель Сахарный	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28		
		С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0	29,1	112,5	36,6	1,92		
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	12,88	18,14	65,34	477	0,2	2,6	58	0	259,4	255	52,4	1,48		
	Итого :	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	93,21	662	0,26	2,6	67	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	598,85	936,66	274,44	12,01		
	Итого за день	С 12-18 лет	1822	59,98	69,989	330,01	2195,5	1,067	57,764	194,146	0	605,14	1063,21	316,45	13,95		