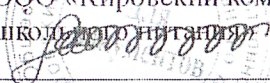
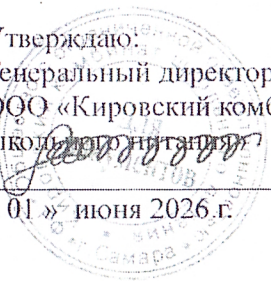


Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»


В.Ю.Воробьев
« 01 » июня 2026 г.



Согласовано:
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения



06 2026 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
рациона питания детей, находящихся в лагерях
дневного пребывания при муниципальных
бюджетных общеобразовательных учреждениях.**

Примерное цикличное меню

День:седьмой

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				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 (порциями)	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
223	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким) 130/30, 150/50	С 7-11 лет	160	18.19	13.46	26.09	297.66	0.07	0.63	104	0	172.46	153.54	17.97	1.03
327		С 12-18 лет	200	21.29	16.23	32.15	359.8	0.084	0.772	123.9	0	209.06	184.68	22.09	1.21
338	Фрукт	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
ткк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	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	215	3.72	3.36	12.2	93.2	0.056	1.58	24.4	0	152.22	124.6	21.34	0.47
ткк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	30	1.9	0.9	13.1	68.4	0.033	0	0.003	0	5.7	19.5	3.9	0.36
		С 12-18 лет	50	3.16	1.55	21.9	114	0.055	0	0.005	0	9.5	32.5	6.5	0.6
	Итого :	С 7-11 лет	565	24.49	25.57	66.22	595.76	0.204	17.21	173.403	0	356.78	317.14	56.76	5.18
	Итого :	С 12-18 лет	625	28.85	28.99	81.08	703.5	0.24	17.352	193.305	0	397.18	361.28	63.48	5.6
	Обед														
24	Икра кабачковая консервированная	С 7-11 лет	60	1.14	5.34	4.62	71.4	0.012	4.2	9.18	0	24.6	22.2	9	0.42
		С 12-18 лет	100	1.9	8.9	8.9	123.3	0.02	7	15.3	0	20.5	18.5	7.5	0.35
138	Суп картофельный с зеленым горошком, фрикадельками	С 7-11 лет	270	9.29	7.28	16.7	182.37	0.24	6.02	3.6	0	45.8	124.58	41.16	2.33
121		С 12-18 лет	270	9.29	7.28	16.7	182.37	0.24	6.02	3.6	0	45.8	124.58	41.16	2.33
ткк112/1	Жаркое из цыплят	С 7-11 лет	250	16	13.3	36.6	321.5	0.26	38	0	0	37	285	47.25	3.5
		С 12-18 лет	280	16.55	13.47	40.78	350.55	0.285	41.98	0	0	40.58	299.76	53.25	3.72
ткк349/4	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
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
		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
ткк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4.62	0.84	22.61	120.6	0.12	0	0	0	19.8	106.8	33	2.7
		С 12-18 лет	60	4.62	0.84	22.61	120.6	0.12	0	0	0	19.8	106.8	33	2.7
	Итого :	С 7-11 лет	890	35.05	27.349	129.98	914.97	0.703	48.94	12.78	0	169.1	594.05	154.54	10.18
	Итого :	С 12-18 лет	980	37.7	31.279	147.5	1039.32	0.758	55.72	18.9	0	172.58	618.11	161.84	10.55
	Полдник														
460	Крендель «Сахарный»	С 7-11 лет	100	7.08	13.14	55.74	370	0.12	0	18	0	19.4	75	24.4	1.28
		С 12-18 лет	150	10.62	19.71	83.61	555	0.18	0	27	0	29.1	112.5	36.6	1.92
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
		С 12-18 лет	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	Итого :	С 7-11 лет	300	12.88	18.14	63.74	470	0.2	1.4	58	0	259.4	255	52.4	1.48
	Итого :	С 12-18 лет	350	16.42	24.71	91.61	655	0.26	1.4	67	0	269.1	292.5	64.6	2.12
	Итого за день :	С 7-11 лет	1755	72.42	71.059	259.94	1980.73	1.107	67.55	244.183	0	785.28	1166.19	263.7	16.84
	Итого за день :	С 12-18 лет	1955	82.97	84.979	320.19	2397.82	1.258	74.472	279.205	0	838.86	1271.89	289.92	18.27

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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				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														
338	Фрукт	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
14	Сыр (порциями)	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	20	4.64	5.9	0	72	0.007	0.14	52	0	176	100	7	0.2
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	С 7-11 лет	205	5.04	7.05	32.46	214.89	0.09	0.96	50.8	0	108.18	137.22	34.4	0.78
		С 12-18 лет	205	5.04	7.05	32.46	214.89	0.09	0.96	50.8	0	108.18	137.22	34.4	0.78
ттк342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	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	215	3.72	3.36	12.2	93.2	0.056	1.58	24.4	0	152.22	124.6	21.34	0.47
ттк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	70	4.42	2.17	30.63	159.6	0.077	0	0.007	0	13.3	45.5	9.1	0.84
		С 12-18 лет	70	4.42	2.17	30.63	159.6	0.077	0	0.007	0	13.3	45.5	9.1	0.84
	Итого :	С 7-11 лет	655	17.26	17.6	89.99	592.19	0.273	17.645	114.207	0	429.7	398.82	83.59	5.54
	Итого :	С 12-18 лет	660	18.42	19.08	89.99	610.19	0.275	17.68	127.207	0	473.7	423.82	85.34	5.59
	Обед														
20	Салат из свежих огурцов	С 7-11 лет	60	0.44	3.6	1.4	39.96	0.016	2.8	0	0	13.38	23.74	7.9	0.34
		С 12-18 лет	100	0.74	6	2.34	66.6	0.028	4.68	0	0	22.32	39.6	13.2	0.58
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зелень 10/200/2, 10/250/2	С 7-11 лет	212	7.21	4.58	13.25	133.44	0.19	4.71	0.05	0	35.43	93.4	31.43	1.88
241		С 12-18 лет	262	8.3	5.63	16.58	163.09	0.24	5.87	0.05	0	43.96	111.02	38.34	2.29
ттк108	Биточки из цыплят с соусом томатным 90/30	С 7-11 лет	120	14.93	23.9	16.4	332.85	0.106	0.89	7.25	0	54.46	259.32	40.16	2.76
		С 12-18 лет	120	14.93	23.9	16.4	332.85	0.106	0.89	7.25	0	54.46	259.32	40.16	2.76
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	155	3.25	9.61	18.88	181.5	0.15	18.69	52.5	0	43.74	91.38	28.77	1.08
		С 12-18 лет	185	3.2	11.29	22.18	203	0.18	21.95	57.7	0	51.38	107.3	33.79	1.27
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	50	3.35	0.5	22.65	108.5	0.055	0	0	0	10	32.5	7	0.55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	50	3.85	0.7	18.85	100.5	0.1	0	0.0015	0	16.5	97	28.5	1.35
		С 12-18 лет	60	4.62	0.84	22.61	120.6	0.12	0	0	0	19.8	106.8	33	2.7
	Итого :	С 7-11 лет	847	33.37	42.963	120.93	1016.75	0.638	27.52	59.8015	0	193.43	616.06	151.67	8.4
	Итого :	С 12-18 лет	977	35.48	48.233	132.26	1114.64	0.75	33.82	65	0	221.84	675.26	173.4	10.59
	Полдник														
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет	100	6.71	9.96	48.83	311.6	0.12	0.1	0.12	0	19.1	65.3	26.5	1.2
		С 12-18 лет	150	10.08	14.96	73.26	467.5	0.174	0.15	5	0	28.76	98	39.74	1.8
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
		С 12-18 лет	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
	Итого :	С 7-11 лет	300	12.51	14.96	58.43	418.6	0.2	2.7	40.12	0	259.1	245.3	54.5	1.4
	Итого :	С 12-18 лет	350	15.88	19.96	82.86	574.5	0.254	2.75	45	0	268.76	278	67.74	2
	Итого за день :	С 7-11 лет	1802	63.14	75.523	269.35	2027.54	1.111	47.865	214.129	0	882.23	1260.18	289.76	15.34
	Итого за день :	С 12-18 лет	1987	69.78	87.273	305.11	2299.33	1.279	54.25	237.207	0	964.3	1377.08	326.48	18.18

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 порц. 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 7	Витамины				Минеральные вещества					
				Б 4	Ж 5	У 6		В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15		
	Завтрак																
338	Фрукт	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		
14	Масло (порциями)	С 7-11 лет	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	45	0	18.50	81.00	10	0.9		
		С 12-18 лет	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	45	0	18.50	81.00	10	0.9		
173.174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	С 7-11 лет	205	9.56	7.98	42.21	278.9	0.277	1.04	18.82	0	118.2	243.5	126.2	3.95		
		С 12-18 лет	205	9.56	7.98	42.21	278.9	0.277	1.04	18.82	0	118.2	243.5	126.2	3.95		
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3.04	2.66	9.23	73	0.044	1.3	20	0	125.8	90	14	0.13		
		С 12-18 лет	215	3.04	2.66	9.23	73	0.044	1.3	20	0	125.8	90	14	0.13		
ттк251/1	Батон «Школьный»	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 :	С 7-11 лет	630	16.44	20.04	88.17	602.4	0.421	17.34	83.825	0	296	463.5	170.2	8.88		
	Итого :	С 12-18 лет	630	16.44	20.04	88.17	602.4	0.421	17.34	83.825	0	296	463.5	170.2	8.88		
	Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0.78	1.94	3.86	36.24	0.013	10.24	0	0	14.94	16.98	9	0.28		
		С 12-18 лет	100	1.32	3.24	6.46	60.4	0.022	17.1	0	0	24.9	28.3	15	0.46		
108	Суп картофельный с клецками, зелень	С 7-11 лет	202	2.85	3.67	15.03	115.4	0.084	4.6	16.84	0	26.72	20.28	57.78	0.94		
		С 12-18 лет	252	3.55	4.59	18.79	144.25	0.1	5.75	21.05	0	33.4	72.22	25.35	1.17		
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	250	29.28	36.72	34.8	571.2	0.44	8.4	35.16	0	74.64	497.8	186.6	6.72		
		С 12-18 лет	280	30.1	36.9	41.04	616.7	0.48	14.26	35.2	0	79.82	520.1	195.57	7.05		
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		
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	90	6.03	0.9	40.77	195.3	0.099	0	0	0	18	58.5	12.6	0.99		
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4.62	0.84	22.61	120.6	0.12	0	0	0	19.8	106.8	33	2.7		
		С 12-18 лет	70	5.39	0.98	26.39	140.7	0.14	0	0	0	23.1	124.6	38.5	3.15		
	Итого :	С 7-11 лет	822	41.55	43.94	114.72	1020.14	0.724	123.24	52	0	167.44	677.8	296.82	11.82		
	Итого :	С 12-18 лет	992	47.06	46.88	149.22	1225.55	0.853	137.11	56.25	0	200.56	807.16	290.46	13.45		
	Полдник																
219	Сырники из творога	С 7-11 лет	180	28.78	23.15	22.09	411.8	0.101	0.488	153	0	256.7	353.9	7.2	1.07		
327		с соусом молочным (сладким)	С 12-18 лет	180	28.78	23.15	22.09	411.8	0.101	0.488	153	0	256.7	353.9	7.2	1.07	
ттк251/1	Батон «Школьный»	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		
358	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	430	32.94	24.7	64.19	610.6	0.178	4.488	153.005	0	280.2	400.4	21.7	4.47		
	Итого :	С 12-18 лет	430	32.94	24.7	64.19	610.6	0.178	4.488	153.005	0	280.2	400.4	21.7	4.47		
	Итого за день :	С 7-11 лет	1882	90.93	88.68	267.08	2233.14	1.323	145.068	288.83	0	743.64	1541.7	488.72	25.17		
	Итого за день :	С 12-18 лет	2052	96.44	91.62	301.58	2438.55	1.452	158.938	293.08	0	776.76	1671.1	482.36	26.8		

Примерное циклическое меню

День: третий

Сезон : летний

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				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 (порциями)	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
ттк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (сладким) 130/30,	С 7-11 лет	160	20.44	15.58	33.68	357.57	0.117	0.39	83.8	0	192.95	224	29.82	1.44
326		С 12-18 лет	200	25.64	19.48	43.85	453.3	0.106	0.747	107.43	0	235.56	320.5	37.07	1.06
ттк230	Чай с молоком	С 7-11 лет	212	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	212	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 «Школьный»	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
338	Фрукт	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	582	25.8	26.33	83.31	677.87	0.257	16.72	138.805	0	355.45	368.8	65.27	5.77
	Итого :	С 12-18 лет	622	31	30.23	93.48	773.6	0.246	17.077	162.435	0	398.06	465.3	72.52	5.39
Обед															
30	Салат из редиса	С 7-11 лет	60	1.5	4.42	1.7	52.74	0.01	8.83	0	0	27.84	34.08	7.62	0.68
		С 12-18 лет	100	2.52	7.38	2.83	87.9	0.017	14.76	0	0	46.4	56.8	12.7	1.14
82	Борщ с капустой и картофелем,	С 7-11 лет	215	4.3	5.06	8.98	105.94	0.051	8.61	0	0	45.47	66.6	23.67	1.23
241	мясом, сметана 10/200/5, 10/250/10	С 12-18 лет	270	4.87	6.8	11.34	134.79	0.063	10.77	0	0	59.82	77.52	28.9	1.49
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	100	13.26	11.23	3.52	185	0.2	8.45	5782	0	33.24	239.32	17.47	5
	50/50,75/50	С 12-18 лет	125	16.57	14.03	4.4	231.25	0.25	10.56	7227	0	41.55	299.15	21.83	6.25
203	Макаронные изделия отварные с	С 7-11 лет	185	6.83	7.29	38.37	246	0.069	0	35.2	0	14.63	46.1	10.36	1.03
		С 12-18 лет	185	6.83	7.29	38.37	246	0.069	0	35.2	0	14.63	46.1	10.36	1.03
ттк413	Напиток из смородины	С 7-11 лет	200	0.18	0.072	16.3	66.6	0.005	36	3.06	0	6.48	5.94	5.58	0.234
		С 12-18 лет	200	0.18	0.072	16.3	66.6	0.005	36	3.06	0	6.48	5.94	5.58	0.234
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	70	4.69	0.7	31.71	151.9	0.077	0	0	0	14	45.5	9.8	0.77
		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	50	3.85	0.7	18.85	100.5	0.1	0	0.0015	0	16.5	97	28.5	2.25
		С 12-18 лет	50	3.85	0.7	18.85	100.5	0.1	0	0.0015	0	16.5	97	28.5	2.25
	Итого :	С 7-11 лет	880	34.61	29.472	119.43	908.68	0.512	61.89	5820.262	0	158.16	534.54	103	11.194
	Итого :	С 12-18 лет	1000	39.51	36.972	123.8	1018.94	0.581	72.09	7265.262	0	199.38	628.01	117.67	13.164
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
ттк10	Напиток лимонный	С 7-11 лет	200	0.144	0.016	24.43	98.44	0.0064	6.4	0.32	0	6.4	3.52	1.92	0.096
		С 12-18 лет	200	0.144	0.016	24.43	98.44	0.0064	6.4	0.32	0	6.4	3.52	1.92	0.096
	Итого :	С 7-11 лет	300	7.944	6.136	78.29	400.14	0.1464	6.4	6.32	0	29	81.92	32.32	1.556
	Итого :	С 12-18 лет	350	11.844	9.196	105.23	550.99	0.2164	6.4	9.32	0	40.3	121.12	47.52	2.286
	Итого за день :	С 7-11 лет	1762	68.354	61.938	281.03	1986.69	0.9154	85.01	5965.387	0	542.61	985.26	200.59	18.52
	Итого за день :	С 12-18 лет	1972	82.354	76.398	322.51	2343.53	1.0434	95.567	7437.017	0	637.74	1214.43	237.71	20.84

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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
15	Сыр (порциями)	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	20	4.64	5.9	0	72	0.007	0.14	52	0	176	100	7	0.2
ттк350	Омлет «Перышко»	С 7-11 лет	150	13.76	17.8	10.8	258.44	0.1	0.68	24.5	0	117.86	225.5	19.63	2.36
		С 12-18 лет	200	18.35	23.74	14.4	344.66	0.134	0.9	32.68	0	157.1	300.7	26.17	3.14
ттк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0.12	0.02	13.2	53.5	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
		С 12-18 лет	217	0.13	0.02	13.2	53.5	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
338	Фрукт	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
ттк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	70	4.42	2.17	30.63	159.6	0.077	0	0.007	0	13.3	45.5	9.1	0.84
		С 12-18 лет	70	4.42	2.17	30.63	159.6	0.077	0	0.007	0	13.3	45.5	9.1	0.84
	Итого :	С 7-11 лет	602	22.38	25.01	69.33	596.04	0.227	20.115	63.507	0	301.36	366.9	49.88	7.01
	Итого :	С 12-18 лет	657	28.14	32.43	72.93	700.26	0.263	20.37	84.687	0	384.6	467.1	58.17	7.84
	Обед														
23	Салат из свежих помидоров	С 7-11 лет	60	0.66	3.67	2.74	46.6	0.034	12.24	0	0	10.54	19.72	10.66	0.5
		С 12-18 лет	100	1.1	6.1	4.57	77.3	0.048	18.04	0	0	17.72	31.84	17.44	0.82
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметана, зелень 15/250/10/2	С 7-11 лет	277	6.49	7.16	12.42	145.7	0.11	8.46	0	0	31.08	91.11	28.81	0.98
241		С 12-18 лет	277	6.49	7.16	12.42	145.7	0.11	8.46	0	0	31.08	91.11	28.81	1.43
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	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	12.18	6.18	4.75	131.25	0.062	4.66	7.27	0	48.83	202.7	60.66	1.03
304	Рис отварной	С 7-11 лет	180	4.38	6.45	44	251.64	0.03	0	0	0	1.64	73.13	19.6	0.63
		С 12-18 лет	180	4.38	6.45	44	251.64	0.03	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
		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
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	100	6.7	1	45.3	217	0.11	0	0	0	20	65	14	1.1
		С 12-18 лет	100	6.7	1	45.3	217	0.11	0	0	0	20	65	14	1.1
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4.62	0.84	22.61	120.6	0.12	0	0	0	19.8	106.8	33	2.7
		С 12-18 лет	60	4.62	0.84	22.61	120.6	0.12	0	0	0	19.8	106.8	33	2.7
	Итого :	С 7-11 лет	977	33.27	24.34	146.64	954.74	0.466	124.43	5.82	0	143.47	521.39	158.04	7.36
	Итого :	С 12-18 лет	1042	36.14	28	149.42	1011.69	0.492	131.16	7.27	0	160.41	574.02	176.95	8.34
	Полдник														
ттк81	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
	1/100, 2/75	С 12-18 лет	150	11.7	14	86.7	498	0.3	0	1.2	0	24.9	63.3	50.54	2.4
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
		С 12-18 лет	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	23	0	240	180	28	0.2
	Итого :	С 7-11 лет	300	13.6	14.3	65.8	432	0.28	1.4	40.18	0	256.6	222.2	61.7	1.8
	Итого :	С 12-18 лет	350	17.5	19	94.7	598	0.38	1.4	24.2	0	264.9	243.3	78.54	2.6
	Итого за день :	С 7-11 лет	1879	69.25	63.65	281.77	1982.78	0.973	145.945	109.507	0	701.43	1110.49	269.62	16.17
	Итого за день :	С 12-18 лет	2049	81.78	79.43	317.05	2309.95	1.135	152.93	116.157	0	809.91	1284.42	313.66	18.78

Примерное цикличное меню

День: первый
Сезон : летний

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

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				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															
338	Фрукт	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
14	Масло (порциями)	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
15	Сыр (порциями)	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	20	4.64	5.9	0	72	0.007	0.14	52	0	176	100	7	0.2
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
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3.04	2.66	9.23	73	0.044	1.3	20	0	125.8	90	14	0.13
		С 12-18 лет	215	3.04	2.66	9.23	73	0.044	1.3	20	0	125.8	90	14	0.13
ттк251/1	Батон «Школьный»	С 7-11 лет	30	1.9	0.93	13.1	68.4	0.033	0	0.003	0	5.7	19.5	3.9	0.36
		С 12-18 лет	50	3.16	1.55	21.9	114	0.055	0	0.005	0	9.5	32.5	6.5	0.6
	Итого :	С 7-11 лет	630	17.41	28.98	74.79	634.9	0.307	18.865	158.8	0	439.52	438.98	107.52	5.69
	Итого :	С 12-18 лет	655	19.83	31.08	83.59	698.5	0.331	18.9	171.81	0	487.32	476.98	111.87	5.98
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	С 7-11 лет	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.024	2.94	0	0	10.2	18	8.4	0.3
		С 12-18 лет	100	0.7	0.1	1.9	12	0.04	4.9	0	0	17	30	14	0.5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом, зелень 10/250/2,	С 7-11 лет	262	5.5	3.22	17.51	133.14	0.123	8.3	0.05	0	30.49	90.49	30.04	1.37
241		С 12-18 лет	272	8.31	3.6	17.56	147.98	0.133	8.35	0.05	0	31.78	113.41	32.81	1.61
295.348	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным 100/30	С 7-11 лет	130	15.61	27.04	17.79	376.95	0.106	1.75	98.58	0	60.06	102.67	26.54	2.03
		С 12-18 лет	130	15.61	27.04	17.79	376.95	0.106	1.75	98.58	0	60.06	102.67	26.54	2.03
321	Капуста тушеная	С 7-11 лет	180	3.72	5.85	16.96	135.2	0.049	30.88	0.067	0	99.8	72.25	37.17	1.44
		С 12-18 лет	180	3.72	5.85	16.96	135.2	0.049	30.88	0.067	0	99.8	72.25	37.17	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	60	4.02	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	50	3.85	0.7	18.85	100.5	0.1	0	0	0	16.5	97	28.5	2.25
		С 12-18 лет	50	3.85	0.7	18.85	100.5	0.1	0	0	0	16.5	97	28.5	2.25
	Итого :	С 7-11 лет	942	33.77	37.559	126.23	993.79	0.484	44.59	98.697	0	260.95	442.38	156.18	8.73
	Итого :	С 12-18 лет	1002	37.53	38.079	131.57	1035.13	0.521	46.6	98.697	0	271.04	483.8	165.95	9.28
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
ттк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	212	0.07	0.02	12	48.5	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
		С 12-18 лет	212	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого :	С 7-11 лет	312	8.27	29.92	74	598.5	0.072	0.03	52.3	0	34.75	72	13.25	1.337
	Итого :	С 12-18 лет	362	12.37	44.87	108	885	0.11	0.03	78.45	0	46.58	106.6	19.18	1.87
	Итого за день :	С 7-11 лет	1884	59.45	96.459	275.02	2227.19	0.863	63.485	309.8	0	735.22	953.36	276.95	15.757
	Итого за день :	С 12-18 лет	2019	69.73	114.029	323.16	2618.63	0.962	65.53	348.95	0	804.94	1067.4	297	17.13

