

|                                                |                                               |                      |                 | Примерное цикличное меню |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|-----------------|--------------------------|---------|---------|-------------------------------|--------------|---------|--------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|--|
| День:первый                                    |                                               |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
| Сезон : летний                                 |                                               |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
| Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет |                                               |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
| № рецептуры                                    | Прием пищи, наименование блюда                | Возрастная категория | Масса порции,гр | 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    |  |
|                                                | Завтрак                                       |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
| 15                                             | Сыр порционно                                 | С 7-11 лет           | 15              | 3,48                     | 4,42    | 0       | 54                            | 0,005        | 0,105   | 39     | 0     | 132                      | 75      | 5,25   | 0,15  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 30              | 6,96                     | 8,84    | 0       | 108                           | 0,01         | 0,21    | 78     | 0     | 264                      | 150     | 10,5   | 0,3   |  |
| 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          | 15              | 0,12                     | 10,88   | 0,195   | 99                            | 0            | 0       | 60     | 0     | 3,6                      | 4,5     | 0      | 0,03  |  |
| 173                                            | Каша вязкая молочная пшениная                 | С 7-11 лет           | 210             | 5,93                     | 10,9    | 32,68   | 253,8                         | 0,06         | 0,96    | 54,8   | 0     | 130,67                   | 157,44  | 36,46  | 0,6   |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 210             | 5,93                     | 10,9    | 32,68   | 253,8                         | 0,06         | 0,96    | 54,8   | 0     | 130,67                   | 157,44  | 36,46  | 0,6   |  |
| ттк230                                         | Чай с молоком                                 | С 7-11 лет           | 200             | 1,52                     | 1,35    | 12,9    | 69,8                          | 0,04         | 1,33    | 10     | 0     | 126,6                    | 92,8    | 15,4   | 0,41  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 200             | 1,52                     | 1,35    | 12,9    | 69,8                          | 0,04         | 1,33    | 10     | 0     | 126,6                    | 92,8    | 15,4   | 0,41  |  |
| ттк251/1                                       | Батон                                         | С 7-11 лет           | 50              | 3,16                     | 1,55    | 21,88   | 114                           | 0,055        | 0       | 0      | 0     | 10                       | 32,5    | 7      | 0,55  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 100             | 6,32                     | 3,1     | 43,76   | 228                           | 0,11         | 0       | 0      | 0     | 20                       | 63      | 14     | 1,1   |  |
| 338                                            | Фрукты свежие                                 | С 7-11 лет           | 150             | 0,6                      | 0,6     | 14,7    | 70,5                          | 0,045        | 16,5    | 0      | 0     | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 150             | 0,6                      | 0,6     | 14,7    | 70,5                          | 0,045        | 16,5    | 0      | 0     | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |  |
|                                                | Итого :                                       | С 7-11 лет           | 635             | 14,77                    | 26,07   | 82,29   | 628,1                         | 0,205        | 18,895  | 143,8  | 0     | 425,67                   | 377,24  | 77,61  | 5,03  |  |
|                                                | Итого :                                       | С 12-18 лет          | 705             | 21,45                    | 35,67   | 104,235 | 829,1                         | 0,265        | 19      | 202,8  | 0     | 568,87                   | 484,24  | 89,86  | 5,74  |  |
|                                                | Обед                                          |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
| 71                                             | Овощи натуральные свежие                      | С 7-11 лет           | 70              | 0,49                     | 0,07    | 1,33    | 8,4                           | 0,028        | 3,43    | 0      | 0     | 11,9                     | 21      | 9,8    | 0,35  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 100             | 0,7                      | 0,1     | 1,9     | 12                            | 0,04         | 4,9     | 0      | 0     | 17                       | 30      | 14     | 0,5   |  |
| 102                                            | Суп картофельный с горохом, мясом             | С 7-11 лет           | 260             | 8,3                      | 5,63    | 16,58   | 163,09                        | 0,24         | 5,87    | 0      | 0     | 43,96                    | 111,02  | 38,31  | 2,29  |  |
| С 12-18 лет                                    |                                               | 365                  | 11,89           | 7,94                     | 23,23   | 229,8   | 0,34                          | 8,24         | 0       | 0      | 61,68 | 157,72                   | 53,91   | 3,37   |       |  |
| 241                                            | Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50,75/50 | С 7-11 лет           | 100             | 9,75                     | 4,95    | 3,8     | 105                           | 0,05         | 3,73    | 5,82   | 0     | 39,07                    | 162,19  | 48,53  | 0,82  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 125             | 12,8                     | 6,18    | 4,75    | 131,25                        | 0,062        | 4,66    | 7,27   | 0     | 48,83                    | 202,7   | 60,66  | 1,03  |  |
| 128                                            | Картофельное пюре                             | С 7-11 лет           | 207             | 4,34                     | 12,82   | 25,18   | 242                           | 0,2          | 24,92   | 69     | 0     | 58,32                    | 121,84  | 38,36  | 1,44  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 207             | 4,34                     | 12,82   | 25,18   | 242                           | 0,2          | 24,92   | 69     | 0     | 58,32                    | 121,84  | 38,36  | 1,44  |  |
| ттк349/4                                       | Компот из смеси сухофруктов                   | С 7-11 лет           | 200             | 0,65                     | 0,089   | 26,8    | 110,6                         | 0,016        | 0,72    | 0      | 0     | 31,9                     | 22,97   | 17,13  | 0,68  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 200             | 0,65                     | 0,089   | 26,8    | 110,6                         | 0,016        | 0,72    | 0      | 0     | 31,9                     | 22,97   | 17,13  | 0,68  |  |
| ттк249                                         | Хлеб пшеничный                                | С 7-11 лет           | 80              | 5,36                     | 0,8     | 36,24   | 173,6                         | 0,088        | 0       | 0      | 0     | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 80              | 5,36                     | 0,8     | 36,24   | 173,6                         | 0,088        | 0       | 0      | 0     | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88  |  |
| 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          | 40              | 3,08                     | 0,56    | 15,08   | 80,4                          | 0,08         | 0       | 0      | 0     | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |  |
|                                                | Итого :                                       | С 7-11 лет           | 947             | 31,2                     | 24,779  | 121,24  | 862,99                        | 0,682        | 38,67   | 74,82  | 0     | 211,05                   | 544,42  | 179,83 | 7,81  |  |
|                                                | Итого :                                       | С 12-18 лет          | 1117            | 38,82                    | 28,489  | 133,18  | 979,65                        | 0,826        | 43,44   | 76,27  | 0     | 246,93                   | 658,43  | 217,26 | 9,7   |  |
|                                                | Полдник                                       |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
| 448/449                                        | Оладьи с соусом молочным сладким              | С 7-11 лет           | 150             | 9,66                     | 8,75    | 33,71   | 141,35                        | 0,188        | 0,54    | 60     | 0     | 119,61                   | 156,3   | 41,4   | 1,61  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 150             | 9,66                     | 8,75    | 33,71   | 141,35                        | 0,188        | 0,54    | 60     | 0     | 119,61                   | 156,3   | 41,4   | 1,61  |  |
| 389                                            | Сок фруктовый                                 | С 7-11 лет           | 200             | 1                        | 0       | 20,2    | 84,8                          | 0,022        | 4       | 0      | 0     | 14                       | 14      | 8      | 2,8   |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 200             | 1                        | 0       | 20,2    | 84,8                          | 0,022        | 4       | 0      | 0     | 14                       | 14      | 8      | 2,8   |  |
|                                                | Итого :                                       | С 7-11 лет           | 350             | 10,66                    | 8,75    | 53,91   | 226,15                        | 0,21         | 4,54    | 60     | 0     | 133,61                   | 170,3   | 49,4   | 4,41  |  |
|                                                | Итого :                                       | С 12-18 лет          | 350             | 10,66                    | 8,75    | 53,91   | 226,15                        | 0,21         | 4,54    | 60     | 0     | 133,61                   | 170,3   | 49,4   | 4,41  |  |
|                                                | Ужин                                          |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
| 260                                            | Гуляш 50/50                                   | С 7-11 лет           | 100             | 14,55                    | 16,79   | 2,89    | 221                           | 0,03         | 0,92    | 0      | 0     | 21,81                    | 154,15  | 22,03  | 3,06  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 100             | 14,55                    | 16,79   | 2,89    | 221                           | 0,03         | 0,92    | 0      | 0     | 21,81                    | 154,15  | 22,03  | 3,06  |  |
| 304                                            | Рис отварной                                  | С 7-11 лет           | 180             | 4,38                     | 6,45    | 44      | 251,64                        | 0,031        | 0       | 0      | 0     | 1,64                     | 73,13   | 19,6   | 0,63  |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 200             | 4,86                     | 7,16    | 48,9    | 279,6                         | 0,034        | 0       | 0      | 0     | 1,82                     | 81,26   | 21,78  | 0,7   |  |
| 388                                            | Напиток из плодов шиповника                   | С 7-11 лет           | 200             | 0,67                     | 0,27    | 15,77   | 68,2                          | 0,01         | 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  |  |
| ттк249                                         | Хлеб пшеничный                                | С 7-11 лет           | 60              | 2,02                     | 0,6     | 27,18   | 130,2                         | 0,066        | 0       | 0      | 0     | 12                       | 39      | 8,4    | 0,66  |  |
|                                                |                                               | 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  |  |
| 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          | 40              | 3,08                     | 0,56    | 15,08   | 80,4                          | 0,08         | 0       | 0      | 0     | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |  |
|                                                | Итого :                                       | С 7-11 лет           | 570             | 23,93                    | 24,53   | 101,15  | 731,34                        | 0,197        | 100,92  | 0      | 0     | 66,69                    | 323,12  | 69,97  | 6,33  |  |
|                                                | Итого :                                       | С 12-18 лет          | 610             | 27,85                    | 25,48   | 114,35  | 801,1                         | 0,231        | 100,92  | 0      | 0     | 72,17                    | 355,55  | 79,05  | 6,96  |  |
|                                                | Ужин-2                                        |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
| 386                                            | Снежок                                        | С 7-11 лет           | 200             | 5,4                      | 5       | 21,6    | 158                           | 0,03         | 1,8     | 40     | 0     | 242                      | 192     | 32     | 0,2   |  |
|                                                |                                               | С 12-18 лет          | 200             | 5,4                      | 5       | 21,6    | 158                           | 0,03         | 1,8     | 40     | 0     | 242                      | 192     | 32     | 0,2   |  |
|                                                |                                               |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
|                                                |                                               |                      |                 |                          |         |         |                               |              |         |        |       |                          |         |        |       |  |
|                                                | Итого за день :                               | С 7-11 лет           | 2702            | 85,96                    | 89,129  | 380,19  | 2606,58                       | 1,324        | 164,825 | 318,62 | 0     | 1079,02                  | 1607,08 | 408,81 | 23,78 |  |
|                                                | Итого за день :                               | С 12-18 лет          | 2982            | 104,18                   | 103,389 | 427,275 | 2994                          | 1,562        | 169,7   | 379,07 | 0     | 1263,58                  | 1860,52 | 467,57 | 27,01 |  |

Примерное цикличное меню

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                                | Возрастная категория | Масса порции,гр | Пищевые вещества (г) |         |        | Энергетическая<br>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                                                       |                      |                 |                      |         |        |                                  |              |         |        |    |                          |         |        |        |
| 1           | Бутерброд с маслом                                            | С 7-11 лет           | 40              | 1,98                 | 8,18    | 13,23  | 134,4                            | 0,033        | 0       | 40     | 0  | 8,1                      | 22,5    | 3,9    | 0,38   |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 40              | 1,98                 | 8,18    | 13,23  | 134,4                            | 0,033        | 0       | 40     | 0  | 8,1                      | 22,5    | 3,9    | 0,38   |
| ттк8        | Омлет натуральный                                             | С 7-11 лет           | 130             | 11,46                | 22      | 2,2    | 254                              | 0,078        | 0,13    | 0,13   | 0  | 89,33                    | 195,66  | 13,98  | 3,08   |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 130             | 11,46                | 22      | 2,2    | 254                              | 0,078        | 0,13    | 0,13   | 0  | 89,33                    | 195,66  | 13,98  | 3,08   |
| ттк195      | Чай с сахаром                                                 | С 7-11 лет           | 200             | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                             | 0            | 0,03    | 0      | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28   |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 200             | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                             | 0            | 0,03    | 0      | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28   |
| ттк250      | Хлеб ржано-пшеничный                                          | С 7-11 лет           | 20              | 1,54                 | 0,28    | 7,54   | 40,2                             | 0,04         | 0       | 0      | 0  | 6,6                      | 35,6    | 11     | 0,9    |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 40              | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                             | 0,08         | 0       | 0      | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
| 338         | Фрукты свежие                                                 | С 7-11 лет           | 150             | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                             | 0,045        | 16,5    | 0      | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 150             | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                             | 0,045        | 16,5    | 0      | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|             | Итого :                                                       | С 7-11 лет           | 540             | 15,65                | 31,08   | 49,67  | 547,6                            | 0,196        | 16,66   | 40,13  | 0  | 139,13                   | 273,06  | 43,78  | 7,94   |
|             | Итого :                                                       | С 12-18 лет          | 560             | 17,19                | 31,36   | 57,21  | 587,8                            | 0,236        | 16,66   | 40,13  | 0  | 145,73                   | 308,66  | 54,78  | 8,84   |
|             | Обед                                                          |                      |                 |                      |         |        |                                  |              |         |        |    |                          |         |        |        |
| 62          | 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   |
| 82          | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем,птицей,сметана, зелень | С 7-11 лет           | 272             | 4,16                 | 7,78    | 11,29  | 140,55                           | 0,056        | 10,72   | 4      | 0  | 62,43                    | 70,2    | 28,03  | 1,43   |
| 300         |                                                               | С 12-18 лет          | 378             | 5,94                 | 10,42   | 15,66  | 192,42                           | 0,078        | 14,99   | 5,6    | 0  | 84,26                    | 99,84   | 39,42  | 2,01   |
| 292         | Жаркое из цыплят                                              | С 7-11 лет           | 200             | 12,8                 | 10,6    | 29,3   | 257,2                            | 0,2          | 30      | 0      | 0  | 30                       | 228     | 37,8   | 2,8    |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 250             | 16                   | 13,3    | 36,6   | 321,5                            | 0,6          | 38      | 0      | 0  | 37                       | 285     | 47,25  | 3,5    |
| 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              | 0,78                 | 0,046   | 27,63  | 114,8                            | 0,016        | 0,6     | 0      | 0  | 32,32                    | 21,9    | 17,56  | 0,48   |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 80              | 5,36                 | 0,8     | 36,24  | 173,6                            | 0,088        | 0       | 0      | 0  | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88   |
| 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          | 40              | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                             | 0,08         | 0       | 0      | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
|             | Итого :                                                       | С 7-11 лет           | 812             | 21,54                | 18,951  | 108,8  | 714,85                           | 0,385        | 43,92   | 4      | 0  | 181,62                   | 426,33  | 138,56 | 6,92   |
|             | Итого :                                                       | С 12-18 лет          | 1048            | 32,36                | 25,223  | 137,44 | 942,62                           | 0,922        | 56,93   | 5,6    | 0  | 207,73                   | 581,98  | 172,96 | 9,31   |
|             | Полдник                                                       |                      |                 |                      |         |        |                                  |              |         |        |    |                          |         |        |        |
| ттк174      | Печенье «Курабье»                                             | С 7-11 лет           | 100             | 8,2                  | 29,9    | 62     | 550                              | 0,072        | 0       | 52,3   | 0  | 23,65                    | 69,2    | 11,85  | 1,057  |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 150             | 12,3                 | 44,85   | 93     | 825                              | 0,11         | 0       | 78,45  | 0  | 35,48                    | 103,8   | 17,78  | 1,59   |
| 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             | 14                   | 34,9    | 71,6   | 657                              | 0,152        | 2,6     | 92,3   | 0  | 263,65                   | 249,2   | 39,85  | 1,257  |
|             | Итого :                                                       | С 12-18 лет          | 350             | 18,1                 | 49,85   | 102,6  | 932                              | 0,19         | 2,6     | 118,45 | 0  | 275,48                   | 283,8   | 45,78  | 1,79   |
|             | Ужин                                                          |                      |                 |                      |         |        |                                  |              |         |        |    |                          |         |        |        |
| 235         | Срезы рубленные с соусом томатным<br>70/30                    | С 7-11 лет           | 100             | 9,49                 | 11,35   | 12,89  | 199,12                           | 0,05         | 2,01    | 32,13  | 0  | 36,86                    | 130,67  | 27,46  | 6,76   |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 100             | 9,49                 | 11,35   | 12,89  | 199,12                           | 0,05         | 2,01    | 32,13  | 0  | 36,86                    | 130,67  | 27,46  | 6,76   |
| 199         | Пюре гороховое с маслом                                       | С 7-11 лет           | 185             | 16,34                | 8,05    | 41,97  | 305,7                            | 0,59         | 0       | 35,98  | 0  | 112,7                    | 254,5   | 74     | 5,63   |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 210             | 18,18                | 9,14    | 46,7   | 340                              | 0,66         | 0       | 40     | 0  | 126,28                   | 248,1   | 82,26  | 6,26   |
| ттк10       | Напиток лимонный                                              | С 7-11 лет           | 200             | 0,144                | 0,016   | 24,43  | 98,44                            | 0,0064       | 0,0032  | 6,4    | 0  | 6,4                      | 3,52    | 1,92   | 0,096  |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 200             | 0,144                | 0,016   | 24,43  | 98,44                            | 0,0064       | 0,0032  | 6,4    | 0  | 6,4                      | 3,52    | 1,92   | 0,096  |
| 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          | 70              | 4,69                 | 0,7     | 31,71  | 151,9                            | 0,077        | 0       | 0      | 0  | 14                       | 45,5    | 9,8    | 0,77   |
| 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          | 40              | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                             | 0,08         | 0       | 0      | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
|             | Итого :                                                       | С 7-11 лет           | 565             | 31,634               | 20,336  | 113,25 | 772,06                           | 0,7614       | 2,0132  | 74,51  | 0  | 175,86                   | 474,59  | 126,88 | 14,386 |
|             | Итого :                                                       | С 12-18 лет          | 620             | 35,584               | 21,766  | 130,81 | 869,86                           | 0,8734       | 2,0132  | 78,53  | 0  | 196,74                   | 498,99  | 143,44 | 15,686 |
|             | Ужин-2                                                        |                      |                 |                      |         |        |                                  |              |         |        |    |                          |         |        |        |
| 386         | Кефир                                                         | С 7-11 лет           | 200             | 5,8                  | 5       | 8      | 100                              | 0,08         | 1,4     | 23     | 0  | 240                      | 180     | 28     | 0,2    |
|             |                                                               | С 12-18 лет          | 200             | 5,8                  | 5       | 8      | 100                              | 0,08         | 1,4     | 23     | 0  | 240                      | 180     | 28     | 0,2    |
|             |                                                               |                      |                 |                      |         |        |                                  |              |         |        |    |                          |         |        |        |
|             |                                                               |                      |                 |                      |         |        |                                  |              |         |        |    |                          |         |        |        |
|             |                                                               |                      |                 |                      |         |        |                                  |              |         |        |    |                          |         |        |        |
|             | Итого за день :                                               | С 7-11 лет           | 2217            | 88,624               | 110,267 | 351,32 | 2791,51                          | 1,5744       | 66,5932 | 233,94 | 0  | 1000,26                  | 1603,18 | 377,07 | 30,703 |
|             | Итого за день :                                               | С 12-18 лет          | 2778            | 109,034              | 133,199 | 436,06 | 3432,28                          | 2,3014       | 79,6032 | 265,71 | 0  | 1065,68                  | 1853,43 | 444,96 | 35,826 |

Примерное цикличное меню

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

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Возрастная<br>категория | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич. Ценность | Витамины |       |         |    | Минеральные вещества |         |        |       |
|----------------|---------------------------------------------|-------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|---------------------|----------|-------|---------|----|----------------------|---------|--------|-------|
|                |                                             |                         |                 | Б                    | Ж      | У      |                     | В        | С     | А       | Е  | Са                   | Р       | Mg     | Fe    |
| 1              | 2                                           |                         | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                   | 8        | 9     | 10      | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15    |
|                | Завтрак                                     |                         |                 |                      |        |        |                     |          |       |         |    |                      |         |        |       |
| 14             | Масло сливочное                             | С 7-11 лет              | 10              | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 66                  | 0        | 0     | 45      | 0  | 2,4                  | 3       | 0,05   | 0,02  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 10              | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 66                  | 0        | 0     | 45      | 0  | 2,4                  | 3       | 0,05   | 0,02  |
| 395            | Вареники с творогом с молоком сгущенным     | С 7-11 лет              | 170             | 18,9                 | 11,76  | 45,5   | 364                 | 0,16     | 0,29  | 0       | 0  | 160,4                | 106,4   | 26,5   | 0,91  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 220             | 24,78                | 15,1   | 57     | 463                 | 0,2      | 0,32  | 0       | 0  | 193,5                | 141,8   | 35,4   | 1,2   |
| ттк343         | Кофейный напиток с молоком                  | С 7-11 лет              | 200             | 3,04                 | 2,66   | 9,23   | 73                  | 0,044    | 1,3   | 20      | 0  | 125,8                | 90      | 14     | 0,13  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 200             | 3,04                 | 2,66   | 9,23   | 73                  | 0,044    | 1,3   | 20      | 0  | 125,8                | 90      | 14     | 0,13  |
| ттк251/1       | Батон                                       | С 7-11 лет              | 50              | 3,16                 | 1,55   | 21,88  | 114                 | 0,055    | 0     | 0       | 0  | 10                   | 32,5    | 7      | 0,55  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 50              | 3,16                 | 1,55   | 21,88  | 114                 | 0,055    | 0     | 0       | 0  | 10                   | 32,5    | 7      | 0,55  |
| 338            | Фрукты свежие                               | С 7-11 лет              | 150             | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                | 0,045    | 15    | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 150             | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                | 0,045    | 15    | 0       | 0  | 24                   | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|                | Итого :                                     | С 7-11 лет              | 580             | 25,78                | 23,82  | 91,44  | 687,5               | 0,304    | 16,59 | 65      | 0  | 322,6                | 248,4   | 61,05  | 4,91  |
|                | Итого :                                     | С 12-18 лет             | 630             | 31,66                | 27,16  | 102,94 | 786,5               | 0,344    | 16,62 | 65      | 0  | 355,7                | 283,8   | 69,95  | 5,2   |
|                | Обед                                        |                         |                 |                      |        |        |                     |          |       |         |    |                      |         |        |       |
| 20             | Салат из свежих огурцов                     | С 7-11 лет              | 60              | 0,45                 | 3,61   | 1,41   | 40                  | 0,016    | 2,82  | 0       | 0  | 13,4                 | 23,75   | 7,91   | 0,34  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 100             | 0,75                 | 6,02   | 2,35   | 66,6                | 0,028    | 4,69  | 0       | 0  | 22,32                | 39,59   | 13,19  | 0,57  |
| 138            | Суп картофельный с зеленым горошком, птицей | С 7-11 лет              | 260             | 7,59                 | 6,62   | 16,54  | 168,85              | 0,23     | 0,05  | 4       | 0  | 46,58                | 103,7   | 37,48  | 2,23  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 365             | 10,84                | 9,4    | 23,15  | 238,5               | 0,315    | 0,08  | 6       | 0  | 65,55                | 146,4   | 52,65  | 3,14  |
| 278            | Тефтели мясные с соусом 60/50 80/60         | С 7-11 лет              | 110             | 7,83                 | 8,75   | 10,25  | 151                 | 0,05     | 0,72  | 33,92   | 0  | 27,95                | 88,37   | 18,33  | 0,87  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 140             | 9,96                 | 11,13  | 13,05  | 192                 | 0,06     | 0,92  | 43,14   | 0  | 35,57                | 112,5   | 23,33  | 1,1   |
| 303            | Каша вязкая пшеничная                       | С 7-11 лет              | 180             | 4,8                  | 5,09   | 29,46  | 182,88              | 0,095    | 0     | 0       | 0  | 18,77                | 121,14  | 25,92  | 2,04  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 180             | 4,8                  | 5,09   | 29,46  | 182,88              | 0,095    | 0     | 0       | 0  | 18,77                | 121,14  | 25,92  | 2,04  |
| ттк349/2       | Компот из изюма                             | С 7-11 лет              | 200             | 0,34                 | 0,073  | 29,5   | 120                 | 0,021    | 0,43  | 0       | 0  | 19,92                | 18,72   | 7,91   | 0,44  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 200             | 0,34                 | 0,073  | 29,5   | 120                 | 0,021    | 0,43  | 0       | 0  | 19,92                | 18,72   | 7,91   | 0,44  |
| ттк249         | Хлеб пшеничный                              | С 7-11 лет              | 50              | 3,35                 | 0,5    | 22,65  | 108,5               | 0,055    | 0     | 0       | 0  | 10                   | 32,5    | 7      | 0,55  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 80              | 5,36                 | 0,8    | 36,24  | 173,6               | 0,088    | 0     | 0       | 0  | 16                   | 52      | 11,2   | 0,88  |
| ттк250         | Хлеб ржано-пшеничный                        | С 7-11 лет              | 40              | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 80,4                | 0,08     | 0     | 0       | 0  | 13,2                 | 71,2    | 22     | 1,8   |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 40              | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 80,4                | 0,08     | 0     | 0       | 0  | 13,2                 | 71,2    | 22     | 1,8   |
|                | Итого :                                     | С 7-11 лет              | 900             | 27,44                | 25,203 | 124,89 | 851,63              | 0,547    | 4,02  | 37,92   | 0  | 149,82               | 459,38  | 126,55 | 8,27  |
|                | Итого :                                     | С 12-18 лет             | 1105            | 35,13                | 33,073 | 148,83 | 1053,98             | 0,687    | 6,12  | 49,14   | 0  | 191,33               | 561,55  | 156,2  | 9,97  |
|                | Полдник                                     |                         |                 |                      |        |        |                     |          |       |         |    |                      |         |        |       |
| 473            | «Булочка Веснушка»                          | С 7-11 лет              | 100             | 7,8                  | 6,12   | 53,86  | 301,7               | 0,14     | 0     | 6       | 0  | 22,6                 | 78,4    | 30,4   | 1,46  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 150             | 11,7                 | 9,18   | 80,8   | 452,55              | 0,21     | 0     | 9       | 0  | 33,9                 | 117,6   | 45,6   | 2,19  |
| 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      | 8      | 2,8   |
|                | Итого :                                     | С 7-11 лет              | 300             | 8,8                  | 6,12   | 74,06  | 386,5               | 0,162    | 4     | 6       | 0  | 36,6                 | 92,4    | 38,4   | 4,26  |
|                | Итого :                                     | С 12-18 лет             | 350             | 12,7                 | 9,18   | 101    | 537,35              | 0,232    | 4     | 9       | 0  | 47,9                 | 131,6   | 53,6   | 4,99  |
|                | Ужин                                        |                         |                 |                      |        |        |                     |          |       |         |    |                      |         |        |       |
| ттк262         | Бефстроганов 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  |
| 125            | Картофель отварной                          | С 7-11 лет              | 185             | 3,5                  | 8,67   | 24,67  | 190,7               | 0,19     | 26,1  | 0,038   | 0  | 22,04                | 96,3    | 36     | 1,43  |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 185             | 3,5                  | 8,67   | 24,67  | 190,7               | 0,19     | 26,1  | 0,038   | 0  | 22,04                | 96,3    | 36     | 1,43  |
| ттк123/3       | Чай с лимоном                               | С 7-11 лет              | 207             | 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             | 207             | 0,13                 | 0,02   | 13,2   | 53,5                | 0        | 2,83  | 0       | 0  | 14,2                 | 4,4     | 2,4    | 0,36  |
| 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             | 70              | 4,69                 | 0,7    | 31,71  | 151,9               | 0,077    | 0     | 0       | 0  | 14                   | 45,5    | 9,8    | 0,77  |
| 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             | 40              | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 80,4                | 0,08     | 0     | 0       | 0  | 13,2                 | 71,2    | 22     | 1,8   |
|                | Итого :                                     | С 7-11 лет              | 572             | 21,07                | 19,73  | 74,76  | 563                 | 0,355    | 30,37 | 37,538  | 0  | 95,04                | 277,1   | 75,04  | 4,6   |
|                | Итого :                                     | С 12-18 лет             | 602             | 23,18                | 20,07  | 87,59  | 626,5               | 0,397    | 30,37 | 37,538  | 0  | 102,34               | 307,9   | 83,34  | 5,27  |
|                | Ужин-2                                      |                         |                 |                      |        |        |                     |          |       |         |    |                      |         |        |       |
| 386            | Бифидок                                     | С 7-11 лет              | 200             | 5,7                  | 5      | 12,12  | 113,42              | 0,08     | 1,6   | 40      | 0  | 240                  | 196     | 30     | 0,2   |
|                |                                             | С 12-18 лет             | 200             | 5,7                  | 5      | 12,12  | 113,42              | 0,08     | 1,6   | 40      | 0  | 240                  | 196     | 30     | 0,2   |
|                |                                             |                         |                 |                      |        |        |                     |          |       |         |    |                      |         |        |       |
|                |                                             |                         |                 |                      |        |        |                     |          |       |         |    |                      |         |        |       |
|                | Итого за день :                             | С 7-11 лет              | 2552            | 88,79                | 74,873 | 365,15 | 2602,05             | 1,368    | 54,98 | 146,458 | 0  | 604,06               | 1077,28 | 301,04 | 22,04 |
|                | Итого за день :                             | С 12-18 лет             | 2887            | 108,37               | 94,483 | 452,48 | 3117,75             | 1,74     | 58,71 | 200,678 | 0  | 937,27               | 1480,85 | 393,09 | 25,63 |

примерное цикличное меню

День: четвертый

Сезон : летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                                  | Возрастная категория | Масса порции, гр | 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           |
|             | <b>Завтрак</b>                                                  |                      |                  |                      |              |               |                               |              |               |               |          |                          |                |               |              |
| 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         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 10               | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                            | 0            | 0             | 40            | 0        | 2,4                      | 3              | 0             | 0,02         |
| 168         | Каша вязкая молочная «Геркулес»                                 | С 7-11 лет           | 210              | 8,31                 | 13,12        | 37,63         | 303                           | 0,18         | 0,96          | 54,8          | 0        | 149,62                   | 234,98         | 70,82         | 1,73         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 210              | 8,31                 | 13,12        | 37,63         | 303                           | 0,18         | 0,96          | 54,8          | 0        | 149,62                   | 234,98         | 70,82         | 1,73         |
| ттк230      | Чай с молоком                                                   | С 7-11 лет           | 200              | 1,52                 | 1,35         | 12,9          | 69,8                          | 0,04         | 1,33          | 10            | 0        | 126,6                    | 92,8           | 15,4          | 0,41         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 200              | 1,52                 | 1,35         | 12,9          | 69,8                          | 0,04         | 1,33          | 10            | 0        | 126,6                    | 92,8           | 15,4          | 0,41         |
| 338         | Фрукты свежие                                                   | С 7-11 лет           | 150              | 0,6                  | 0,6          | 14,7          | 70,5                          | 0,045        | 16,5          | 0             | 0        | 24                       | 16,5           | 13,5          | 3,3          |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 150              | 0,6                  | 0,6          | 14,7          | 70,5                          | 0,045        | 16,5          | 0             | 0        | 24                       | 16,5           | 13,5          | 3,3          |
| ттк251/1    | Батон                                                           | С 7-11 лет           | 50               | 3,16                 | 1,55         | 21,88         | 114                           | 0,055        | 0             | 0             | 0        | 10                       | 32,5           | 7             | 0,55         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 50               | 3,16                 | 1,55         | 21,88         | 114                           | 0,055        | 0             | 0             | 0        | 10                       | 32,5           | 7             | 0,55         |
|             | <b>Итого :</b>                                                  | С 7-11 лет           | <b>620</b>       | <b>13,67</b>         | <b>23,87</b> | <b>87,24</b>  | <b>623,3</b>                  | <b>0,32</b>  | <b>18,79</b>  | <b>104,8</b>  | <b>0</b> | <b>312,62</b>            | <b>379,78</b>  | <b>106,72</b> | <b>6,01</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                                                  | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>620</b>       | <b>13,67</b>         | <b>23,87</b> | <b>87,24</b>  | <b>623,3</b>                  | <b>0,32</b>  | <b>18,79</b>  | <b>104,8</b>  | <b>0</b> | <b>312,62</b>            | <b>379,78</b>  | <b>106,72</b> | <b>6,01</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                     |                      |                  |                      |              |               |                               |              |               |               |          |                          |                |               |              |
| 45          | Салат из белокочанной капусты                                   | С 7-11 лет           | 60               | 0,79                 | 1,95         | 3,88          | 36,2                          | 0,013        | 10,26         | 0             | 0        | 15                       | 17             | 9,05          | 0,28         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 100              | 1,31                 | 3,25         | 6,47          | 60,4                          | 0,022        | 17,1          | 0             | 0        | 24,97                    | 28,3           | 15,1          | 0,47         |
| 103         | Суп картофельный с макаронными изделиями, фрикадельками, зелень | С 7-11 лет           | 263              | 4,59                 | 3,85         | 17,54         | 135,36                        | 0,12         | 8,35          | 1,8           | 0        | 30,76                    | 85,81          | 30,06         | 1,27         |
| 121         | 20/350/3, 10/250                                                | <b>С 12-18 лет</b>   | 373              | 7,56                 | 5,99         | 24,59         | 199,45                        | 0,174        | 11,75         | 3,6           | 0        | 32,32                    | 104,05         | 43,76         | 1,85         |
| 291         | Плов из птицы                                                   | С 7-11 лет           | 250              | 22,51                | 11,18        | 45,56         | 373                           | 0,18         | 8,16          | 35            | 0        | 45,1                     | 236,6          | 67,4          | 2,3          |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 250              | 22,51                | 11,18        | 45,56         | 373                           | 0,18         | 8,16          | 35            | 0        | 45,1                     | 236,6          | 67,4          | 2,3          |
| 388         | Напиток из плодов шиповника                                     | С 7-11 лет           | 200              | 0,67                 | 0,27         | 15,77         | 68,2                          | 0,01         | 100           | 0             | 0        | 21,34                    | 3,44           | 3,44          | 0,63         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 200              | 0,67                 | 0,27         | 15,77         | 68,2                          | 0,01         | 100           | 0             | 0        | 21,34                    | 3,44           | 3,44          | 0,63         |
| ттк249      | Хлеб пшеничный                                                  | С 7-11 лет           | 50               | 3,35                 | 0,5          | 22,65         | 108,5                         | 0,055        | 0             | 0             | 0        | 10                       | 32,5           | 7             | 0,55         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 80               | 5,36                 | 0,8          | 36,24         | 173,6                         | 0,088        | 0             | 0             | 0        | 16                       | 52             | 11,2          | 0,88         |
| 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         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 40               | 3,08                 | 0,56         | 15,08         | 80,4                          | 0,08         | 0             | 0             | 0        | 13,2                     | 71,2           | 22            | 1,8          |
|             | <b>Итого :</b>                                                  | С 7-11 лет           | <b>853</b>       | <b>34,22</b>         | <b>18,17</b> | <b>116,71</b> | <b>781,56</b>                 | <b>0,438</b> | <b>126,77</b> | <b>36,8</b>   | <b>0</b> | <b>132,1</b>             | <b>428,75</b>  | <b>133,45</b> | <b>6,38</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                                                  | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>1043</b>      | <b>40,49</b>         | <b>22,05</b> | <b>143,71</b> | <b>955,05</b>                 | <b>0,554</b> | <b>137,01</b> | <b>38,6</b>   | <b>0</b> | <b>152,93</b>            | <b>495,59</b>  | <b>162,9</b>  | <b>7,93</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                                                  |                      |                  |                      |              |               |                               |              |               |               |          |                          |                |               |              |
| 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         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 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          |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 200              | 5,8                  | 5            | 9,6           | 107                           | 0,08         | 2,6           | 40            | 0        | 240                      | 180            | 28            | 0,2          |
|             | <b>Итого :</b>                                                  | С 7-11 лет           | <b>300</b>       | <b>12,88</b>         | <b>18,14</b> | <b>65,34</b>  | <b>477</b>                    | <b>0,2</b>   | <b>2,6</b>    | <b>58</b>     | <b>0</b> | <b>259,4</b>             | <b>255</b>     | <b>52,4</b>   | <b>1,48</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                                                  | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>350</b>       | <b>16,42</b>         | <b>24,71</b> | <b>93,21</b>  | <b>662</b>                    | <b>0,26</b>  | <b>2,6</b>    | <b>67</b>     | <b>0</b> | <b>269,1</b>             | <b>292,5</b>   | <b>64,6</b>   | <b>2,12</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                                                     |                      |                  |                      |              |               |                               |              |               |               |          |                          |                |               |              |
| 235         | Шницель рыбный натуральный с соусом томатным 70/30              | С 7-11 лет           | 100              | 9,74                 | 8,09         | 8,56          | 146,15                        | 0,047        | 3,51          | 35,18         | 0        | 52,22                    | 155,67         | 29,88         | 2,23         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 100              | 9,74                 | 8,09         | 8,56          | 146,15                        | 0,047        | 3,51          | 35,18         | 0        | 52,22                    | 155,67         | 29,88         | 2,23         |
| 128         | Картофельное пюре                                               | С 7-11 лет           | 207              | 4,34                 | 12,82        | 25,18         | 242                           | 0,2          | 24,92         | 69            | 0        | 58,32                    | 121,84         | 38,36         | 1,44         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 207              | 4,34                 | 12,82        | 25,18         | 242                           | 0,2          | 24,92         | 69            | 0        | 58,32                    | 121,84         | 38,36         | 1,44         |
| ттк195      | Чай с сахаром                                                   | С 7-11 лет           | 200              | 0,07                 | 0,02         | 12            | 48,5                          | 0            | 0,03          | 0             | 0        | 11,1                     | 2,8            | 1,4           | 0,28         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 200              | 0,07                 | 0,02         | 12            | 48,5                          | 0            | 0,03          | 0             | 0        | 11,1                     | 2,8            | 1,4           | 0,28         |
| 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         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 70               | 4,69                 | 0,7          | 31,71         | 151,9                         | 0,077        | 0             | 0             | 0        | 14                       | 45,5           | 9,8           | 0,77         |
| 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         |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 40               | 3,08                 | 0,56         | 15,08         | 80,4                          | 0,08         | 0             | 0             | 0        | 13,2                     | 71,2           | 22            | 1,8          |
|             | <b>Итого :</b>                                                  | С 7-11 лет           | <b>587</b>       | <b>19,81</b>         | <b>21,85</b> | <b>79,7</b>   | <b>605,45</b>                 | <b>0,362</b> | <b>28,46</b>  | <b>104,18</b> | <b>0</b> | <b>141,54</b>            | <b>366,21</b>  | <b>93,14</b>  | <b>5,85</b>  |
|             | <b>Итого :</b>                                                  | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>617</b>       | <b>21,92</b>         | <b>22,19</b> | <b>92,53</b>  | <b>668,95</b>                 | <b>0,404</b> | <b>28,46</b>  | <b>104,18</b> | <b>0</b> | <b>148,84</b>            | <b>397,01</b>  | <b>101,44</b> | <b>6,52</b>  |
|             | <b>Ужин-2</b>                                                   |                      |                  |                      |              |               |                               |              |               |               |          |                          |                |               |              |
| 386         | Ряженка                                                         | С 7-11 лет           | 200              | 5,8                  | 5            | 8,4           | 102                           | 0,04         | 0,6           | 40            | 0        | 248                      | 184            | 28            | 0,2          |
|             |                                                                 | <b>С 12-18 лет</b>   | 200              | 5,8                  | 5            | 8,4           | 102                           | 0,04         | 0,6           | 40            | 0        | 248                      | 184            | 28            | 0,2          |
|             |                                                                 |                      |                  |                      |              |               |                               |              |               |               |          |                          |                |               |              |
|             | <b>Итого за день :</b>                                          | С 7-11 лет           | <b>2560</b>      | <b>86,38</b>         | <b>87,03</b> | <b>357,39</b> | <b>2589,31</b>                | <b>1,36</b>  | <b>177,22</b> | <b>343,78</b> | <b>0</b> | <b>1093,66</b>           | <b>1613,74</b> | <b>413,71</b> | <b>19,92</b> |
|             | <b>Итого за день :</b>                                          | <b>С 12-18 лет</b>   | <b>2830</b>      | <b>98,3</b>          | <b>97,82</b> | <b>425,09</b> | <b>3011,3</b>                 | <b>1,578</b> | <b>187,46</b> | <b>354,58</b> | <b>0</b> | <b>1131,49</b>           | <b>1748,88</b> | <b>463,66</b> | <b>22,78</b> |

Примерное цикличное меню

День:пятый  
Сезон : летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                        | Возрастная категория | Масса порции,гр<br>3 | Пищевые вещества (г) |         |        | Энергетическая ценность, ккал<br>7 | Витамины, мг |        |         |         | Минеральные вещества, мг |         |          |          |
|-------------|-------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------|--------|------------------------------------|--------------|--------|---------|---------|--------------------------|---------|----------|----------|
|             |                                                       |                      |                      | Б<br>4               | Ж<br>5  | У<br>6 |                                    | В<br>8       | С<br>9 | А<br>10 | Е<br>11 | Са<br>12                 | Р<br>13 | Mg<br>14 | Fe<br>15 |
| 1           | 2<br>Завтрак                                          |                      |                      |                      |         |        |                                    |              |        |         |         |                          |         |          |          |
| 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     |
| 15          | Сыр порционнно                                        | С 7-11 лет           | 15                   | 3,48                 | 4,42    | 0      | 54                                 | 0,005        | 0,105  | 0       | 0       | 132                      | 75      | 5,25     | 0,15     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 15                   | 3,48                 | 4,42    | 0      | 54                                 | 0,005        | 0,105  | 0       | 0       | 132                      | 75      | 5,25     | 0,15     |
| 236         | Пудинг из творога с рисом, с соусом молочным сладким  | С 7-11 лет           | 160                  | 19,58                | 14,35   | 29,15  | 324                                | 0,048        | 0,21   | 85,8    | 0       | 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    | 0       | 175,5                    | 244,7   | 29       | 0,85     |
| ттк342      | Какао с молоком                                       | С 7-11 лет           | 200                  | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 93,2                               | 0,056        | 1,58   | 24,4    | 0       | 152,2                    | 124,6   | 21,34    | 0,47     |
|             |                                                       | С 7-11 лет           | 200                  | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 93,2                               | 0,056        | 1,58   | 24,4    | 0       | 152,2                    | 124,6   | 21,34    | 0,47     |
| ттк251/1    | Батон                                                 | С 7-11 лет           | 50                   | 3,16                 | 1,55    | 21,88  | 114                                | 0,055        | 0      | 0       | 0       | 10                       | 32,5    | 7        | 0,55     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 70                   | 4,42                 | 2,17    | 30,63  | 159,6                              | 0,077        | 0      | 0       | 0       | 13,3                     | 45,5    | 9,1      | 0,84     |
| ттк125      | Корж «Сластена»                                       | С 7-11 лет           | 75                   | 5,55                 | 21,75   | 42,75  | 388,5                              | 0,127        | 0      | 0,082   | 0       | 38,65                    | 155,25  | 21,7     | 0,92     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 100                  | 7,4                  | 29      | 57     | 518                                | 0,17         | 0      | 0,11    | 0       | 51,54                    | 207     | 28,98    | 1,22     |
|             | Итого :                                               | С 7-11 лет           | 510                  | 35,57                | 52,68   | 106,11 | 1039,7                             | 0,291        | 1,895  | 150,282 | 0       | 510,75                   | 635,05  | 84,29    | 2,96     |
|             | Итого :                                               | С 12-18 лет          | 555                  | 38,68                | 60,55   | 129,11 | 1214,8                             | 0,356        | 1,895  | 150,31  | 0       | 526,94                   | 699,8   | 93,67    | 3,55     |
|             | Обед                                                  |                      |                      |                      |         |        |                                    |              |        |         |         |                          |         |          |          |
| 23          | Салат из свежих помидоров                             | С 7-11 лет           | 60                   | 0,66                 | 3,67    | 2,74   | 46,6                               | 0,028        | 10,83  | 0       | 0       | 10,64                    | 19,1    | 10,47    | 0,5      |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 100                  | 1,01                 | 6,11    | 4,57   | 77,3                               | 0,048        | 18     | 0       | 0       | 17,73                    | 31,84   | 17,47    | 0,83     |
| 96          | Рассольник Ленинградский,с сметаной                   | С 7-11 лет           | 260                  | 2,28                 | 6,59    | 12,34  | 123,45                             | 0,096        | 8,42   | 0       | 0       | 37,95                    | 62,72   | 24,98    | 0,95     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 360                  | 3,09                 | 8,63    | 17,13  | 166,35                             | 0,13         | 11,76  | 0       | 0       | 49,61                    | 85,41   | 34,65    | 1,32     |
| 268         | Котлета рубленная                                     | С 7-11 лет           | 90                   | 14,18                | 13,77   | 11,77  | 227,9                              | 0,054        | 0      | 36      | 0       | 9,38                     | 150     | 27,5     | 2,41     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 100                  | 15,76                | 15,3    | 13,08  | 253                                | 0,06         | 0      | 40      | 0       | 10,42                    | 166,76  | 30,56    | 2,68     |
| 321         | Капуста тушеная                                       | С 7-11 лет           | 150                  | 3,1                  | 5,6     | 14,14  | 112,65                             | 0,04         | 25,74  | 0       | 0       | 83,17                    | 60,21   | 30,97    | 1,21     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 180                  | 3,72                 | 5,82    | 16,96  | 135,2                              | 0,049        | 30,88  | 0       | 0       | 99,8                     | 72,25   | 37,17    | 1,44     |
| 342         | Компот из свежих яблок                                | С 7-11 лет           | 200                  | 0,16                 | 0,16    | 27,88  | 114,6                              | 0,012        | 0,9    | 0       | 0       | 14,18                    | 4,4     | 5,14     | 0,95     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 200                  | 0,16                 | 0,16    | 27,88  | 114,6                              | 0,012        | 0,9    | 0       | 0       | 14,18                    | 4,4     | 5,14     | 0,95     |
| 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          | 80                   | 5,36                 | 0,8     | 36,24  | 173,6                              | 0,088        | 0      | 0       | 0       | 16                       | 52      | 11,2     | 0,88     |
| 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          | 40                   | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                               | 0,08         | 0      | 0       | 0       | 13,2                     | 71,2    | 22       | 1,8      |
|             | Итого :                                               | С 7-11 лет           | 840                  | 26,04                | 30,71   | 102,83 | 794                                | 0,345        | 45,89  | 36      | 0       | 175,22                   | 382,33  | 122,56   | 7,92     |
|             | Итого :                                               | С 12-18 лет          | 1060                 | 32,18                | 37,38   | 130,94 | 1000,45                            | 0,467        | 61,54  | 40      | 0       | 220,94                   | 483,86  | 158,19   | 9,9      |
|             | Полдник                                               |                      |                      |                      |         |        |                                    |              |        |         |         |                          |         |          |          |
| ттк195      | Чай с сахаром                                         | С 7-11 лет           | 200                  | 0,7                  | 0,2     | 12     | 48,5                               | 0            | 0,03   | 0       | 0       | 11,1                     | 2,8     | 1,4      | 0,28     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 200                  | 0,7                  | 0,2     | 12     | 48,5                               | 0            | 0,03   | 0       | 0       | 11,1                     | 2,8     | 1,4      | 0,28     |
| 338         | Фрукты свежие                                         | С 7-11 лет           | 150                  | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                               | 0,045        | 16,5   | 0       | 0       | 24                       | 16,5    | 13,5     | 3,3      |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 150                  | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                               | 0,045        | 16,5   | 0       | 0       | 24                       | 16,5    | 13,5     | 3,3      |
|             | Итого :                                               | С 7-11 лет           | 350                  | 1,3                  | 0,8     | 26,7   | 119                                | 0,045        | 16,53  | 0       | 0       | 35,1                     | 19,3    | 14,9     | 3,58     |
|             | Итого :                                               | С 12-18 лет          | 350                  | 1,3                  | 0,8     | 26,7   | 119                                | 0,045        | 16,53  | 0       | 0       | 35,1                     | 19,3    | 14,9     | 3,58     |
|             | Ужин                                                  |                      |                      |                      |         |        |                                    |              |        |         |         |                          |         |          |          |
|             | Фрикадельки рыбные с соусом сметанным с томатом 75/30 | С 7-11 лет           | 105                  | 8,41                 | 2,87    | 7,98   | 91,87                              | 0,079        | 0,8    | 25,6    | 0       | 28,18                    | 106,35  | 23,46    | 0,64     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 105                  | 8,41                 | 2,87    | 7,98   | 91,87                              | 0,079        | 0,8    | 25,6    | 0       | 28,18                    | 106,35  | 23,46    | 0,64     |
| 240         | Каша вязкая пшениная                                  | С 7-11 лет           | 150                  | 4,18                 | 5       | 23,94  | 157,5                              | 0,114        | 0      | 0       | 0       | 10,96                    | 85,48   | 29,89    | 0,98     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 200                  | 5,57                 | 6,67    | 31,92  | 210                                | 0,03         | 0      | 0       | 0       | 22,18                    | 179,2   | 63,12    | 2,07     |
| ттк349/2    | Компот из изюма                                       | С 7-11 лет           | 200                  | 0,34                 | 0,073   | 29,5   | 120                                | 0,021        | 0,43   | 0       | 0       | 19,92                    | 18,72   | 7,91     | 0,44     |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 200                  | 0,34                 | 0,073   | 29,5   | 120                                | 0,021        | 0,43   | 0       | 0       | 19,92                    | 18,72   | 7,91     | 0,44     |
| ттк249      | Хлеб пшеничный                                        | С 7-11 лет           | 50                   | 3,35                 | 0,5     | 22,65  | 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    | 9,8      | 0,77     |
| 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          | 40                   | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                               | 0,08         | 0      | 0       | 0       | 13,2                     | 71,2    | 22       | 1,8      |
|             | Итого :                                               | С 7-11 лет           | 535                  | 18,59                | 8,863   | 95,38  | 538,17                             | 0,329        | 1,23   | 25,6    | 0       | 78,96                    | 296,45  | 84,76    | 3,96     |
|             | Итого :                                               | С 12-18 лет          | 615                  | 22,09                | 10,873  | 116,19 | 654,17                             | 0,287        | 1,23   | 25,6    | 0       | 97,48                    | 420,97  | 126,29   | 5,72     |
|             | Ужин-2                                                |                      |                      |                      |         |        |                                    |              |        |         |         |                          |         |          |          |
|             | Снежок                                                | С 7-11 лет           | 200                  | 5,4                  | 5       | 21,6   | 158                                | 0,03         | 1,8    | 40      | 0       | 242                      | 192     | 32       | 0,2      |
|             |                                                       | С 12-18 лет          | 200                  | 5,4                  | 5       | 21,6   | 158                                | 0,03         | 1,8    | 40      | 0       | 242                      | 192     | 32       | 0,2      |
| 386         |                                                       |                      |                      |                      |         |        |                                    |              |        |         |         |                          |         |          |          |
|             |                                                       |                      |                      |                      |         |        |                                    |              |        |         |         |                          |         |          |          |
|             | Итого за день :                                       | С 7-11 лет           | 2435                 | 86,9                 | 98,053  | 352,62 | 2648,87                            | 1,04         | 67,345 | 251,882 | 0       | 1042,03                  | 1525,13 | 338,51   | 18,62    |
|             | Итого за день :                                       | С 12-18 лет          | 2780                 | 99,65                | 114,603 | 424,54 | 3146,42                            | 1,185        | 82,995 | 255,91  | 0       | 1122,46                  | 1815,93 | 425,05   | 22,95    |

Примерное цикличное меню

День : шестой

Сезон : летний

Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 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     |
|             | Завтрак                                                    |                      |                |                      |         |        |                               |              |        |          |    |                          |         |        |        |
| 14          | Масло сливочное                                            | с7-11лет             | 10             | 0,08                 | 7,25    | 0,13   | 66                            | 0            | 0      | 40       | 0  | 2,4                      | 3       | 0      | 0,02   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 10             | 0,08                 | 7,25    | 0,13   | 66                            | 0            | 0      | 40       | 0  | 2,4                      | 3       | 0      | 0,02   |
| 338         | Фрукты свежие                                              | с7-11лет             | 150            | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                          | 0,045        | 16,5   | 0        | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|             |                                                            | с12 -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         | Каша вязкая молочная рисовая                               | с7-11лет             | 155            | 4,5                  | 8,14    | 32,21  | 220,5                         | 0,045        | 0,72   | 41,1     | 0  | 98                       | 118,08  | 27,35  | 0,45   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 210            | 6                    | 10,85   | 42,95  | 294                           | 0,06         | 0,96   | 54,8     | 0  | 130,67                   | 157,44  | 36,46  | 0,6    |
| тк343       | Кофейный напиток с молоком                                 | с7-11лет             | 200            | 3,04                 | 2,66    | 9,23   | 73                            | 0,044        | 1,3    | 20       | 0  | 125,78                   | 90      | 14     | 0,13   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 200            | 3,04                 | 2,66    | 9,23   | 73                            | 0,044        | 1,3    | 20       | 0  | 125,78                   | 90      | 14     | 0,13   |
| 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             | 3,16                 | 1,55    | 21,9   | 114                           | 0,055        | 0      | 0,005    | 0  | 9,5                      | 32,5    | 6,5    | 0,6    |
|             | Итого                                                      | с7-11лет             | 565            | 11,38                | 20,2    | 78,17  | 544                           | 0,189        | 18,52  | 101,105  | 0  | 259,68                   | 260,08  | 61,35  | 4,5    |
|             | Итого                                                      | с12 -18 лет          | 620            | 12,88                | 22,91   | 88,91  | 617,5                         | 0,204        | 18,76  | 114,805  | 0  | 292,35                   | 299,44  | 70,46  | 4,65   |
|             | Обед                                                       |                      |                |                      |         |        |                               |              |        |          |    |                          |         |        |        |
| 49          | Салат витаминный (II)                                      | с7-11лет             | 60             | 1,56                 | 3,72    | 13,26  | 92,8                          | 0,034        | 18,9   | 0        | 0  | 19,14                    | 25,86   | 11     | 0,58   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 100            | 2,6                  | 6,2     | 22     | 154,2                         | 0,056        | 31,5   | 0        | 0  | 31,9                     | 43,1    | 18,4   | 0,96   |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной         | с7-11лет             | 270            | 4,83                 | 6,83    | 8,31   | 120,79                        | 0,071        | 15,86  | 0        | 0  | 59,34                    | 71,92   | 24,86  | 1,09   |
| 241         |                                                            | с12 -18 лет          | 375            | 6,94                 | 9       | 11,5   | 164,1                         | 0,1          | 22,13  | 0        | 0  | 79,68                    | 108,98  | 35,88  | 1,67   |
| 255         |                                                            | с7-11лет             | 100            | 13,26                | 11,23   | 3,52   | 185                           | 0,2          | 8,45   | 5782     | 0  | 33,24                    | 239,32  | 17,47  | 5      |
|             | Печень по-строгановски                                     | с12 -18 лет          | 100            | 13,26                | 11,23   | 3,52   | 185                           | 0,2          | 8,45   | 5782     | 0  | 33,24                    | 239,32  | 17,47  | 5      |
| 125         | Картофель отварной                                         | с7-11лет             | 155            | 2,98                 | 5,84    | 20,65  | 155                           | 0,16         | 21,8   | 29,52    | 0  | 20,16                    | 82,5    | 30     | 1,21   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 185            | 3,5                  | 8,67    | 24,67  | 190,7                         | 0,19         | 26,1   | 0,038    | 0  | 22,04                    | 96,3    | 36     | 1,43   |
| Тк349/2     | Компот из изюма                                            | с7-11лет             | 200            | 0,34                 | 0,073   | 29,5   | 120                           | 0,021        | 0,43   | 0        | 0  | 19,92                    | 18,72   | 7,91   | 0,44   |
|             |                                                            | с12 -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                                             | с7-11лет             | 50             | 3,35                 | 0,5     | 22,65  | 108,5                         | 0,055        | 0      | 0        | 0  | 10                       | 32,5    | 7      | 0,55   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 80             | 5,36                 | 0,8     | 36,24  | 173,6                         | 0,088        | 0      | 0        | 0  | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88   |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                                       | с7-11лет             | 30             | 2,31                 | 0,42    | 11,31  | 60,3                          | 0,06         | 0      | 0        | 0  | 9,9                      | 53,4    | 16,5   | 1,35   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 40             | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0        | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
|             | Итого                                                      | с7-11лет             | 865            | 28,63                | 28,613  | 109,2  | 842,39                        | 0,601        | 65,44  | 5811,52  | 0  | 171,7                    | 524,22  | 114,74 | 10,22  |
|             | Итого                                                      | с12 -18 лет          | 1080           | 35,08                | 36,533  | 142,51 | 1068                          | 0,735        | 88,61  | 5782,038 | 0  | 215,98                   | 629,62  | 148,86 | 12,18  |
|             | Полдник                                                    |                      |                |                      |         |        |                               |              |        |          |    |                          |         |        |        |
| тк38/1      | Печенье творожное «Ракушка»                                | с7-11лет             | 100            | 11,1                 | 27,9    | 66,4   | 561                           | 0,08         | 0,4    | 30       | 0  | 81,7                     | 144,8   | 40,6   | 0,9    |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 150            | 16,65                | 41,85   | 99,6   | 841,5                         | 0,12         | 0,6    | 45       | 0  | 122,55                   | 217,2   | 60,9   | 1,35   |
| тк413       | Напиток из смородины                                       | с7-11лет             | 200            | 0,18                 | 0,072   | 16,3   | 66,6                          | 0,005        | 36     | 3,06     | 0  | 6,48                     | 5,94    | 5,58   | 0,234  |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 200            | 0,18                 | 0,072   | 16,3   | 66,6                          | 0,005        | 36     | 3,06     | 0  | 6,48                     | 5,94    | 5,58   | 0,234  |
|             |                                                            | с7-11лет             | 300            | 11,28                | 27,972  | 82,7   | 627,6                         | 0,085        | 36,4   | 33,06    | 0  | 88,18                    | 150,74  | 46,18  | 1,134  |
|             | Итого                                                      | с12 -18 лет          | 350            | 16,83                | 41,922  | 115,9  | 908,1                         | 0,125        | 36,6   | 48,06    | 0  | 129,03                   | 223,14  | 66,48  | 1,584  |
|             | Ужин                                                       |                      |                |                      |         |        |                               |              |        |          |    |                          |         |        |        |
| тк292       | Котлеты рубленные из птицы «Крепыш» с соусом томатным70/30 | с7-11лет             | 100            | 9,45                 | 7,53    | 7,8    | 136,75                        | 0,041        | 2,65   | 67,2     | 0  | 73,84                    | 69,47   | 15,46  | 0,63   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 100            | 9,45                 | 7,53    | 7,8    | 136,75                        | 0,041        | 2,65   | 67,2     | 0  | 73,84                    | 69,47   | 15,46  | 0,63   |
| 203         | Макаронные изделия отварные с маслом                       | с7-11лет             | 185            | 6,83                 | 7,29    | 38,37  | 246                           | 0,069        | 0      | 35,2     | 0  | 14,63                    | 46,1    | 10,36  | 1,03   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 207            | 7,53                 | 7,98    | 42,03  | 270,09                        | 0,08         | 0      | 39,43    | 0  | 16,76                    | 51,85   | 11,24  | 1,12   |
| тк195       | Чай с сахаром                                              | с7-11лет             | 200            | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03   | 0        | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 200            | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03   | 0        | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28   |
| тк249       | Хлеб пшеничный                                             | с7-11лет             | 50             | 3,35                 | 0,5     | 22,65  | 108,5                         | 0,055        | 0      | 0        | 0  | 10                       | 32,5    | 7      | 0,55   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 70             | 4,69                 | 0,7     | 31,71  | 151,9                         | 0,077        | 0      | 0        | 0  | 14                       | 45,5    | 9,8    | 0,77   |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                                       | с7-11лет             | 30             | 2,31                 | 0,42    | 11,31  | 60,3                          | 0,06         | 0      | 0        | 0  | 9,9                      | 53,4    | 16,5   | 1,35   |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 40             | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0        | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
|             | Итого                                                      | с7-11лет             | 565            | 22,01                | 15,76   | 92,13  | 600,05                        | 0,225        | 2,68   | 102,4    | 0  | 119,47                   | 204,27  | 50,72  | 3,84   |
|             | Итого                                                      | с12 -18 лет          | 617            | 24,82                | 16,79   | 108,62 | 687,64                        | 0,278        | 2,68   | 106,63   | 0  | 128,9                    | 240,82  | 59,9   | 4,6    |
|             | Ужин-2                                                     |                      |                |                      |         |        |                               |              |        |          |    |                          |         |        |        |
| 385         | Кефир                                                      | с7-11лет             | 200            | 5,8                  | 5       | 8      | 100                           | 0,08         | 1,4    | 23       | 0  | 240                      | 180     | 28     | 0,2    |
|             |                                                            | с12 -18 лет          | 200            | 5,8                  | 5       | 8      | 100                           | 0,08         | 1,4    | 23       | 0  | 240                      | 180     | 28     | 0,2    |
|             |                                                            |                      |                |                      |         |        |                               |              |        |          |    |                          |         |        |        |
|             |                                                            |                      |                |                      |         |        |                               |              |        |          |    |                          |         |        |        |
|             | Итого за день                                              | с7-11лет             | 2495           | 79,1                 | 97,545  | 370,2  | 2714,04                       | 1,18         | 124,44 | 6071,085 | 0  | 879,03                   | 1319,31 | 300,99 | 19,894 |
|             | Итого за день                                              | с12 -18 лет          | 2867           | 95,41                | 123,155 | 463,94 | 3381,24                       | 1,422        | 148,05 | 6074,533 | 0  | 1006,26                  | 1573,02 | 373,7  | 23,214 |

Примерное циклическое меню

День:седьмой

Сезон : летний

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      |                               | В            | С      | А       | Е  | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |
| 1           | 2                                   |                      | 3               | 4                    | 5       | 6      | 7                             | 8            | 9      | 10      | 11 | 12                       | 13      | 14     | 15    |
|             | Завтрак                             |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 1           | Бутерброд с маслом                  | С 7-11 лет           | 40              | 1,98                 | 8,18    | 13,23  | 134,4                         | 0,033        | 0      | 40      | 0  | 8,1                      | 22,5    | 3,9    | 0,38  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 40              | 1,98                 | 8,18    | 13,23  | 134,4                         | 0,033        | 0      | 40      | 0  | 8,1                      | 22,5    | 3,9    | 0,38  |
| 15          | Сыр порционно                       | С 7-11 лет           | 15              | 3,48                 | 4,42    | 0      | 54                            | 0,005        | 0,105  | 0       | 0  | 132                      | 75      | 5,25   | 0,15  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 15              | 3,48                 | 4,42    | 0      | 54                            | 0,005        | 0,105  | 0       | 0  | 132                      | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 181         | Каша жидкая молочная манная         | С 7-11 лет           | 210             | 6,11                 | 10,72   | 32,38  | 251                           | 0,08         | 1,17   | 58      | 0  | 133,77                   | 118,19  | 20,3   | 0,47  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 210             | 6,11                 | 10,72   | 32,38  | 251                           | 0,08         | 1,17   | 58      | 0  | 133,77                   | 118,19  | 20,3   | 0,47  |
| 338         | Фрукты свежие                       | С 7-11 лет           | 150             | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                          | 0,045        | 16,5   | 0       | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 150             | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                          | 0,045        | 16,5   | 0       | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
| тгк230      | Чай с молоком                       | С 7-11 лет           | 200             | 1,52                 | 1,35    | 12,9   | 69,8                          | 0,04         | 1,33   | 10      | 0  | 126,6                    | 92,8    | 15,4   | 0,41  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 200             | 1,52                 | 1,35    | 12,9   | 69,8                          | 0,04         | 1,33   | 10      | 0  | 126,6                    | 92,8    | 15,4   | 0,41  |
| тгк251/1    | 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          | 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           | 645             | 15,59                | 26,2    | 86,31  | 648,1                         | 0,236        | 19,105 | 108,003 | 0  | 430,17                   | 344,49  | 62,25  | 5,07  |
|             | Итого :                             | С 12-18 лет          | 645             | 15,59                | 26,2    | 86,31  | 648,1                         | 0,236        | 19,105 | 108,003 | 0  | 430,17                   | 344,49  | 62,25  | 5,07  |
|             | Обед                                |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 24          | Салат Мозаика                       | С 7-11 лет           | 60              | 0,94                 | 8,11    | 2,69   | 87,5                          | 0,022        | 13,77  | 62,72   | 0  | 22,71                    | 20,74   | 11,83  | 0,48  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 100             | 1,57                 | 13,53   | 4,48   | 145,6                         | 0,044        | 22,95  | 104,54  | 0  | 45,42                    | 34,57   | 23,65  | 0,96  |
| 108         | Суп картофельный с клецками, птицей | С 7-11 лет           | 265             | 6,71                 | 6,63    | 18,79  | 175,25                        | 0,105        | 5,75   | 27,05   | 0  | 45                       | 95,62   | 28,2   | 1,44  |
| 300         |                                     | С 12-18 лет          | 370             | 9,2                  | 9,15    | 26,31  | 243,3                         | 0,156        | 8,05   | 37,5    | 0  | 54,56                    | 132,3   | 39,3   | 2,01  |
| тгк336      | Азу с цыплятами                     | С 7-11 лет           | 250             | 22,22                | 24,14   | 23,68  | 401                           | 0,18         | 24     | 16      | 0  | 34,57                    | 291,4   | 55,18  | 5,39  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 250             | 22,22                | 24,14   | 23,68  | 401                           | 0,18         | 24     | 16      | 0  | 34,57                    | 291,4   | 55,18  | 5,39  |
| тгк349/4    | 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  |
| тгк249      | 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          | 80              | 5,36                 | 0,8     | 36,24  | 173,6                         | 0,088        | 0      | 0       | 0  | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88  |
| тгк250      | 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          | 40              | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|             | Итого :                             | С 7-11 лет           | 855             | 36,18                | 39,889  | 105,92 | 943,15                        | 0,438        | 44,24  | 105,77  | 0  | 154,08                   | 516,63  | 135,84 | 9,89  |
|             | Итого :                             | С 12-18 лет          | 1040            | 42,08                | 48,269  | 132,59 | 1154,5                        | 0,564        | 55,72  | 158,04  | 0  | 195,65                   | 604,44  | 168,46 | 11,72 |
|             |                                     |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
|             | Полдник                             |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| тгк69/2     | Корж «Маковый»                      | С 7-11 лет           | 100             | 7,4                  | 27      | 57     | 496                           | 0,116        | 0,16   | 0,04    | 0  | 132,8                    | 141,4   | 38,4   | 2,24  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 150             | 11,1                 | 40,5    | 85,5   | 744                           | 0,174        | 0,24   | 0,06    | 0  | 199,2                    | 212,1   | 57,6   | 3,36  |
| 385         | Молоко кипяченое                    | С 7-11 лет           | 200             | 5,8                  | 5       | 9,6    | 107                           | 0,08         | 2,6    | 40      | 0  | 240                      | 180     | 28     | 0,2   |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 200             | 5,8                  | 5       | 9,6    | 107                           | 0,08         | 2,6    | 40      | 0  | 240                      | 180     | 28     | 0,2   |
|             | Итого :                             | С 7-11 лет           | 300             | 13,2                 | 32      | 66,6   | 603                           | 0,196        | 2,76   | 40,04   | 0  | 372,8                    | 321,4   | 66,4   | 2,44  |
|             | Итого :                             | С 12-18 лет          | 350             | 16,9                 | 45,5    | 95,1   | 851                           | 0,254        | 2,84   | 40,06   | 0  | 439,2                    | 392,1   | 85,6   | 3,56  |
|             | Ужин                                |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 71          | Огурец свежий порционно             | С 7-11 лет           | 30              | 0,21                 | 0,03    | 0,57   | 3,6                           | 0,024        | 1,47   | 0       | 0  | 5,1                      | 9       | 4,2    | 0,15  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 50              | 0,35                 | 0,05    | 0,95   | 6                             | 0,02         | 2,45   | 0       | 0  | 8,5                      | 15      | 7      | 0,25  |
| 265         | Плов                                | С 7-11 лет           | 200             | 21,98                | 22,52   | 34,69  | 429                           | 0,08         | 1,7    | 0       | 0  | 18,97                    | 266,88  | 52,38  | 3,53  |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 250             | 22                   | 28      | 43,3   | 536                           | 0,1          | 2,1    | 0       | 0  | 23,7                     | 332     | 65     | 3,53  |
| тгк349/1    | 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  |
| тгк250      | 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          | 70              | 4,69                 | 0,7     | 31,71  | 151,9                         | 0,077        | 0      | 0       | 0  | 14                       | 45,5    | 9,8    | 0,77  |
| тгк249      | 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          | 40              | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|             | Итого :                             | С 7-11 лет           | 510             | 28,39                | 23,489  | 91,03  | 690,8                         | 0,214        | 2,28   | 0       | 0  | 70,38                    | 373,95  | 92,92  | 5,89  |
|             | Итого :                             | С 12-18 лет          | 610             | 30,52                | 29,309  | 112,47 | 861,3                         | 0,276        | 2,68   | 0       | 0  | 82,41                    | 469,87  | 113,84 | 6,56  |
|             | Ужин-2                              |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 386         | Бифидок                             | С 7-11 лет           | 200             | 5,7                  | 5       | 12,12  | 113,42                        | 0,08         | 1,6    | 40      | 0  | 240                      | 196     | 30     | 0,2   |
|             |                                     | С 12-18 лет          | 200             | 5,7                  | 5       | 12,12  | 113,42                        | 0,08         | 1,6    | 40      | 0  | 240                      | 196     | 30     | 0,2   |
|             |                                     |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
|             |                                     |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
|             |                                     |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
|             | Итого за день :                     | С 7-11 лет           | 2510            | 99,06                | 126,578 | 361,98 | 2998,47                       | 1,164        | 69,985 | 293,813 | 0  | 1267,43                  | 1752,47 | 387,41 | 23,49 |
|             | Итого за день :                     | С 12-18 лет          | 2845            | 110,79               | 154,278 | 438,59 | 3628,32                       | 1,41         | 81,945 | 346,103 | 0  | 1387,43                  | 2006,9  | 460,15 | 27,11 |



### Примерное циклическое меню

[illegible]



Примерное цикличное меню

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда            | Возрастная категория | Масса порций,гр | 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    |
|             | Завтрак                                   |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 338         | Фрукты свежие                             | с7-11лет             | 150             | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                          | 0,045        | 15     | 0       | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 150             | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                          | 0,045        | 15     | 0       | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
| 15          | Сыр порционно                             | с7-11лет             | 10              | 2,32                 | 2,95    | 0      | 36                            | 0,003        | 0,07   | 0       | 0  | 88                       | 50      | 3,5    | 0,1   |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 15              | 3,48                 | 4,42    | 0      | 54                            | 0,005        | 0,105  | 39      | 0  | 132                      | 75      | 5,25   | 0,15  |
| 219         | Сырники из творога с молоком сгущенным    | с7-11лет             | 120             | 18,6                 | 15,4    | 29,4   | 330,8                         | 0,072        | 0,56   | 92,6    | 0  | 241,2                    | 218,7   | 22     | 0,65  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 150             | 23,22                | 19,22   | 36,72  | 413,5                         | 0,09         | 0,7    | 110,2   | 0  | 301,5                    | 260,4   | 26,2   | 2,16  |
| тк342       |                                           | с7-11лет             | 200             | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 93,2                          | 0,056        | 1,58   | 24,4    | 0  | 152,22                   | 124,6   | 21,34  | 0,47  |
|             | Какао с молоком                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 200             | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 93,2                          | 0,056        | 1,58   | 24,4    | 0  | 152,22                   | 124,6   | 21,34  | 0,47  |
| 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   |
|             |                                           | <b>C 12-18 лет</b>   | 50              | 3,16                 | 1,55    | 21,9   | 114                           | 0,055        | 0      | 0,005   | 0  | 9,5                      | 32,5    | 6,5    | 0,6   |
|             | Итого                                     | с7-11лет             | 530             | 28,4                 | 23,86   | 78,2   | 644,5                         | 0,231        | 17,21  | 117,005 | 0  | 514,92                   | 442,3   | 66,84  | 5,12  |
|             | Итого                                     | <b>C12 -18 лет</b>   | 565             | 34,18                | 29,15   | 85,52  | 745,2                         | 0,251        | 17,385 | 173,605 | 0  | 619,22                   | 509     | 72,79  | 6,68  |
|             | Обед                                      |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 31          | Салат из редиса с огурцами и яйцом        | с7-11лет             | 60              | 1,43                 | 4,43    | 1,6    | 52                            | 0,014        | 6,62   | 17,76   | 0  | 20,51                    | 32,33   | 7,47   | 0,61  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 100             | 2,38                 | 7,38    | 2,6    | 86,3                          | 0,024        | 11,03  | 29,6    | 0  | 34,18                    | 53,88   | 12,45  | 1,01  |
| 101         | Суп картофельный с перловой крупой, мясом | с7-11лет             | 260             | 5,31                 | 3,17    | 17,05  | 118,1                         | 0,113        | 8,3    | 0       | 0  | 27,19                    | 110,27  | 29,24  | 1,25  |
| 241         |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 365             | 7,71                 | 4,47    | 23,88  | 166,8                         | 0,34         | 11,71  | 0       | 0  | 38,19                    | 156,68  | 41,21  | 1,91  |
| 230         | Рыба запеченная                           | с7-11лет             | 105             | 15,28                | 14,8    | 4,4    | 212                           | 0,12         | 1,56   | 49      | 0  | 42,92                    | 189,1   | 42,6   | 0,84  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 105             | 15,28                | 14,8    | 4,4    | 212                           | 0,12         | 1,56   | 49      | 0  | 42,92                    | 189,1   | 42,6   | 0,84  |
| 143         | Рагу из овощей                            | с7-11лет             | 155             | 2,61                 | 16,22   | 12,69  | 209,6                         | 0,088        | 18,46  | 67,9    | 0  | 54,85                    | 66,4    | 24     | 0,88  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 185             | 3,19                 | 19,78   | 15,48  | 255,6                         | 0,108        | 22,52  | 82,8    | 0  | 66,88                    | 81      | 29,27  | 1,08  |
| Тк349/1     | Компот из кураги                          | с7-11лет             | 200             | 0,75                 | 0,049   | 22,38  | 93                            | 0,019        | 0,58   | 0       | 0  | 31,51                    | 21,17   | 17,04  | 0,46  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 200             | 0,75                 | 0,049   | 22,38  | 93                            | 0,019        | 0,58   | 0       | 0  | 31,51                    | 21,17   | 17,04  | 0,46  |
| тк249       | Хлеб пшеничный                            | с7-11лет             | 50              | 3,35                 | 0,5     | 22,65  | 108,5                         | 0,055        | 0      | 0       | 0  | 10                       | 32,5    | 7      | 0,55  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 80              | 5,36                 | 0,8     | 36,24  | 173,6                         | 0,088        | 0      | 0       | 0  | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88  |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                      | с7-11лет             | 30              | 2,31                 | 0,42    | 11,31  | 60,3                          | 0,06         | 0      | 0       | 0  | 9,9                      | 53,4    | 16,5   | 1,35  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 40              | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|             | Итого                                     | с7-11лет             | 860             | 31,04                | 39,589  | 92,08  | 853,5                         | 0,469        | 35,52  | 134,66  | 0  | 196,88                   | 505,17  | 143,85 | 5,94  |
|             | Итого                                     | <b>C12 -18 лет</b>   | 1075            | 37,75                | 47,839  | 120,06 | 1067,7                        | 0,779        | 47,4   | 161,4   | 0  | 242,88                   | 625,03  | 175,77 | 7,98  |
|             | Полдник                                   |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| тк187/1     | Печенье «Антошка»                         | с7-11лет             | 100             | 7,6                  | 23,7    | 61     | 488                           | 0,23         | 0      | 70      | 0  | 31                       | 104     | 28     | 2,14  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 150             | 11,4                 | 35,55   | 91,5   | 732                           | 0,35         | 0      | 105     | 0  | 46,5                     | 156     | 42     | 3,21  |
| 389         | Сок                                       | с7-11лет             | 200             | 1                    | 0       | 20,2   | 84,8                          | 0,022        | 4      | 0       | 0  | 14                       | 14      | 8      | 2,8   |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 200             | 1                    | 0       | 20,2   | 84,8                          | 0,022        | 4      | 0       | 0  | 14                       | 14      | 8      | 2,8   |
|             | Итого                                     | с7-11лет             | 300             | 8,6                  | 23,7    | 81,2   | 572,8                         | 0,252        | 4      | 70      | 0  | 45                       | 118     | 36     | 4,94  |
|             | Итого                                     | <b>C12 -18 лет</b>   | 350             | 12,4                 | 35,55   | 111,7  | 816,8                         | 0,372        | 4      | 105     | 0  | 60,5                     | 170     | 50     | 6,01  |
|             | Ужин                                      |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 290         | Птица, тушенная в соусе50/50              | с7-11лет             | 100             | 11,78                | 10,12   | 2,93   | 150                           | 0,05         | 1,44   | 37,5    | 0  | 38,9                     | 90,5    | 13,14  | 0,91  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 100             | 11,78                | 10,12   | 2,93   | 150                           | 0,05         | 1,44   | 37,5    | 0  | 38,9                     | 90,5    | 13,14  | 0,91  |
| 171         | Каша рассыпчатая гречневая                | с7-11лет             | 160             | 8,85                 | 9,55    | 39,86  | 280                           | 0,21         | 0      | 40      | 0  | 26,39                    | 210,35  | 140,52 | 4,73  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 190             | 10,5                 | 11,34   | 47,3   | 332,5                         | 0,25         | 0      | 48      | 0  | 31,3                     | 250     | 167    | 5,6   |
| тк123/3     | Чай с лимоном                             | с7-11лет             | 207             | 0,13                 | 0,02    | 13,2   | 53,5                          | 0            | 2,83   | 0       | 0  | 14,2                     | 4,4     | 2,4    | 0,36  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 207             | 0,13                 | 0,02    | 13,2   | 53,5                          | 0            | 2,83   | 0       | 0  | 14,2                     | 4,4     | 2,4    | 0,36  |
| тк249       | Хлеб пшеничный                            | с7-11лет             | 50              | 3,35                 | 0,5     | 22,65  | 108,5                         | 0,055        | 0      | 0       | 0  | 10                       | 32,5    | 7      | 0,55  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 70              | 4,69                 | 0,7     | 31,71  | 151,9                         | 0,077        | 0      | 0       | 0  | 14                       | 45,5    | 9,8    | 0,77  |
| тк250       | Хлеб ржано-пшеничный                      | с7-11лет             | 30              | 2,31                 | 0,42    | 11,31  | 60,3                          | 0,06         | 0      | 0       | 0  | 9,9                      | 53,4    | 16,5   | 1,35  |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 40              | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|             | Итого                                     | с7-11лет             | 547             | 26,42                | 20,61   | 89,95  | 652,3                         | 0,375        | 4,27   | 77,5    | 0  | 99,39                    | 391,15  | 179,56 | 7,9   |
|             | Итого                                     | <b>C12 -18 лет</b>   | 607             | 30,18                | 22,74   | 110,22 | 768,3                         | 0,457        | 4,27   | 85,5    | 0  | 111,6                    | 461,6   | 214,34 | 9,44  |
|             | Ужин-2                                    |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 386         | Ряженка                                   | с7-11лет             | 200             | 5,8                  | 5       | 8,4    | 102                           | 0,04         | 0,6    | 40      | 0  | 248                      | 184     | 28     | 0,2   |
|             |                                           | <b>C12 -18 лет</b>   | 200             | 5,8                  | 5       | 8,4    | 102                           | 0,04         | 0,6    | 40      | 0  | 248                      | 184     | 28     | 0,2   |
|             |                                           |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
|             |                                           |                      |                 |                      |         |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |       |
|             | Итого за день                             | с7-11лет             | 2437            | 100,26               | 112,759 | 349,83 | 2825,1                        | 1,367        | 61,6   | 439,165 | 0  | 1104,19                  | 1640,62 | 454,25 | 24,1  |
|             | Итого за день                             | <b>C12 -18 лет</b>   | 2797            | 120,31               | 140,279 | 435,9  | 3500                          | 1,899        | 73,655 | 565,505 | 0  | 1282,2                   | 1949,63 | 540,9  | 30,31 |

Примерное цикличное меню

День: девятый

Сезон : летний

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

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда               | Возрастная<br>категория | Масса<br>порции,гр | Пищевые вещества (г) |         |        | Энергетическая<br>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    |
|                | <b>Завтрак</b>                               |                         |                    |                      |         |        |                                  |              |         |          |    |                          |         |        |       |
| 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  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 10                 | 0,08                 | 7,25    | 0,13   | 66                               | 0            | 0       | 40       | 0  | 2,4                      | 3       | 0      | 0,02  |
| 3              | Бутерброд с сыром                            | С 7-11 лет              | 40                 | 4,22                 | 3,88    | 8,73   | 104,4                            | 0,036        | 0,07    | 0,003    | 0  | 93,7                     | 69,6    | 7,4    | 0,46  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 45                 | 5,38                 | 5,35    | 13,1   | 122,1                            | 0,038        | 0,108   | 0,003    | 0  | 137,7                    | 94,6    | 9,45   | 0,51  |
| ттк8           | Омлет натуральный                            | С 7-11 лет              | 130                | 12,07                | 21,51   | 2,28   | 250,9                            | 0,078        | 0,13    | 0,13     | 0  | 89,33                    | 195,66  | 13,98  | 3,08  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 130                | 12,07                | 21,51   | 2,28   | 250,9                            | 0,078        | 0,13    | 0,13     | 0  | 89,33                    | 195,66  | 13,98  | 3,08  |
| ттк195         | Чай с сахаром                                | С 7-11 лет              | 200                | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                             | 0            | 0,03    | 0        | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 200                | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                             | 0            | 0,03    | 0        | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28  |
| ттк250         | Хлеб ржано-пшеничный                         | С 7-11 лет              | 20                 | 1,54                 | 0,28    | 7,54   | 40,2                             | 0,04         | 0       | 0        | 0  | 6,6                      | 35,6    | 11     | 0,9   |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 40                 | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                             | 0,08         | 0       | 0        | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
| 338            | Фрукты свежие                                | С 7-11 лет              | 150                | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                             | 0,045        | 16,5    | 0        | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 150                | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                             | 0,045        | 16,5    | 0        | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|                | <b>Итого :</b>                               | С 7-11 лет              | 550                | 18,58                | 33,54   | 45,38  | 580,5                            | 0,199        | 16,73   | 40,133   | 0  | 227,13                   | 323,16  | 47,28  | 8,04  |
|                | <b>Итого :</b>                               | <b>С 12-18 лет</b>      | 575                | 21,28                | 35,29   | 57,29  | 638,4                            | 0,241        | 16,768  | 40,133   | 0  | 277,73                   | 383,76  | 60,33  | 8,99  |
|                | <b>Обед</b>                                  |                         |                    |                      |         |        |                                  |              |         |          |    |                          |         |        |       |
| 29             | Салат из сырых овощей (II)                   | С 7-11 лет              | 60                 | 0,76                 | 3,66    | 2,46   | 45,8                             | 0,018        | 7,92    | 0        | 0  | 15,25                    | 21,4    | 11,28  | 0,4   |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 100                | 1,26                 | 6,1     | 4,1    | 75,52                            | 0,03         | 13,2    | 0        | 0  | 25,42                    | 35,6    | 18,8   | 0,66  |
| 106            | Суп картофельный с рыбными<br>фрикадельками  | С 7-11 лет              | 270                | 5,55                 | 3,49    | 15,67  | 128                              | 0,14         | 11,41   | 10       | 0  | 49,27                    | 116,82  | 41,35  | 1,33  |
| 107            |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 320                | 5,98                 | 4,05    | 18,75  | 149,2                            | 0,16         | 13,62   | 10       | 0  | 54,1                     | 131,04  | 47,22  | 1,55  |
| 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   |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 250                | 29,28                | 36,72   | 34,8   | 571,2                            | 0,44         | 8,4     | 0        | 0  | 74,64                    | 497,8   | 186,6  | 6,72  |
| 349/4          | 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  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 200                | 0,65                 | 0,089   | 26,8   | 110,6                            | 0,016        | 0,72    | 0        | 0  | 31,9                     | 22,97   | 17,13  | 0,68  |
| ттк249         | Хлеб пшеничный                               | С 7-11 лет              | 50                 | 3,35                 | 0,5     | 22,65  | 108,5                            | 0,055        | 0       | 0        | 0  | 10                       | 32,5    | 7      | 0,55  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 80                 | 5,36                 | 0,8     | 36,24  | 173,6                            | 0,088        | 0       | 0        | 0  | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88  |
| 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  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 40                 | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                             | 0,08         | 0       | 0        | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|                | <b>Итого :</b>                               | С 7-11 лет              | 815                | 36,12                | 37,659  | 106,89 | 924,2                            | 0,639        | 26,75   | 38,3     | 0  | 176,32                   | 647,09  | 243,26 | 9,71  |
|                | <b>Итого :</b>                               | <b>С 12-18 лет</b>      | 990                | 45,61                | 48,319  | 135,77 | 1160,52                          | 0,814        | 35,94   | 10       | 0  | 215,26                   | 810,61  | 302,95 | 12,29 |
|                | <b>Полдник</b>                               |                         |                    |                      |         |        |                                  |              |         |          |    |                          |         |        |       |
| 395            | Вареники с творогом, с маслом                | 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   |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 155                | 18                   | 10,4    | 35,5   | 308                              | 0,15         | 0,09    | 44,66    | 0  | 102,3                    | 107     | 26,7   | 0,9   |
| ттк349/2       | Компот из изюма                              | С 7-11 лет              | 200                | 0,34                 | 0,073   | 29,5   | 120                              | 0,021        | 0,43    | 0        | 0  | 19,92                    | 18,72   | 7,91   | 0,44  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 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 7-11 лет              | 355                | 18,34                | 10,473  | 65     | 428                              | 0,171        | 0,52    | 44,66    | 0  | 122,22                   | 125,72  | 34,61  | 1,34  |
|                | <b>Итого :</b>                               | <b>С 12-18 лет</b>      | 355                | 18,34                | 10,473  | 65     | 428                              | 0,171        | 0,52    | 44,66    | 0  | 122,22                   | 125,72  | 34,61  | 1,34  |
|                | <b>Ужин</b>                                  |                         |                    |                      |         |        |                                  |              |         |          |    |                          |         |        |       |
| 282            | Оладьи из печени с соусом сметанным<br>50/50 | С 7-11 лет              | 100                | 10                   | 10,15   | 6,68   | 158                              | 0,141        | 47,65   | 3980     | 0  | 25,66                    | 146,4   | 11,84  | 7,11  |
| 330            |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 100                | 10                   | 10,15   | 6,68   | 158                              | 0,141        | 47,65   | 3980     | 0  | 25,66                    | 146,4   | 11,84  | 7,11  |
| 202            | Макаронные изделия отварные с<br>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  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 207                | 7,53                 | 7,98    | 42,03  | 270,09                           | 0,08         | 0       | 39,43    | 0  | 16,76                    | 51,85   | 11,24  | 1,12  |
| 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  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 200                | 0,67                 | 0,27    | 15,77  | 68,2                             | 0,012        | 100     | 0        | 0  | 21,34                    | 3,44    | 3,44   | 0,63  |
| ттк249         | Хлеб пшеничный                               | С 7-11 лет              | 50                 | 3,35                 | 0,5     | 22,65  | 108,5                            | 0,055        | 0       | 0        | 0  | 10                       | 32,5    | 7      | 0,55  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 70                 | 4,69                 | 0,7     | 31,71  | 151,9                            | 0,077        | 0       | 0        | 0  | 14                       | 45,5    | 9,8    | 0,77  |
| 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  |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 40                 | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                             | 0,08         | 0       | 0        | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|                | <b>Итого :</b>                               | С 7-11 лет              | 535                | 21,98                | 17,33   | 87,93  | 597,56                           | 0,328        | 147,65  | 4009,57  | 0  | 79,47                    | 274,63  | 47,21  | 10,48 |
|                | <b>Итого :</b>                               | <b>С 12-18 лет</b>      | 617                | 25,97                | 19,66   | 111,27 | 728,59                           | 0,39         | 147,65  | 4019,43  | 0  | 90,96                    | 318,39  | 58,32  | 11,43 |
|                | <b>Ужин-2</b>                                |                         |                    |                      |         |        |                                  |              |         |          |    |                          |         |        |       |
| 386            | Снежок                                       | С 7-11 лет              | 200                | 5,4                  | 5       | 21,6   | 158                              | 0,03         | 1,8     | 40       | 0  | 242                      | 192     | 32     | 0,2   |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      | 200                | 5,4                  | 5       | 21,6   | 158                              | 0,03         | 1,8     | 40       | 0  | 242                      | 192     | 32     | 0,2   |
|                |                                              | С 7-11 лет              |                    |                      |         |        |                                  |              |         |          |    |                          |         |        |       |
|                |                                              | <b>С 12-18 лет</b>      |                    |                      |         |        |                                  |              |         |          |    |                          |         |        |       |
|                | <b>Итого за день :</b>                       | С 7-11 лет              | 2455               | 100,42               | 104,002 | 326,8  | 2688,26                          | 1,367        | 193,45  | 4172,663 | 0  | 847,14                   | 1562,6  | 404,36 | 29,77 |
|                | <b>Итого за день :</b>                       | <b>С 12-18 лет</b>      | 2737               | 116,6                | 118,742 | 390,93 | 3113,51                          | 1,646        | 202,678 | 4154,223 | 0  | 948,17                   | 1830,48 | 488,21 | 34,25 |

День: десятый

Сезон: летний

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

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      |                               | В            | С      | А       | Е  | Ca                       | P       | Mg     | Fe     |
| 1           | 2                              |                      | 3                | 4                    | 5      | 6      | 7                             | 8            | 9      | 10      | 11 | 12                       | 13      | 14     | 15     |
|             | Завтрак                        |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |        |
| 14          | Масло сливочное                | С 7-11 лет           | 10               | 0,08                 | 7,25   | 0,13   | 66                            | 0            | 0      | 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   |
| 3           | Бутерброд с сыром              | С 7-11 лет           | 40               | 4,22                 | 3,88   | 8,73   | 104,4                         | 0,036        | 0,07   | 0,003   | 0  | 93,7                     | 69,6    | 7,4    | 0,46   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 45               | 5,38                 | 5,35   | 13,1   | 122,1                         | 0,038        | 0,108  | 0,003   | 0  | 137,7                    | 94,6    | 9,45   | 0,51   |
| 338         | Фрукты свежие                  | С 7-11 лет           | 150              | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                          | 0,045        | 16,5   | 0       | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|             |                                | С 12-18 лет          | 150              | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 70,5                          | 0,045        | 16,5   | 0       | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
| 174         | Каша вязкая молочная ячневая   | С 7-11 лет           | 210              | 7,31                 | 10,98  | 39,2   | 286                           | 0,12         | 0,96   | 54,8    | 0  | 162,04                   | 241,51  | 36,46  | 0,94   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 210              | 7,31                 | 10,98  | 39,2   | 286                           | 0,12         | 0,96   | 54,8    | 0  | 162,04                   | 241,51  | 36,46  | 0,94   |
| тгк343      | Кофейный напиток с молоком     | С 7-11 лет           | 200              | 3,04                 | 2,66   | 9,23   | 73                            | 0,044        | 1,3    | 20      | 0  | 125,8                    | 90      | 14     | 0,13   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 200              | 3,04                 | 2,66   | 9,23   | 73                            | 0,044        | 1,3    | 20      | 0  | 125,8                    | 90      | 14     | 0,13   |
| тгк250      | Хлеб ржано-пшеничный           | С 7-11 лет           | 40               | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
|             |                                | С 12-18 лет          | 40               | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
|             | Итого                          | С 7-11 лет           | 650              | 18,33                | 25,93  | 87,07  | 680,3                         | 0,325        | 18,83  | 114,803 | 0  | 421,14                   | 491,81  | 93,36  | 6,65   |
|             | Итого                          | С 12-18 лет          | 655              | 19,49                | 27,4   | 91,44  | 698                           | 0,327        | 18,868 | 114,803 | 0  | 465,14                   | 516,81  | 95,41  | 6,7    |
|             | Обед                           |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |        |
| 20          | Салат из свежих огурцов        | С 7-11 лет           | 60               | 0,45                 | 3,61   | 1,41   | 40                            | 0,016        | 2,82   | 0       | 0  | 13,4                     | 23,75   | 7,91   | 0,34   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 100              | 0,75                 | 6,02   | 2,35   | 66,6                          | 0,028        | 4,69   | 0       | 0  | 22,32                    | 39,59   | 13,19  | 0,57   |
| 99          | Суп из овощей с мясом          | С 7-11 лет           | 260              | 4,39                 | 5,36   | 9,2    | 110,09                        | 0,082        | 10,42  | 0       | 0  | 36,14                    | 72,17   | 23,49  | 1,01   |
| 241         |                                | С 12-18 лет          | 365              | 6,43                 | 7,55   | 12,88  | 155,25                        | 0,12         | 14,6   | 0       | 0  | 50,72                    | 103,33  | 33,16  | 1,67   |
| тгк262      | Бефстроганов из птицы          | 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   |
| 304         | Рис отварной                   | С 7-11 лет           | 180              | 4,38                 | 6,45   | 44     | 251,64                        | 0,031        | 0      | 0       | 0  | 1,64                     | 73,13   | 19,6   | 0,63   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 200              | 4,86                 | 7,16   | 48,9   | 279,6                         | 0,034        | 0      | 0       | 0  | 1,82                     | 81,26   | 21,78  | 0,7    |
| тгк349/1    | 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   |
| тгк249      | Хлеб пшеничный                 | С 7-11 лет           | 80               | 5,36                 | 0,8    | 36,24  | 173,6                         | 0,088        | 0      | 0       | 0  | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 80               | 5,36                 | 0,8    | 36,24  | 173,6                         | 0,088        | 0      | 0       | 0  | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88   |
| тгк250      | Хлеб ржано-пшеничный           | С 7-11 лет           | 40               | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
|             |                                | С 12-18 лет          | 40               | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
|             | Итого                          | С 7-11 лет           | 920              | 18,41                | 16,829 | 128,31 | 748,73                        | 0,316        | 13,82  | 0       | 0  | 111,89                   | 313,42  | 101,24 | 5,12   |
|             | Итого                          | С 12-18 лет          | 1085             | 21,23                | 22,139 | 137,83 | 848,45                        | 0,369        | 19,87  | 0       | 0  | 135,57                   | 368,55  | 118,37 | 6,08   |
|             | Полдник                        |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |        |
| тгк315/1    | Печенье «Ягодка»               | С 7-11 лет           | 100              | 7                    | 16,3   | 66     | 440                           | 0,14         | 7,76   | 29,8    | 0  | 36,1                     | 140     | 54     | 3,03   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 150              | 10,5                 | 24,45  | 99     | 660                           | 0,21         | 11,64  | 44,7    | 0  | 54,17                    | 209,85  | 81,12  | 4,54   |
| тгк10       | Напиток лимонный               | С 7-11 лет           | 200              | 0,144                | 0,016  | 24,43  | 98,44                         | 0,01         | 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                         | 0,01         | 6,4    | 0,32    | 0  | 6,4                      | 3,52    | 1,92   | 0,096  |
|             | Итого                          | С 7-11 лет           | 300              | 7,144                | 16,316 | 90,43  | 538,44                        | 0,1464       | 14,16  | 30,12   | 0  | 42,5                     | 143,52  | 55,92  | 3,126  |
|             | Итого                          | С 12-18 лет          | 350              | 10,644               | 24,466 | 123,43 | 758,44                        | 0,2164       | 18,04  | 45,02   | 0  | 60,57                    | 213,37  | 83,04  | 4,636  |
|             | Ужин                           |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |        |
| 35          | Салат картофельный             | С 7-11 лет           | 50               | 0,75                 | 2,55   | 6,85   | 53,5                          | 0,039        | 5,85   | 0       | 0  | 7,5                      | 25,95   | 9,75   | 0,38   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 50               | 0,75                 | 2,55   | 6,85   | 53,5                          | 0,039        | 5,85   | 0       | 0  | 7,5                      | 25,95   | 9,75   | 0,38   |
| тгк335      | Капуста тушеная с цыплятами    | С 7-11 лет           | 250              | 16,1                 | 13,15  | 18,84  | 258                           | 0,07         | 34,32  | 0       | 0  | 116,9                    | 169,8   | 51,3   | 2,23   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 250              | 16,1                 | 13,15  | 18,84  | 258                           | 0,07         | 34,32  | 0       | 0  | 116,9                    | 169,8   | 51,3   | 2,23   |
| тгк195      | Чай с сахаром                  | С 7-11 лет           | 200              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03   | 0       | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28   |
|             |                                | С 12-18 лет          | 200              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03   | 0       | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28   |
| тгк249      | 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          | 70               | 4,69                 | 0,7    | 31,71  | 151,9                         | 0,077        | 0      | 0       | 0  | 14                       | 45,5    | 9,8    | 0,77   |
| тгк250      | 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          | 40               | 3,08                 | 0,56   | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8    |
|             | Итого                          | С 7-11 лет           | 580              | 22,58                | 16,64  | 71,65  | 528,8                         | 0,224        | 40,2   | 0       | 0  | 155,4                    | 284,45  | 85,95  | 4,79   |
|             | Итого                          | С 12-18 лет          | 610              | 24,69                | 16,98  | 84,48  | 592,3                         | 0,266        | 40,2   | 0       | 0  | 162,7                    | 315,25  | 94,25  | 5,46   |
|             | Ужин-2                         |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |        |
| 386         | Кефир                          | С 7-11 лет           | 200              | 5,8                  | 5      | 8      | 100                           | 0,08         | 1,4    | 23      | 0  | 240                      | 180     | 28     | 0,2    |
|             |                                | С 12-18 лет          | 200              | 5,8                  | 5      | 8      | 100                           | 0,08         | 1,4    | 23      | 0  | 240                      | 180     | 28     | 0,2    |
|             |                                |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |        |
|             |                                |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |                          |         |        |        |
|             | Итого за день                  | С 7-11 лет           | 2650             | 72,264               | 80,715 | 385,46 | 2596,27                       | 1,0914       | 88,41  | 167,923 | 0  | 970,93                   | 1413,2  | 364,47 | 19,886 |
|             | Итого за день                  | С 12-18 лет          | 2900             | 81,854               | 95,985 | 445,18 | 2997,19                       | 1,2584       | 98,378 | 182,823 | 0  | 1063,98                  | 1593,98 | 419,07 | 23,076 |

Примерное цикличное меню

День: одиннадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 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      |                               | В            | С       | А      | Е  | Ca                       | P       | Mg     | Fe    |
| 1           | 2                                    |                      | 3                | 4                    | 5       | 6      | 7                             | 8            | 9       | 10     | 11 | 12                       | 13      | 14     | 15    |
|             | Завтрак                              |                      |                  |                      |         |        |                               |              |         |        |    |                          |         |        |       |
| 1           | Бутерброд с маслом                   | С 7-11 лет           | 40               | 1,98                 | 8,18    | 13,23  | 134,4                         | 0,033        | 0       | 40     | 0  | 8,1                      | 22,5    | 3,9    | 0,38  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 40               | 1,98                 | 8,18    | 13,23  | 134,4                         | 0,033        | 0       | 40     | 0  | 8,1                      | 22,5    | 3,9    | 0,38  |
| 173         | Каша вязкая молочная «Геркулес»      | С 7-11 лет           | 210              | 8,31                 | 13,12   | 37,63  | 303                           | 0,18         | 0,96    | 54,8   | 0  | 149,62                   | 234,98  | 70,82  | 1,73  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 210              | 8,31                 | 13,12   | 37,63  | 303                           | 0,18         | 0,96    | 54,8   | 0  | 149,62                   | 234,98  | 70,82  | 1,73  |
| тتك342      | Какао с молоком                      | С 7-11 лет           | 200              | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 93,2                          | 0,056        | 1,58    | 24,4   | 0  | 152,22                   | 124,6   | 21,34  | 0,47  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 200              | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 93,2                          | 0,056        | 1,58    | 24,4   | 0  | 152,22                   | 124,6   | 21,34  | 0,47  |
| тتك27/1     | Коржик 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  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 100              | 7,8                  | 23,5    | 61     | 487                           | 0,101        | 0,07    | 78,8   | 0  | 30,1                     | 72,9    | 11,11  | 0,89  |
|             | Итого                                | С 7-11 лет           | 500              | 17,91                | 36,41   | 93,56  | 774,1                         | 0,319        | 2,575   | 158,6  | 0  | 324,99                   | 418,53  | 101,61 | 3,03  |
|             | Итого                                | С 12-18 лет          | 550              | 21,81                | 48,16   | 124,06 | 1017,6                        | 0,37         | 2,61    | 198    | 0  | 340,04                   | 454,98  | 107,17 | 3,47  |
|             | Обед                                 |                      |                  |                      |         |        |                               |              |         |        |    |                          |         |        |       |
| 24          | Салат из свежих помидоров и огурцов  | С 7-11 лет           | 60               | 0,58                 | 3,65    | 2,19   | 43,9                          | 0,024        | 4,95    | 0      | 0  | 11,4                     | 20,35   | 9,63   | 0,44  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 100              | 0,96                 | 6,08    | 3,65   | 70,7                          | 0,04         | 8,25    | 0      | 0  | 19                       | 33,91   | 16,04  | 0,74  |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем, мясом, | С 7-11 лет           | 260              | 4,87                 | 6,8     | 11,34  | 134,8                         | 0,063        | 10,77   | 0      | 0  | 59,82                    | 77,52   | 28,87  | 2,03  |
| 241         | сметаной                             | С 12-18 лет          | 375              | 6,99                 | 8,95    | 15,74  | 183,7                         | 0,093        | 15,07   | 0      | 0  | 80,34                    | 110,82  | 40,68  | 2,24  |
| 292         | Макаронник с мясом                   | С 7-11 лет           | 255              | 30,67                | 42,7    | 35,7   | 649,8                         | 0,136        | 0,39    | 34,3   | 0  | 35,3                     | 294,8   | 48,1   | 4,1   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 255              | 30,67                | 42,7    | 35,7   | 649,8                         | 0,136        | 0,39    | 34,3   | 0  | 35,3                     | 294,8   | 48,1   | 4,1   |
| тتك349/4    | 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  |
| тتك249      | 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          | 80               | 5,36                 | 0,8     | 36,24  | 173,6                         | 0,088        | 0       | 0      | 0  | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88  |
| тتك250      | 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          | 40               | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0       | 0      | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|             | Итого                                | С 7-11 лет           | 855              | 42,43                | 54,159  | 109,99 | 1107,9                        | 0,354        | 16,83   | 34,3   | 0  | 158,32                   | 501,54  | 127,23 | 9,15  |
|             | Итого                                | С 12-18 лет          | 1050             | 47,71                | 59,179  | 133,21 | 1268,8                        | 0,453        | 24,43   | 34,3   | 0  | 195,74                   | 585,7   | 155,15 | 10,44 |
|             | Полдник                              |                      |                  |                      |         |        |                               |              |         |        |    |                          |         |        |       |
| тتك195      | Чай с сахаром                        | С 7-11 лет           | 200              | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03    | 0      | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 200              | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03    | 0      | 0  | 11,1                     | 2,8     | 1,4    | 0,28  |
| 338         | Фрукты свежие                        | с7-11лет             | 150              | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                          | 0,045        | 16,5    | 0      | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             |                                      | С12-18 лет           | 150              | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                          | 0,045        | 16,5    | 0      | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             | Итого                                | С 7-11 лет           | 350              | 0,67                 | 0,62    | 26,7   | 119                           | 0,045        | 16,53   | 0      | 0  | 35,1                     | 19,3    | 14,9   | 3,58  |
|             | Итого                                | С 12-18 лет          | 350              | 0,67                 | 0,62    | 26,7   | 119                           | 0,045        | 16,53   | 0      | 0  | 35,1                     | 19,3    | 14,9   | 3,58  |
|             | Ужин                                 |                      |                  |                      |         |        |                               |              |         |        |    |                          |         |        |       |
| 297         | Фрикадельки из бройлер-цыплят с      | С 7-11 лет           | 105              | 11,03                | 10,71   | 8,37   | 173,77                        | 0,036        | 2,3     | 8,79   | 0  | 42,91                    | 72,49   | 14,92  | 0,95  |
| 348         | соусом томатным 70/30                | С 12-18 лет          | 105              | 11,03                | 10,71   | 8,37   | 173,77                        | 0,036        | 2,3     | 8,79   | 0  | 42,91                    | 72,49   | 14,92  | 0,95  |
| 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  |
| 388         | Напиток из плодов шиповника          | С 7-11 лет           | 200              | 0,67                 | 0,27    | 15,77  | 68,2                          | 0,012        | 100     | 0      | 0  | 21,34                    | 3,44    | 3,44   | 0,63  |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 200              | 0,67                 | 0,27    | 15,77  | 68,2                          | 0,012        | 100     | 0      | 0  | 21,34                    | 3,44    | 3,44   | 0,63  |
| тتك249      | 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          | 70               | 4,69                 | 0,7     | 31,71  | 151,9                         | 0,077        | 0       | 0      | 0  | 14                       | 45,5    | 9,8    | 0,77  |
| тتك250      | 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          | 40               | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                          | 0,08         | 0       | 0      | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|             | Итого                                | С 7-11 лет           | 540              | 30,77                | 18,64   | 92,56  | 661,72                        | 0,643        | 102,3   | 38,31  | 0  | 177,35                   | 371,52  | 102,57 | 8,1   |
|             | Итого                                | С 12-18 лет          | 600              | 35,81                | 20,29   | 112,9  | 779,97                        | 0,795        | 102,3   | 44,77  | 0  | 204,15                   | 447,13  | 124,16 | 9,78  |
|             | Ужин-2                               |                      |                  |                      |         |        |                               |              |         |        |    |                          |         |        |       |
| 386         | Бифидок                              | С 7-11 лет           | 200              | 5,7                  | 5       | 12,12  | 113,42                        | 0,08         | 1,6     | 40     | 0  | 240                      | 196     | 30     | 0,2   |
|             |                                      | С 12-18 лет          | 200              | 5,7                  | 5       | 12,12  | 113,42                        | 0,08         | 1,6     | 40     | 0  | 240                      | 196     | 30     | 0,2   |
|             |                                      |                      |                  |                      |         |        |                               |              |         |        |    |                          |         |        |       |
|             |                                      |                      |                  |                      |         |        |                               |              |         |        |    |                          |         |        |       |
|             | Итого за день                        | С 7-11 лет           | 2445             | 97,48                | 114,829 | 334,93 | 2776,14                       | 1,441        | 139,835 | 271,21 | 0  | 935,76                   | 1506,89 | 376,31 | 24,06 |
|             | Итого за день                        | С 12-18 лет          | 2750             | 111,7                | 133,249 | 408,99 | 3298,79                       | 1,743        | 147,47  | 317,07 | 0  | 1015,03                  | 1703,11 | 431,38 | 27,47 |

Примерное циклическое меню

День: двенадцатый

Сезон: летний

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

| № рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда                           | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |         |        | Энергетическая<br>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    |
|             | Завтрак                                                     |                      |                  |                      |         |        |                                  |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 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  |
| 3           | Бутерброд с сыром                                           | С 7-11 лет           | 40               | 4,22                 | 3,88    | 8,73   | 104,4                            | 0,036        | 0,07   | 0,003   | 0  | 93,7                     | 69,6    | 7,4    | 0,46  |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 45               | 5,38                 | 5,35    | 13,1   | 122,1                            | 0,038        | 0,108  | 0,003   | 0  | 137,7                    | 94,6    | 9,45   | 0,51  |
| 175         | Каша молочная «Дружба»                                      | С 7-11 лет           | 210              | 6,08                 | 11,18   | 33,48  | 260                              | 0,1          | 0,96   | 54,8    | 0  | 133,38                   | 156,72  | 37,22  | 0,81  |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 210              | 6,08                 | 11,18   | 33,48  | 260                              | 0,1          | 0,96   | 54,8    | 0  | 133,38                   | 156,72  | 37,22  | 0,81  |
| тк230       | Чай с молоком                                               | С 7-11 лет           | 200              | 1,52                 | 1,35    | 12,9   | 69,8                             | 0,04         | 1,33   | 10      | 0  | 126,6                    | 92,8    | 15,4   | 0,41  |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 200              | 1,52                 | 1,35    | 12,9   | 69,8                             | 0,04         | 1,33   | 10      | 0  | 126,6                    | 92,8    | 15,4   | 0,41  |
| 338         | Фрукты свежие                                               | с7-11лет             | 150              | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                             | 0,045        | 15     | 0       | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             |                                                             | С12-18 лет           | 150              | 0,6                  | 0,6     | 14,7   | 70,5                             | 0,045        | 15     | 0       | 0  | 24                       | 16,5    | 13,5   | 3,3   |
|             | Итого                                                       | С 7-11 лет           | 610              | 12,5                 | 24,26   | 69,94  | 570,7                            | 0,221        | 17,36  | 104,803 | 0  | 380,08                   | 338,62  | 73,52  | 5     |
|             | Итого                                                       | С 12-18 лет          | 615              | 13,66                | 25,73   | 74,31  | 588,4                            | 0,223        | 17,398 | 104,803 | 0  | 424,08                   | 363,62  | 75,57  | 5,05  |
|             | Обед                                                        |                      |                  |                      |         |        |                                  |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 29          | Салат из сырых овощей (3)                                   | С 7-11 лет           | 60               | 0,54                 | 3,7     | 2,74   | 46,4                             | 0,018        | 7,92   | 0       | 0  | 15,25                    | 21,4    | 11,3   | 0,4   |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 100              | 0,9                  | 6,16    | 4,56   | 77,3                             | 0,03         | 13,2   | 0       | 0  | 25,4                     | 35,6    | 18,8   | 0,6   |
| 95          | Рассольник домашний с<br>фрикадельками, сметаной 20/350/10, | С 7-11 лет           | 270              | 4,25                 | 7,6     | 13,13  | 147,76                           | 0,09         | 13,52  | 1,8     | 0  | 50,11                    | 84,06   | 30,86  | 1,24  |
| 121         |                                                             | С 12-18 лет          | 380              | 6,99                 | 10,65   | 18,29  | 210,62                           | 0,15         | 18,62  | 3,6     | 0  | 67,57                    | 134,48  | 45,68  | 1,8   |
| 256         | Котлеты рыбные любительские                                 | 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  |
|             |                                                             | 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   |
| 145         | Картофель, тушенный с луком                                 | С 7-11 лет           | 200              | 4,18                 | 14,1    | 28,14  | 260                              | 0,2          | 24     | 16      | 0  | 44,26                    | 112,92  | 38,22  | 1,62  |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 200              | 4,18                 | 14,1    | 28,14  | 260                              | 0,2          | 24     | 16      | 0  | 44,26                    | 112,92  | 38,22  | 1,62  |
| тк349/1     | 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  |
| 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          | 80               | 5,36                 | 0,8     | 36,24  | 173,6                            | 0,088        | 0      | 0       | 0  | 16                       | 52      | 11,2   | 0,88  |
| 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          | 40               | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                             | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|             | Итого                                                       | С 7-11 лет           | 900              | 27,68                | 30,529  | 110,12 | 841,66                           | 0,542        | 46,02  | 55,6    | 0  | 210,13                   | 519,85  | 157,42 | 6,97  |
|             | Итого                                                       | С 12-18 лет          | 1100             | 34,94                | 36,939  | 135,55 | 1034,62                          | 0,679        | 56,4   | 61,6    | 0  | 252,54                   | 643,37  | 193,54 | 8,66  |
|             | Полдник                                                     |                      |                  |                      |         |        |                                  |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| тк81        | Плюшка «Московская»                                         | С 7-11 лет           | 100              | 7,8                  | 9,3     | 57,8   | 332                              | 0,2          | 0      | 0,18    | 0  | 16,6                     | 42,2    | 33,7   | 1,6   |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 150              | 11,7                 | 13,95   | 86,7   | 498                              | 0,3          | 0      | 0,27    | 0  | 24,9                     | 63,3    | 50,55  | 2,4   |
| 389         | Сок фруктовый                                               | С 7-11 лет           | 200              | 1                    | 0       | 20,2   | 84,8                             | 0,022        | 4      | 0       | 0  | 14                       | 14      | 8      | 2,8   |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 200              | 1                    | 0       | 20,2   | 84,8                             | 0,022        | 4      | 0       | 0  | 14                       | 14      | 8      | 2,8   |
|             | Итого                                                       | С 7-11 лет           | 300              | 8,8                  | 9,3     | 78     | 416,8                            | 0,222        | 4      | 0,18    | 0  | 30,6                     | 56,2    | 41,7   | 4,4   |
|             | Итого                                                       | С 12-18 лет          | 350              | 12,7                 | 13,95   | 106,9  | 582,8                            | 0,322        | 4      | 0,27    | 0  | 38,9                     | 77,3    | 58,55  | 5,2   |
|             | Ужин                                                        |                      |                  |                      |         |        |                                  |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 471         | Свекла отварная                                             | С 7-11 лет           | 30               | 0,51                 | 0,06    | 3      | 13,2                             | 0,008        | 1,08   | 0,6     | 0  | 4,8                      | 11,4    | 6,9    | 0,24  |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 30               | 0,51                 | 0,06    | 3      | 13,2                             | 0,008        | 1,08   | 0,6     | 0  | 4,8                      | 11,4    | 6,9    | 0,24  |
| 274         | Зразы рубленые                                              | С 7-11 лет           | 70               | 9,14                 | 10,09   | 10,49  | 176,77                           | 0,044        | 1,3    | 24,93   | 0  | 32,1                     | 87      | 16,8   | 6,62  |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 70               | 9,14                 | 10,09   | 10,49  | 176,77                           | 0,044        | 1,3    | 24,93   | 0  | 32,1                     | 87      | 16,8   | 6,62  |
| тк395       | Каша гречневая с овощами                                    | С 7-11 лет           | 150              | 4,82                 | 7,67    | 21,86  | 175,8                            | 0,162        | 1,06   | 3       | 0  | 28,86                    | 121,75  | 79,62  | 2,73  |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 200              | 6,6                  | 7,42    | 29,86  | 212,6                            | 0,22         | 1,49   | 3,64    | 0  | 37,88                    | 166,4   | 107,95 | 3,71  |
| тк349/2     | Компот из изюма                                             | С 7-11 лет           | 200              | 0,34                 | 0,073   | 29,5   | 120                              | 0,021        | 0,43   | 0       | 0  | 19,92                    | 18,72   | 7,91   | 0,44  |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 200              | 0,34                 | 0,073   | 29,5   | 120                              | 0,021        | 0,43   | 0       | 0  | 19,92                    | 18,72   | 7,91   | 0,44  |
| 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          | 70               | 4,69                 | 0,7     | 31,71  | 151,9                            | 0,077        | 0      | 0       | 0  | 14                       | 45,5    | 9,8    | 0,77  |
| 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          | 40               | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                             | 0,08         | 0      | 0       | 0  | 13,2                     | 71,2    | 22     | 1,8   |
|             | Итого                                                       | С 7-11 лет           | 530              | 20,47                | 18,813  | 98,81  | 654,57                           | 0,35         | 3,87   | 28,53   | 0  | 105,58                   | 324,77  | 134,73 | 11,93 |
|             | Итого                                                       | С 12-18 лет          | 610              | 24,36                | 18,903  | 119,64 | 754,87                           | 0,45         | 4,3    | 29,17   | 0  | 121,9                    | 400,22  | 171,36 | 13,58 |
|             | Ужин-2                                                      |                      |                  |                      |         |        |                                  |              |        |         |    |                          |         |        |       |
| 385         | Ряженка                                                     | С 7-11 лет           | 200              | 5,8                  | 5       | 8,4    | 102                              | 0,04         | 0,6    | 40      | 0  | 248                      | 184     | 28     | 0,2   |
|             |                                                             | С 12-18 лет          | 200              | 5,8                  | 5       | 8,4    | 102                              | 0,04         | 0,6    | 40      | 0  | 248                      | 184     | 28     | 0,2   |
|             | Итого                                                       |                      |                  |                      |         |        |                                  |              |        |         |    |                          |         |        |       |
|             | Итого                                                       |                      |                  |                      |         |        |                                  |              |        |         |    |                          |         |        |       |
|             | Итого за день                                               | С 7-11 лет           | 2540             | 75,25                | 87,902  | 365,27 | 2585,73                          | 1,375        | 71,85  | 229,113 | 0  | 974,39                   | 1423,44 | 435,37 | 28,5  |
|             | Итого за день                                               | С 12-18 лет          | 2875             | 91,46                | 100,522 | 444,8  | 3062,69                          | 1,714        | 82,698 | 235,843 | 0  | 1085,42                  | 1668,51 | 527,02 | 32,69 |

Примерное цикличное меню

День: тринадцатый

Сезон: летний

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

| № рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда                 | Возрастная<br>категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>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           |
|             | <b>Завтрак</b>                                    |                         |                  |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
| 1           | Бутерброд с маслом                                | С 7-11 лет              | 40               | 1,98                 | 8,18          | 13,23         | 134,4                            | 0,033        | 0             | 40             | 0        | 8,1                      | 22,5           | 3,9           | 0,38         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 40               | 1,98                 | 8,18          | 13,23         | 134,4                            | 0,033        | 0             | 40             | 0        | 8,1                      | 22,5           | 3,9           | 0,38         |
| 223         | Запеканка из творога с соусом<br>молочным сладким | С 7-11 лет              | 160              | 18,19                | 13,46         | 26,09         | 297,66                           | 0,07         | 0,63          | 74,2           | 0        | 172,46                   | 222,8          | 31,54         | 1,03         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 160              | 20,4                 | 14,97         | 29,49         | 333,66                           | 0,078        | 0,73          | 83             | 0        | 191,98                   | 250,6          | 35,48         | 1,17         |
| ткк343      | Кофейный напиток с молоком                        | С 7-11 лет              | 200              | 3,04                 | 2,66          | 9,23          | 73                               | 0,044        | 1,3           | 20             | 0        | 125,8                    | 90             | 14            | 0,13         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 200              | 3,04                 | 2,66          | 9,23          | 73                               | 0,044        | 1,3           | 20             | 0        | 125,8                    | 90             | 14            | 0,13         |
| 338         | Фрукты свежие                                     | С 7-11 лет              | 150              | 1,54                 | 0,28          | 7,54          | 40,2                             | 0,04         | 0             | 0              | 0        | 6,6                      | 35,6           | 11            | 0,9          |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 150              | 3,08                 | 0,56          | 15,08         | 80,4                             | 0,08         | 0             | 0              | 0        | 13,2                     | 71,2           | 22            | 1,8          |
|             | <b>Итого</b>                                      | С 7-11 лет              | <b>550</b>       | <b>24,75</b>         | <b>24,58</b>  | <b>56,09</b>  | <b>545,26</b>                    | <b>0,187</b> | <b>1,93</b>   | <b>134,2</b>   | <b>0</b> | <b>312,96</b>            | <b>370,9</b>   | <b>60,44</b>  | <b>2,44</b>  |
|             | <b>Итого</b>                                      | <b>С 12-18 лет</b>      | <b>550</b>       | <b>28,5</b>          | <b>26,37</b>  | <b>67,03</b>  | <b>621,46</b>                    | <b>0,235</b> | <b>2,03</b>   | <b>143</b>     | <b>0</b> | <b>339,08</b>            | <b>434,3</b>   | <b>75,38</b>  | <b>3,48</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                       |                         |                  |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
| 24          | Салат из свежих помидоров и огурцов               | С 7-11 лет              | 60               | 0,58                 | 3,65          | 2,19          | 43,9                             | 0,024        | 4,95          | 0              | 0        | 11,4                     | 20,35          | 9,63          | 0,44         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 100              | 0,96                 | 6,08          | 3,65          | 70,7                             | 0,04         | 8,25          | 0              | 0        | 19                       | 33,91          | 16,04         | 0,74         |
| 87          | Суп с рыбными консервами                          | С 7-11 лет              | 250              | 8,6                  | 8,4           | 14,33         | 167,2                            | 0,1          | 9,11          | 15             | 0        | 45,3                     | 176,5          | 47,35         | 1,26         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 350              | 12                   | 11,77         | 20,07         | 234,15                           | 0,14         | 12,76         | 21             | 0        | 63,42                    | 247,14         | 66,3          | 1,77         |
| 268         | Биточек                                           | С 7-11 лет              | 90               | 14,18                | 13,77         | 11,77         | 227,9                            | 0,054        | 0             | 36             | 0        | 9,38                     | 150            | 27,5          | 2,41         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 100              | 15,76                | 15,3          | 13,08         | 253                              | 0,06         | 0             | 40             | 0        | 10,42                    | 166,76         | 30,56         | 2,68         |
| 304         | Рис отварной                                      | С 7-11 лет              | 150              | 3,65                 | 5,37          | 36,68         | 209,7                            | 0,026        | 0             | 0              | 0        | 1,36                     | 60,94          | 16,33         | 0,52         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 180              | 4,38                 | 6,45          | 44            | 251,64                           | 0,031        | 0             | 0              | 0        | 1,64                     | 73,13          | 19,6          | 0,63         |
| 388         | Напиток из плодов шиповника                       | С 7-11 лет              | 200              | 0,67                 | 0,27          | 15,77         | 68,2                             | 0,012        | 100           | 0              | 0        | 21,34                    | 3,44           | 3,44          | 0,63         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 200              | 0,67                 | 0,27          | 15,77         | 68,2                             | 0,012        | 100           | 0              | 0        | 21,34                    | 3,44           | 3,44          | 0,63         |
| ткк249      | 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         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 80               | 5,36                 | 0,8           | 36,24         | 173,6                            | 0,088        | 0             | 0              | 0        | 16                       | 52             | 11,2          | 0,88         |
| ткк250      | 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         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 40               | 3,08                 | 0,56          | 15,08         | 80,4                             | 0,08         | 0             | 0              | 0        | 13,2                     | 71,2           | 22            | 1,8          |
|             | <b>Итого</b>                                      | С 7-11 лет              | <b>830</b>       | <b>33,34</b>         | <b>32,38</b>  | <b>114,7</b>  | <b>885,7</b>                     | <b>0,331</b> | <b>114,06</b> | <b>51</b>      | <b>0</b> | <b>108,68</b>            | <b>497,13</b>  | <b>127,75</b> | <b>7,16</b>  |
|             | <b>Итого</b>                                      | <b>С 12-18 лет</b>      | <b>1050</b>      | <b>42,21</b>         | <b>41,23</b>  | <b>147,89</b> | <b>1131,69</b>                   | <b>0,451</b> | <b>121,01</b> | <b>61</b>      | <b>0</b> | <b>145,02</b>            | <b>647,58</b>  | <b>169,14</b> | <b>9,13</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                                    |                         |                  |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
| ткк71       | Булочка «Плетенка»                                | С 7-11 лет              | 100              | 8,8                  | 16            | 69,2          | 456                              | 0,14         | 0             | 0,024          | 0        | 1,8                      | 79,4           | 16            | 1,6          |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 150              | 13,5                 | 24            | 103,8         | 654                              | 0,2          | 0             | 0,036          | 0        | 2,7                      | 119,1          | 24            | 2            |
| 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          |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 200              | 5,8                  | 5             | 9,6           | 107                              | 0,08         | 2,6           | 40             | 0        | 240                      | 180            | 28            | 0,2          |
|             | <b>Итого</b>                                      | С 7-11 лет              | <b>300</b>       | <b>14,6</b>          | <b>21</b>     | <b>78,8</b>   | <b>563</b>                       | <b>0,22</b>  | <b>2,6</b>    | <b>40,024</b>  | <b>0</b> | <b>241,8</b>             | <b>259,4</b>   | <b>44</b>     | <b>1,8</b>   |
|             | <b>Итого</b>                                      | <b>С 12-18 лет</b>      | <b>350</b>       | <b>19,3</b>          | <b>29</b>     | <b>113,4</b>  | <b>761</b>                       | <b>0,28</b>  | <b>2,6</b>    | <b>40,036</b>  | <b>0</b> | <b>242,7</b>             | <b>299,1</b>   | <b>52</b>     | <b>2,2</b>   |
|             | <b>Ужин</b>                                       |                         |                  |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
| ткк265      | 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         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 100              | 11,61                | 14,73         | 4,24          | 194,25                           | 0,04         | 4,25          | 57,6           | 0        | 36,74                    | 73,87          | 8,46          | 0,99         |
| 202         | Макаронные изделия отварные с<br>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         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 207              | 7,53                 | 7,98          | 42,03         | 270,09                           | 0,08         | 0             | 39,43          | 0        | 16,76                    | 51,85          | 11,24         | 1,12         |
| ткк195      | Чай с сахаром                                     | С 7-11 лет              | 200              | 0,07                 | 0,02          | 12            | 48,5                             | 0            | 0,03          | 0              | 0        | 11,1                     | 2,8            | 1,4           | 0,28         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 200              | 0,07                 | 0,02          | 12            | 48,5                             | 0            | 0,03          | 0              | 0        | 11,1                     | 2,8            | 1,4           | 0,28         |
| ткк249      | 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         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 70               | 4,69                 | 0,7           | 31,71         | 151,9                            | 0,077        | 0             | 0              | 0        | 14                       | 45,5           | 9,8           | 0,77         |
| ткк250      | 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         |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 40               | 3,08                 | 0,56          | 15,08         | 80,4                             | 0,08         | 0             | 0              | 0        | 13,2                     | 71,2           | 22            | 1,8          |
|             | <b>Итого</b>                                      | С 7-11 лет              | <b>535</b>       | <b>22,99</b>         | <b>21,66</b>  | <b>81,72</b>  | <b>614,11</b>                    | <b>0,215</b> | <b>4,28</b>   | <b>87,17</b>   | <b>0</b> | <b>80,31</b>             | <b>201,46</b>  | <b>41,79</b>  | <b>4,01</b>  |
|             | <b>Итого</b>                                      | <b>С 12-18 лет</b>      | <b>617</b>       | <b>26,98</b>         | <b>23,99</b>  | <b>105,06</b> | <b>745,14</b>                    | <b>0,277</b> | <b>4,28</b>   | <b>97,03</b>   | <b>0</b> | <b>91,8</b>              | <b>245,22</b>  | <b>52,9</b>   | <b>4,96</b>  |
|             | <b>Ужин-2</b>                                     |                         |                  |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
| 386         | Снежок                                            | С 7-11 лет              | 200              | 5,4                  | 5             | 21,6          | 158                              | 0,03         | 1,8           | 40             | 0        | 242                      | 192            | 32            | 0,2          |
|             |                                                   | <b>С 12-18 лет</b>      | 200              | 5,4                  | 5             | 21,6          | 158                              | 0,03         | 1,8           | 40             | 0        | 242                      | 192            | 32            | 0,2          |
|             |                                                   |                         |                  |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
|             |                                                   |                         |                  |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
|             |                                                   |                         |                  |                      |               |               |                                  |              |               |                |          |                          |                |               |              |
|             | <b>Итого за день</b>                              | С 7-11 лет              | <b>2415</b>      | <b>101,08</b>        | <b>104,62</b> | <b>352,91</b> | <b>2766,07</b>                   | <b>0,983</b> | <b>124,67</b> | <b>352,394</b> | <b>0</b> | <b>985,75</b>            | <b>1520,89</b> | <b>305,98</b> | <b>15,61</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                              | <b>С 12-18 лет</b>      | <b>2767</b>      | <b>122,39</b>        | <b>125,59</b> | <b>454,98</b> | <b>3417,29</b>                   | <b>1,273</b> | <b>131,72</b> | <b>381,066</b> | <b>0</b> | <b>1060,6</b>            | <b>1818,2</b>  | <b>381,42</b> | <b>19,97</b> |

Примерное цикличное меню

День: четырнадцатый

Сезон: летний

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

| №<br>пешелтвы | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Возрастная<br>категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины |        |         |    | Минеральные вещества |         |        |       |
|---------------|------------------------------------------|-------------------------|--------------|----------------------|---------|--------|----------------------------|----------|--------|---------|----|----------------------|---------|--------|-------|
|               |                                          |                         |              | Б                    | Ж       | У      |                            | В        | С      | А       | Е  | Са                   | Р       | Мг     | Fe    |
| 1             | 2                                        |                         | 3            | 4                    | 5       | 6      | 7                          | 8        | 9      | 10      | 11 | 12                   | 13      | 14     | 15    |
|               | <b>Завтрак</b>                           |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |       |
| 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  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 10           | 0,08                 | 7,25    | 0,13   | 66                         | 0        | 0      | 40      | 0  | 2,4                  | 3       | 0      | 0,02  |
| 3             | Бутерброд с сыром                        | С 7-11 лет              | 40           | 4,22                 | 3,88    | 8,73   | 104,4                      | 0,036    | 0,07   | 0,003   | 0  | 93,7                 | 69,6    | 7,4    | 0,46  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 45           | 5,38                 | 5,35    | 13,1   | 122,1                      | 0,038    | 0,108  | 0,003   | 0  | 137,7                | 94,6    | 9,45   | 0,51  |
| 120           | Суп молочный с макаронными изделиями     | С 7-11 лет              | 250          | 5,47                 | 4,75    | 17,96  | 150                        | 0,09     | 0,83   | 33      | 0  | 163                  | 136,87  | 26,68  | 0,65  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 300          | 6,56                 | 5,69    | 21,55  | 180                        | 0,11     | 0,99   | 39,6    | 0  | 195,6                | 164,25  | 32     | 0,78  |
| тгк342        | Какао с молоком                          | С 7-11 лет              | 200          | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 93,2                       | 0,056    | 1,58   | 24,4    | 0  | 152,22               | 124,6   | 21,34  | 0,47  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 200          | 3,72                 | 3,36    | 12,2   | 93,2                       | 0,056    | 1,58   | 24,4    | 0  | 152,22               | 124,6   | 21,34  | 0,47  |
| тгк250        | Хлеб ржано-пшеничный                     | С 7-11 лет              | 40           | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                       | 0,08     | 0      | 0       | 0  | 13,2                 | 71,2    | 22     | 1,8   |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 40           | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                       | 0,08     | 0      | 0       | 0  | 13,2                 | 71,2    | 22     | 1,8   |
|               | <b>Итого</b>                             | С 7-11 лет              | 540          | 16,57                | 19,8    | 54,1   | 494                        | 0,262    | 2,48   | 97,403  | 0  | 424,52               | 405,27  | 77,42  | 3,4   |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>С 12-18 лет</b>      | 595          | 18,82                | 22,21   | 62,06  | 541,7                      | 0,284    | 2,678  | 104,003 | 0  | 501,12               | 457,65  | 84,79  | 3,58  |
|               | <b>Обед</b>                              |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |       |
| 45            | Салат из белокочанной капусты            | С 7-11 лет              | 60           | 0,79                 | 1,95    | 3,88   | 36,2                       | 0,013    | 10,26  | 0       | 0  | 15                   | 17      | 9,05   | 0,28  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 100          | 1,31                 | 3,25    | 6,47   | 60,4                       | 0,022    | 17,1   | 0       | 0  | 24,97                | 28,3    | 15,1   | 0,47  |
| 101           | Суп картофельный с рисовой крупой, птицы | С 7-11 лет              | 260          | 4,07                 | 4,09    | 14,58  | 111,35                     | 0,098    | 8,25   | 4       | 0  | 26,95                | 78,15   | 24,68  | 1,06  |
| 300           |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 365          | 5,87                 | 5,85    | 20,4   | 158,05                     | 0,135    | 11,5   | 6       | 0  | 38,12                | 110,97  | 34,74  | 1,5   |
| 259           | Жаркое по-домашнему                      | С 7-11 лет              | 250          | 23,14                | 25,84   | 23,68  | 421                        | 0,17     | 6,76   | 0       | 0  | 43,57                | 293,9   | 60,68  | 5,51  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 250          | 23,14                | 25,84   | 23,68  | 421                        | 0,17     | 6,76   | 0       | 0  | 43,57                | 293,9   | 60,68  | 5,51  |
| Тгк349/2      | Компот из изюма                          | С 7-11 лет              | 200          | 0,34                 | 0,073   | 29,5   | 120                        | 0,021    | 0,43   | 0       | 0  | 19,92                | 18,72   | 7,91   | 0,44  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 200          | 0,34                 | 0,073   | 29,5   | 120                        | 0,021    | 0,43   | 0       | 0  | 19,92                | 18,72   | 7,91   | 0,44  |
| тгк249        | 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  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 80           | 5,36                 | 0,8     | 36,24  | 173,6                      | 0,088    | 0      | 0       | 0  | 16                   | 52      | 11,2   | 0,88  |
| тгк250        | 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  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 40           | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                       | 0,08     | 0      | 0       | 0  | 13,2                 | 71,2    | 22     | 1,8   |
|               | <b>Итого</b>                             | С 7-11 лет              | 850          | 34                   | 32,873  | 105,6  | 857,35                     | 0,417    | 25,7   | 4       | 0  | 125,34               | 493,67  | 125,82 | 9,19  |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>С 12-18 лет</b>      | 1035         | 39,1                 | 36,373  | 131,37 | 1013,45                    | 0,516    | 35,79  | 6       | 0  | 155,78               | 575,09  | 151,63 | 10,6  |
|               |                                          |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |       |
|               | <b>Полдник</b>                           |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |       |
| тгк195        | Чай с сахаром                            | С 7-11 лет              | 200          | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                       | 0        | 0,03   | 0       | 0  | 11,1                 | 2,8     | 1,4    | 0,28  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 200          | 0,07                 | 0,02    | 12     | 48,5                       | 0        | 0,03   | 0       | 0  | 11,1                 | 2,8     | 1,4    | 0,28  |
| тгк81         | Плюшка «Московская»                      | С 7-11 лет              | 100          | 7,8                  | 9,3     | 57,8   | 332                        | 0,2      | 0      | 0,18    | 0  | 16,6                 | 42,2    | 33,7   | 1,6   |
|               | 2/175                                    | <b>С 12-18 лет</b>      | 150          | 11,7                 | 14      | 86,7   | 498                        | 0,3      | 0      | 0,54    | 0  | 24,9                 | 63,3    | 50,54  | 2,4   |
|               | <b>Итого</b>                             | С 7-11 лет              | 300          | 7,87                 | 9,32    | 69,8   | 380,5                      | 0,2      | 0,03   | 0,18    | 0  | 27,7                 | 45      | 35,1   | 1,88  |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>С 12-18 лет</b>      | 350          | 11,77                | 14,02   | 98,7   | 546,5                      | 0,3      | 0,03   | 0,54    | 0  | 36                   | 66,1    | 51,94  | 2,68  |
|               | <b>Ужин</b>                              |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |       |
| 295           | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят 100   | С 7-11 лет              | 100          | 15,26                | 25,78   | 15,39  | 354,6                      | 0,1      | 1,04   | 91,38   | 0  | 55,30                | 96,00   | 20,78  | 1,79  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 100          | 15,26                | 25,78   | 15,39  | 354,6                      | 0,1      | 1,04   | 91,38   | 0  | 55,30                | 96,00   | 20,78  | 1,79  |
| 171           | Каша вязкая ячневая                      | С 7-11 лет              | 150          | 3,23                 | 4,22    | 20,81  | 134,25                     | 0,06     | 0      | 0       | 0  | 26,82                | 111,22  | 16     | 0,58  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 200          | 4,31                 | 5,63    | 27,75  | 179                        | 0,046    | 0      | 0       | 0  | 52,3                 | 219,2   | 31,66  | 1,15  |
| 389           | Сок фруктовый                            | С 7-11 лет              | 200          | 1                    | 0       | 20,2   | 84,8                       | 0,022    | 4      | 0       | 0  | 14                   | 14      | 8      | 2,8   |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 200          | 1                    | 0       | 20,2   | 84,8                       | 0,022    | 4      | 0       | 0  | 14                   | 14      | 8      | 2,8   |
| тгк249        | 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  |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 70           | 4,69                 | 0,7     | 31,71  | 151,9                      | 0,077    | 0      | 0       | 0  | 14                   | 45,5    | 9,8    | 0,77  |
| тгк250        | Хлеб ржано-пшеничный                     | С 7-11 лет              | 40           | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                       | 0,08     | 0      | 0       | 0  | 13,2                 | 71,2    | 22     | 1,8   |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 40           | 3,08                 | 0,56    | 15,08  | 80,4                       | 0,08     | 0      | 0       | 0  | 13,2                 | 71,2    | 22     | 1,8   |
|               | <b>Итого</b>                             | С 7-11 лет              | 540          | 25,92                | 31,06   | 94,13  | 762,55                     | 0,317    | 5,04   | 91,38   | 0  | 119,32               | 324,92  | 73,78  | 7,52  |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>С 12-18 лет</b>      | 610          | 28,34                | 32,67   | 110,13 | 850,7                      | 0,325    | 5,04   | 91,38   | 0  | 148,8                | 445,9   | 92,24  | 8,31  |
|               | <b>Ужин-2</b>                            |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |       |
| 386           | Кефир                                    | С 7-11 лет              | 200          | 5,8                  | 5       | 8      | 100                        | 0,08     | 1,4    | 23      | 0  | 240                  | 180     | 28     | 0,2   |
|               |                                          | <b>С 12-18 лет</b>      | 200          | 5,8                  | 5       | 8      | 100                        | 0,08     | 1,4    | 23      | 0  | 240                  | 180     | 28     | 0,2   |
|               |                                          |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |       |
|               |                                          |                         |              |                      |         |        |                            |          |        |         |    |                      |         |        |       |
|               | <b>Итого за день</b>                     | С 7-11 лет              | 2430         | 90,16                | 98,053  | 331,63 | 2594,4                     | 1,276    | 34,65  | 215,963 | 0  | 936,88               | 1448,86 | 340,12 | 22,19 |
|               | <b>Итого за день</b>                     | <b>С 12-18 лет</b>      | 2790         | 103,83               | 110,273 | 410,26 | 3052,35                    | 1,505    | 44,938 | 224,923 | 0  | 1081,7               | 1724,74 | 408,6  | 25,37 |

Основание: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под руководством М.П.Могильного -2011г, Делипринт, стр544  
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-2012г, 584с  
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Ф.Л.Марчука, 1994г, 615с



Документ подписан электронной подписью на  
Электронные Торги России

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| Идентификатор документа dbfileb5m4i5o0000pdsgd8i5teo6s18 |            |
| Номер договора                                           | 41         |
| Дата заключения договора                                 | 23.05.2025 |

|                                                 |                                                                                                                                                                                               |                                   |                                                                 |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                 | Владелец сертификата: организация, сотрудник                                                                                                                                                  | Серийный номер сертификата        | Дата и время подписания                                         |
| Подпись поставщика<br>(исполнителя, подрядчика) | ООО "ККШП"<br>ВОРОБЬЕВ ВЛАДИМИР ЮРЬЕВИЧ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР                                                                                                                                 | 2EC4F5B0049B1A18843103811E2C75AAC | 21.05.2025 15:32 MCK+1<br>Подпись соответствует файлу документа |
| Подпись заказчика                               | МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ<br>ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ<br>ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР "АРГО"<br>ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА<br>Борис Иванович Васильевич, Директор | D0F4A9ADBFE77BC3EBCA24CD886BC7E2  | 23.05.2025 13:35 MCK+1<br>Подпись соответствует файлу документа |
| Номер процедуры 0059125005D1132514636a1         |                                                                                                                                                                                               |                                   |                                                                 |