

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

« 01 » июня 2026 г.

Согласовано:  
Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.

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

### 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	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
	<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>630</b>	<b>17,41</b>	<b>28,98</b>	<b>74,79</b>	<b>634,9</b>	<b>0,307</b>	<b>18,865</b>	<b>158,803</b>	<b>0</b>	<b>439,52</b>	<b>438,98</b>	<b>107,52</b>	<b>5,69</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>655</b>	<b>19,83</b>	<b>31,08</b>	<b>83,59</b>	<b>698,5</b>	<b>0,331</b>	<b>18,9</b>	<b>171,805</b>	<b>0</b>	<b>487,32</b>	<b>476,98</b>	<b>111,87</b>	<b>5,98</b>
	<b>Обед</b>														
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, 20/250/2	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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>942</b>	<b>33,77</b>	<b>37,559</b>	<b>126,23</b>	<b>993,79</b>	<b>0,484</b>	<b>44,59</b>	<b>98,697</b>	<b>0</b>	<b>260,95</b>	<b>442,38</b>	<b>156,18</b>	<b>8,73</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>1002</b>	<b>37,53</b>	<b>38,079</b>	<b>131,57</b>	<b>1035,13</b>	<b>0,521</b>	<b>46,6</b>	<b>98,697</b>	<b>0</b>	<b>271,04</b>	<b>483,8</b>	<b>165,95</b>	<b>9,28</b>
	<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>312</b>	<b>8,27</b>	<b>29,92</b>	<b>74</b>	<b>598,5</b>	<b>0,072</b>	<b>0,03</b>	<b>52,3</b>	<b>0</b>	<b>34,75</b>	<b>72</b>	<b>13,25</b>	<b>1,337</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>362</b>	<b>12,37</b>	<b>44,87</b>	<b>108</b>	<b>885</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>78,45</b>	<b>0</b>	<b>46,58</b>	<b>106,6</b>	<b>19,18</b>	<b>1,87</b>
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1884</b>	<b>59,45</b>	<b>96,459</b>	<b>275,02</b>	<b>2227,19</b>	<b>0,863</b>	<b>63,485</b>	<b>309,8</b>	<b>0</b>	<b>735,22</b>	<b>953,36</b>	<b>276,95</b>	<b>15,757</b>
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>2019</b>	<b>69,73</b>	<b>114,029</b>	<b>323,16</b>	<b>2618,63</b>	<b>0,962</b>	<b>65,53</b>	<b>348,952</b>	<b>0</b>	<b>804,94</b>	<b>1067,38</b>	<b>297</b>	<b>17,13</b>

### 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
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
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<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 «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
		<b>С 12-18 лет</b>	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>602</b>	<b>22,38</b>	<b>25,01</b>	<b>69,33</b>	<b>596,04</b>	<b>0,227</b>	<b>20,115</b>	<b>63,507</b>	<b>0</b>	<b>301,36</b>	<b>366,9</b>	<b>49,88</b>	<b>7,01</b>
	<b>Итого :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>657</b>	<b>28,14</b>	<b>32,43</b>	<b>72,93</b>	<b>700,26</b>	<b>0,263</b>	<b>20,37</b>	<b>84,687</b>	<b>0</b>	<b>384,6</b>	<b>467,1</b>	<b>58,17</b>	<b>7,84</b>
	<b>Обед</b>														
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
		<b>С 12-18 лет</b>	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		<b>С 12-18 лет</b>	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, тушенная 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
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<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	100	6,7	1	45,3	217	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<b>С 12-18 лет</b>	60	4,62	0,84	22,61	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>977</b>	<b>33,27</b>	<b>24,34</b>	<b>146,64</b>	<b>954,74</b>	<b>0,466</b>	<b>124,43</b>	<b>5,82</b>	<b>0</b>	<b>143,47</b>	<b>521,39</b>	<b>158,04</b>	<b>7,36</b>
	<b>Итого :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>1042</b>	<b>36,14</b>	<b>28</b>	<b>149,42</b>	<b>1011,69</b>	<b>0,492</b>	<b>131,16</b>	<b>7,27</b>	<b>0</b>	<b>160,41</b>	<b>574,02</b>	<b>176,95</b>	<b>8,34</b>
	<b>Полдник</b>														
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	<b>С 12-18 лет</b>	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
		<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 :</b>	С 7-11 лет	<b>300</b>	<b>13,6</b>	<b>14,3</b>	<b>65,8</b>	<b>432</b>	<b>0,28</b>	<b>1,4</b>	<b>40,18</b>	<b>0</b>	<b>256,6</b>	<b>222,2</b>	<b>61,7</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>350</b>	<b>17,5</b>	<b>19</b>	<b>94,7</b>	<b>598</b>	<b>0,38</b>	<b>1,4</b>	<b>24,2</b>	<b>0</b>	<b>264,9</b>	<b>243,3</b>	<b>78,54</b>	<b>2,6</b>
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1879</b>	<b>69,25</b>	<b>63,65</b>	<b>281,77</b>	<b>1982,78</b>	<b>0,973</b>	<b>145,945</b>	<b>109,507</b>	<b>0</b>	<b>701,43</b>	<b>1110,49</b>	<b>269,62</b>	<b>16,17</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>2049</b>	<b>81,78</b>	<b>79,43</b>	<b>317,05</b>	<b>2309,95</b>	<b>1,135</b>	<b>152,93</b>	<b>116,157</b>	<b>0</b>	<b>809,91</b>	<b>1284,42</b>	<b>313,66</b>	<b>18,78</b>

**Примерное цикличное меню**

День: третий

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
<b>Завтрак</b>															
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, 150/50	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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>582</b>	<b>25,8</b>	<b>26,33</b>	<b>83,31</b>	<b>677,87</b>	<b>0,257</b>	<b>16,72</b>	<b>138,805</b>	<b>0</b>	<b>355,45</b>	<b>368,8</b>	<b>65,27</b>	<b>5,77</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>622</b>	<b>31</b>	<b>30,23</b>	<b>93,48</b>	<b>773,6</b>	<b>0,246</b>	<b>17,077</b>	<b>162,435</b>	<b>0</b>	<b>398,06</b>	<b>465,3</b>	<b>72,52</b>	<b>5,39</b>
<b>Обед</b>															
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, мясом, сметана 10/200/5, 10/250/10	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		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 50/50,75/50	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
		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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>880</b>	<b>34,61</b>	<b>29,472</b>	<b>119,43</b>	<b>908,68</b>	<b>0,512</b>	<b>61,89</b>	<b>5820,262</b>	<b>0</b>	<b>158,16</b>	<b>534,54</b>	<b>103</b>	<b>11,194</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>1000</b>	<b>39,51</b>	<b>36,972</b>	<b>123,8</b>	<b>1018,94</b>	<b>0,581</b>	<b>72,09</b>	<b>7265,262</b>	<b>0</b>	<b>199,38</b>	<b>628,01</b>	<b>117,67</b>	<b>13,164</b>
<b>Полдник</b>															
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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>300</b>	<b>7,944</b>	<b>6,136</b>	<b>78,29</b>	<b>400,14</b>	<b>0,1464</b>	<b>6,4</b>	<b>6,32</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>81,92</b>	<b>32,32</b>	<b>1,556</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>350</b>	<b>11,844</b>	<b>9,196</b>	<b>105,23</b>	<b>550,99</b>	<b>0,2164</b>	<b>6,4</b>	<b>9,32</b>	<b>0</b>	<b>40,3</b>	<b>121,12</b>	<b>47,52</b>	<b>2,286</b>
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1762</b>	<b>68,354</b>	<b>61,938</b>	<b>281,03</b>	<b>1986,69</b>	<b>0,9154</b>	<b>85,01</b>	<b>5965,387</b>	<b>0</b>	<b>542,61</b>	<b>985,26</b>	<b>200,59</b>	<b>18,52</b>
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>1972</b>	<b>82,354</b>	<b>76,398</b>	<b>322,51</b>	<b>2343,53</b>	<b>1,0434</b>	<b>95,567</b>	<b>7437,017</b>	<b>0</b>	<b>637,74</b>	<b>1214,43</b>	<b>237,71</b>	<b>20,84</b>

## Примерное циклическое 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
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
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<b>С 12-18 лет</b>	205	5,04	7,05	32,46	214,89	0,09	0,96	50,8	0	108,18	137,22	34,4	0,78
тк342	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
		<b>С 12-18 лет</b>	215	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 «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
		<b>С 12-18 лет</b>	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>655</b>	<b>17,26</b>	<b>17,6</b>	<b>89,99</b>	<b>592,19</b>	<b>0,273</b>	<b>17,645</b>	<b>114,207</b>	<b>0</b>	<b>429,7</b>	<b>398,82</b>	<b>83,59</b>	<b>5,54</b>
	<b>Итого :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>660</b>	<b>18,42</b>	<b>19,08</b>	<b>89,99</b>	<b>610,19</b>	<b>0,275</b>	<b>17,68</b>	<b>127,207</b>	<b>0</b>	<b>473,7</b>	<b>423,82</b>	<b>85,34</b>	<b>5,59</b>
	<b>Обед</b>														
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
		<b>С 12-18 лет</b>	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		<b>С 12-18 лет</b>	262	8,3	5,63	16,58	163,09	0,24	5,87	0,05	0	43,96	111,02	38,34	2,29
тк108	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
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<b>С 12-18 лет</b>	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	57,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
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
		<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
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
		<b>С 12-18 лет</b>	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	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
		<b>С 12-18 лет</b>	60	4,62	0,84	22,61	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>847</b>	<b>33,37</b>	<b>42,963</b>	<b>120,93</b>	<b>1016,75</b>	<b>0,638</b>	<b>27,52</b>	<b>59,8015</b>	<b>0</b>	<b>193,43</b>	<b>616,06</b>	<b>151,67</b>	<b>8,4</b>
	<b>Итого :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>977</b>	<b>35,48</b>	<b>48,233</b>	<b>132,26</b>	<b>1114,64</b>	<b>0,75</b>	<b>33,82</b>	<b>65</b>	<b>0</b>	<b>221,84</b>	<b>675,26</b>	<b>173,4</b>	<b>10,59</b>
	<b>Полдник</b>														
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
		<b>С 12-18 лет</b>	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
		<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>12,51</b>	<b>14,96</b>	<b>58,43</b>	<b>418,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>40,12</b>	<b>0</b>	<b>259,1</b>	<b>245,3</b>	<b>54,5</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>350</b>	<b>15,88</b>	<b>19,96</b>	<b>82,86</b>	<b>574,5</b>	<b>0,254</b>	<b>2,75</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>268,76</b>	<b>278</b>	<b>67,74</b>	<b>2</b>
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1802</b>	<b>63,14</b>	<b>75,523</b>	<b>269,35</b>	<b>2027,54</b>	<b>1,111</b>	<b>47,865</b>	<b>214,129</b>	<b>0</b>	<b>882,23</b>	<b>1260,18</b>	<b>289,76</b>	<b>15,34</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>1987</b>	<b>69,78</b>	<b>87,273</b>	<b>305,11</b>	<b>2299,33</b>	<b>1,279</b>	<b>54,25</b>	<b>237,207</b>	<b>0</b>	<b>964,3</b>	<b>1377,08</b>	<b>326,48</b>	<b>18,18</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	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			Масса порц.	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>																
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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 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		
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>630</b>	<b>16,44</b>	<b>20,04</b>	<b>88,17</b>	<b>602,4</b>	<b>0,421</b>	<b>17,34</b>	<b>83,825</b>	<b>0</b>	<b>296</b>	<b>463,5</b>	<b>170,2</b>	<b>8,88</b>		
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>630</b>	<b>16,44</b>	<b>20,04</b>	<b>88,17</b>	<b>602,4</b>	<b>0,421</b>	<b>17,34</b>	<b>83,825</b>	<b>0</b>	<b>296</b>	<b>463,5</b>	<b>170,2</b>	<b>8,88</b>		
	<b>Обед</b>																
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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<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>	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		
		<b>С 12-18 лет</b>	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0,14	0	0	0	23,1	124,6	38,5	3,15		
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>822</b>	<b>41,55</b>	<b>43,94</b>	<b>114,72</b>	<b>1020,14</b>	<b>0,724</b>	<b>123,24</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>167,44</b>	<b>677,8</b>	<b>296,82</b>	<b>11,82</b>		
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>992</b>	<b>47,06</b>	<b>46,88</b>	<b>149,22</b>	<b>1225,55</b>	<b>0,853</b>	<b>137,11</b>	<b>56,25</b>	<b>0</b>	<b>200,56</b>	<b>807,16</b>	<b>290,46</b>	<b>13,45</b>		
	<b>Полдник</b>																
219	Сырники из творога с соусом молочным (сладким)	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		<b>С 12-18 лет</b>	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		
		<b>С 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		
358	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		
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>430</b>	<b>32,94</b>	<b>24,7</b>	<b>64,19</b>	<b>610,6</b>	<b>0,178</b>	<b>4,488</b>	<b>153,005</b>	<b>0</b>	<b>280,2</b>	<b>400,4</b>	<b>21,7</b>	<b>4,47</b>		
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>430</b>	<b>32,94</b>	<b>24,7</b>	<b>64,19</b>	<b>610,6</b>	<b>0,178</b>	<b>4,488</b>	<b>153,005</b>	<b>0</b>	<b>280,2</b>	<b>400,4</b>	<b>21,7</b>	<b>4,47</b>		
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1882</b>	<b>90,93</b>	<b>88,68</b>	<b>267,08</b>	<b>2233,14</b>	<b>1,323</b>	<b>145,068</b>	<b>288,83</b>	<b>0</b>	<b>743,64</b>	<b>1541,7</b>	<b>488,72</b>	<b>25,17</b>		
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>2052</b>	<b>96,44</b>	<b>91,62</b>	<b>301,58</b>	<b>2438,55</b>	<b>1,452</b>	<b>158,938</b>	<b>293,08</b>	<b>0</b>	<b>776,76</b>	<b>1671,1</b>	<b>482,36</b>	<b>26,8</b>		

## Примерное цикличное меню

День : шестой

Сезон : летний

Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	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	0	0	132	75	5,25	0,15
210	Омлет натуральный	с7-11лет	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	1,12	200,92	0	141,7	211,8	20,44	1,84
		<b>C12-18 лет</b>	200	14,77	19,03	6,04	254,5	0,109	1,495	259,3	0	187,5	276,3	26,9	2,37
ттк230	Чай с молоком	с7-11лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		<b>C12-18 лет</b>	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»	с7-11лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0	0	11,7	39	7,8	0,72
		<b>C12-18 лет</b>	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84
338	Фрукт	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
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>582</b>	<b>19,88</b>	<b>22,56</b>	<b>58,33</b>	<b>519,98</b>	<b>0,237</b>	<b>17,52</b>	<b>210,92</b>	<b>0</b>	<b>392</b>	<b>410,1</b>	<b>60,64</b>	<b>6,37</b>
	<b>Итого</b>	<b>C12-18 лет</b>	<b>647</b>	<b>24,79</b>	<b>27,57</b>	<b>64,27</b>	<b>608,4</b>	<b>0,276</b>	<b>17,93</b>	<b>269,31</b>	<b>0</b>	<b>483,4</b>	<b>506,1</b>	<b>70,15</b>	<b>7,07</b>
	<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	49	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42
		<b>C12-18 лет</b>	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 20/200, 20/250	с7-11лет	220	5,11	2,93	12,59	106,8	0,11	9,19	10,02	0	44,43	102,61	35,48	1,11
107		<b>C12-18 лет</b>	270	5,54	3,48	15,67	128	0,14	11,4	10,02	0	49,26	116,83	41,35	1,33
274	Зразы рубленные с соусом	с7-11лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
348	томатным 70/30	<b>C12-18 лет</b>	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	с7-11лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
		<b>C12-18 лет</b>	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
ттк349/1	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
ттк249	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>	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
		<b>C12-18 лет</b>	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>865</b>	<b>39,63</b>	<b>23,639</b>	<b>137,13</b>	<b>962,62</b>	<b>0,958</b>	<b>14,66</b>	<b>78,132</b>	<b>0</b>	<b>267,64</b>	<b>670,13</b>	<b>211,36</b>	<b>17,18</b>
	<b>Итого</b>	<b>C12-18 лет</b>	<b>955</b>	<b>40,56</b>	<b>24,223</b>	<b>145,89</b>	<b>1016,52</b>	<b>1,012</b>	<b>17,35</b>	<b>78,132</b>	<b>0</b>	<b>282,59</b>	<b>705,37</b>	<b>231,35</b>	<b>17,64</b>
	<b>Полдник</b>														
ттк125/2	Корж «Сластена»	с7-11лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
	100, 2/75	<b>C12-18 лет</b>	150	11,1	43,5	85,5	777	0,255	0	0,168	0	77,31	310,5	43,47	1,83
ттк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>C12-18 лет</b>	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>312</b>	<b>7,47</b>	<b>29,02</b>	<b>69</b>	<b>566,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>62,64</b>	<b>209,8</b>	<b>30,38</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого</b>	<b>C12-18 лет</b>	<b>362</b>	<b>11,17</b>	<b>43,52</b>	<b>97,5</b>	<b>825,5</b>	<b>0,255</b>	<b>0,03</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>88,41</b>	<b>313,3</b>	<b>44,87</b>	<b>2,11</b>
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	<b>1759</b>	<b>66,98</b>	<b>75,219</b>	<b>264,46</b>	<b>2049,1</b>	<b>1,365</b>	<b>32,21</b>	<b>289,16</b>	<b>0</b>	<b>722,28</b>	<b>1290</b>	<b>302,38</b>	<b>25,05</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>C12-18 лет</b>	<b>1964</b>	<b>76,52</b>	<b>95,313</b>	<b>307,66</b>	<b>2450,42</b>	<b>1,543</b>	<b>35,31</b>	<b>347,61</b>	<b>0</b>	<b>854,4</b>	<b>1524,8</b>	<b>346,37</b>	<b>26,82</b>

## 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	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
<b>Завтрак</b>															
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
тк342	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
тк251/1	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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>565</b>	<b>24,49</b>	<b>25,57</b>	<b>66,22</b>	<b>595,76</b>	<b>0,204</b>	<b>17,21</b>	<b>173,403</b>	<b>0</b>	<b>356,78</b>	<b>317,14</b>	<b>56,76</b>	<b>5,18</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>625</b>	<b>28,85</b>	<b>28,99</b>	<b>81,08</b>	<b>703,5</b>	<b>0,24</b>	<b>17,352</b>	<b>193,305</b>	<b>0</b>	<b>397,18</b>	<b>361,28</b>	<b>63,48</b>	<b>5,6</b>
<b>Обед</b>															
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
тк112/1	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
тк349/4	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
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	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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>890</b>	<b>35,05</b>	<b>27,349</b>	<b>129,98</b>	<b>914,97</b>	<b>0,703</b>	<b>48,94</b>	<b>12,78</b>	<b>0</b>	<b>169,1</b>	<b>594,05</b>	<b>154,54</b>	<b>10,18</b>
	<b>Итого :</b>	С 12-18 лет	<b>980</b>	<b>37,7</b>	<b>31,279</b>	<b>147,5</b>	<b>1039,32</b>	<b>0,758</b>	<b>55,72</b>	<b>18,9</b>	<b>0</b>	<b>172,58</b>	<b>618,11</b>	<b>161,84</b>	<b>10,55</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
		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
	<b>Итого :</b>	С 7-11 лет	<b>300</b>	<b>12,88</b>	<b>18,14</b>	<b>63,74</b>	<b>470</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</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>	С 12-18 лет	<b>350</b>	<b>16,42</b>	<b>24,71</b>	<b>91,61</b>	<b>655</b>	<b>0,26</b>	<b>1,4</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	<b>269,1</b>	<b>292,5</b>	<b>64,6</b>	<b>2,12</b>
	<b>Итого за день :</b>	С 7-11 лет	<b>1755</b>	<b>72,42</b>	<b>71,059</b>	<b>259,94</b>	<b>1980,73</b>	<b>1,107</b>	<b>67,55</b>	<b>244,183</b>	<b>0</b>	<b>785,28</b>	<b>1166,19</b>	<b>263,7</b>	<b>16,84</b>
	<b>Итого за день :</b>	С 12-18 лет	<b>1955</b>	<b>82,97</b>	<b>84,979</b>	<b>320,19</b>	<b>2397,82</b>	<b>1,258</b>	<b>74,472</b>	<b>279,205</b>	<b>0</b>	<b>838,86</b>	<b>1271,89</b>	<b>289,92</b>	<b>18,27</b>

### Примерное цикличное меню

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 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
<b>Завтрак</b>															
71	Овощи свежие натуральные (огурец)	с7-11лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
		С12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
тк239	Шницель рыбный натуральный	с7-11лет	50	6,88	4,05	4,5	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37	1,53
		С12-18 лет	70	9,39	6,83	6,16	123,8	0,041	2,8	27,98	0	47,46	149	26,42	2,09
128	Картофельное пюре	с7-11лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
		С12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
тк343	Кофейный напиток с молоком	с7-11лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
		С12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,77
		С12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>580</b>	<b>18,83</b>	<b>18,85</b>	<b>73,1</b>	<b>537,6</b>	<b>0,363</b>	<b>27,75</b>	<b>101,7</b>	<b>0</b>	<b>236,16</b>	<b>373,2</b>	<b>85,36</b>	<b>3,95</b>
	<b>Итого</b>	С12-18 лет	<b>600</b>	<b>21,34</b>	<b>21,63</b>	<b>74,76</b>	<b>579,4</b>	<b>0,373</b>	<b>28,5</b>	<b>109,68</b>	<b>0</b>	<b>249,12</b>	<b>413,3</b>	<b>92,41</b>	<b>4,62</b>
<b>Обед</b>															
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
		С12-18 лет	100	2,38	7,38	2,6	86,3	0,024	11,03	29,6	0	34,18	53,88	12,45	1,01
98	Суп крестьянский с крупой, сметана, зелень 200/5/2,	с7-11лет	207	1,32	4,68	5,05	69,1	0,035	7,92	0,54	0	33,1	26,86	11,34	0,47
		С12-18 лет	263	1,48	4,91	6,09	76,25	0,042	9,87	1,07	0	35,87	33,57	14,17	0,57
265	Плов	с7-11лет	250	24,48	28,15	43,36	536,3	0,1	2,12	0	0	23,71	333	65,48	4,41
		С12-18 лет	280	27,4	31,5	48,5	587,1	0,11	2,38	0	0	26,5	373	73,3	4,9
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	0,45
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
		С12-18 лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		С12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>867</b>	<b>38,22</b>	<b>39,073</b>	<b>142,9</b>	<b>1093,3</b>	<b>0,389</b>	<b>17,09</b>	<b>18,3</b>	<b>0</b>	<b>135,04</b>	<b>576,21</b>	<b>137,8</b>	<b>9,62</b>
	<b>Итого</b>	С12-18 лет	<b>993</b>	<b>42,25</b>	<b>45,603</b>	<b>150,08</b>	<b>1185,55</b>	<b>0,416</b>	<b>23,71</b>	<b>30,67</b>	<b>0</b>	<b>154,27</b>	<b>644,47</b>	<b>153,43</b>	<b>10,62</b>
<b>Полдник</b>															
тк27/1	Корж «Молочный»	с7-11лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,445
		С12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,1	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,1	0,89
385	Молоко кипяченое	с7-11лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
338	Фрукт	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
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>17,35</b>	<b>54,8</b>	<b>421</b>	<b>0,175</b>	<b>17,635</b>	<b>79,4</b>	<b>0</b>	<b>279,05</b>	<b>232,95</b>	<b>47,05</b>	<b>3,945</b>
	<b>Итого</b>	С12-18 лет	<b>450</b>	<b>14,2</b>	<b>29,1</b>	<b>85,3</b>	<b>664,5</b>	<b>0,225</b>	<b>17,67</b>	<b>118,8</b>	<b>0</b>	<b>294,1</b>	<b>269,4</b>	<b>52,6</b>	<b>4,39</b>
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	<b>1847</b>	<b>67,35</b>	<b>75,273</b>	<b>270,8</b>	<b>2051,9</b>	<b>0,927</b>	<b>62,475</b>	<b>199,4</b>	<b>0</b>	<b>650,25</b>	<b>1182,36</b>	<b>270,21</b>	<b>17,515</b>
	<b>Итого за день</b>	С12-18 лет	<b>2043</b>	<b>77,79</b>	<b>96,333</b>	<b>310,14</b>	<b>2429,45</b>	<b>1,014</b>	<b>69,88</b>	<b>259,15</b>	<b>0</b>	<b>697,49</b>	<b>1327,17</b>	<b>298,44</b>	<b>19,63</b>

### Примерное цикличное меню

День: девятый

Сезон : летний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
243	Сыр (порциями)	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		<b>С 12-18 лет</b>	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	с7-11лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
		<b>С 12-18 лет</b>	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
тк230	Чай с молоком	с7-11лет	212	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>	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	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	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
тк251/1	Батон «Школьный»	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		<b>С 12-18 лет</b>	90	5,7	2,79	39,3	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08
	<b>Итого :</b>	с7-11лет	<b>632</b>	<b>13,53</b>	<b>17,35</b>	<b>82,18</b>	<b>544,1</b>	<b>0,203</b>	<b>17,36</b>	<b>64,805</b>	<b>0</b>	<b>378,8</b>	<b>348,8</b>	<b>75,4</b>	<b>5,01</b>
	<b>Итого :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>677</b>	<b>17,23</b>	<b>20,06</b>	<b>99,58</b>	<b>653,3</b>	<b>0,249</b>	<b>17,395</b>	<b>64,809</b>	<b>0</b>	<b>430,4</b>	<b>399,8</b>	<b>82,35</b>	<b>5,54</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	с7-11лет	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	6,06	3,64	70,7	0,04	8,24	0	0	19	33,9	16,04	0,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметана, зелень 10/200/5/2, 10/250/10/3	с7-11лет	217	4,35	5,09	6,55	94,74	0,058	12,69	0	0	45,09	65,12	20,87	0,91
241		<b>С 12-18 лет</b>	273	4,83	6,83	8,31	120,79	0,071	15,86	0	0	59,34	71,92	24,89	1,09
тк239	Шницель натуральный рубленый из птицы с соусом томатным 60/30,	с7-11лет	90	14,9	16,2	2,88	211,95	0,066	2,41	30	0	35,76	113,47	14,26	1,18
		<b>С 12-18 лет</b>	100	17,32	18,26	2,93	245,35	0,09	2,98	33,8	0	46,12	149,07	16,1	1,53
202	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
		<b>С 12-18 лет</b>	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
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>С 12-18 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	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66
		<b>С 12-18 лет</b>	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		<b>С 12-18 лет</b>	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	<b>Итого :</b>	с7-11лет	<b>872</b>	<b>36,05</b>	<b>33,719</b>	<b>122,17</b>	<b>940,39</b>	<b>0,422</b>	<b>20,63</b>	<b>65,2</b>	<b>0</b>	<b>170,19</b>	<b>412,01</b>	<b>113,56</b>	<b>7,38</b>
	<b>Итого :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>1008</b>	<b>41,34</b>	<b>40,229</b>	<b>139,02</b>	<b>1091,74</b>	<b>0,508</b>	<b>27,66</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>208,4</b>	<b>487,46</b>	<b>130,03</b>	<b>8,52</b>
<b>Полдник</b>															
395	Вареники с творогом	с7-11лет	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	135,4	141,8	35,4	1,2
		<b>С 12-18 лет</b>	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	135,4	141,8	35,4	1,2
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>С12-18 лет</b>	212	0,07	0,02	12	48,5	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>Итого :</b>	с7-11лет	<b>417</b>	<b>23,97</b>	<b>13,77</b>	<b>59</b>	<b>455,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>146,5</b>	<b>144,6</b>	<b>36,8</b>	<b>1,48</b>
	<b>Итого :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>417</b>	<b>23,97</b>	<b>13,77</b>	<b>59</b>	<b>455,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>146,5</b>	<b>144,6</b>	<b>36,8</b>	<b>1,48</b>
	<b>Итого за день :</b>	с7-11лет	<b>1921</b>	<b>73,55</b>	<b>64,839</b>	<b>263,35</b>	<b>1939,99</b>	<b>0,855</b>	<b>38,11</b>	<b>201,005</b>	<b>0</b>	<b>695,49</b>	<b>905,41</b>	<b>225,76</b>	<b>13,87</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>2102</b>	<b>82,54</b>	<b>74,059</b>	<b>297,6</b>	<b>2200,54</b>	<b>0,987</b>	<b>45,175</b>	<b>204,809</b>	<b>0</b>	<b>785,3</b>	<b>1031,86</b>	<b>249,18</b>	<b>15,54</b>

## Примерное цикличное меню

День: десятии

Сезон: летнии

Возрастная категория: с7-11лет, с12-18 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	
	<b>Завтрак</b>														
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	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	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло (порциями)	с7-11лет	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
243	Сыр (порциями)	с7-11лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
		<b>С 12-18 лет</b>	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
		<b>С 12-18 лет</b>	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47
ттк342	Какао с молоком	с7-11лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
		<b>С 12-18 лет</b>	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47
ттк251/1	Батон «Школьный»	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
		<b>С 12-18 лет</b>	100	6,32	3,1	43,8	228	0,1	0	0	0	19	65	13	1,2
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>650</b>	<b>17,15</b>	<b>27,9</b>	<b>81,31</b>	<b>648,7</b>	<b>0,241</b>	<b>17,855</b>	<b>122,405</b>	<b>0</b>	<b>453,89</b>	<b>369,75</b>	<b>66,89</b>	<b>5,01</b>
	<b>Итого</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>705</b>	<b>21,47</b>	<b>30,93</b>	<b>103,21</b>	<b>780,7</b>	<b>0,288</b>	<b>17,89</b>	<b>174,4</b>	<b>0</b>	<b>507,39</b>	<b>427,25</b>	<b>75,14</b>	<b>5,66</b>
	<b>Обед</b>														
24	Салат «Мозаика»	с7-11лет	70	1,1	9,47	3,13	101,9	0,031	12	20,7	0	31,79	34,8	16,55	0,67
		<b>С 12-18 лет</b>	100	1,56	13,52	4,48	145,6	0,044	17,2	0	0	45,42	49,8	23,66	0,96
101	Суп картофельный с перловой крупой, мясом 20/200, 20/250	с7-11лет	220	7,61	2,99	13,7	112,27	0,092	6,68	0	0	23,29	115,72	26,74	1,38
		<b>С 12-18 лет</b>	270	8,12	3,55	17,01	132,92	0,113	8,33	0	0	28,47	133,19	32,04	1,58
298	Голубцы ленивые. Соус	с7-11лет	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46
354	сметанный. 140/15	<b>С 12-18 лет</b>	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	0	43,74	91,38	28,77	1,08
		<b>С 12-18 лет</b>	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
ттк413	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
		<b>С 12-18 лет</b>	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	с7-11лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
		<b>С 12-18 лет</b>	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	с7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
		<b>С 12-18 лет</b>	90	6,93	1,26	33,93	180,9	0,18	0	0	0	29,7	160,2	49,5	4,05
		с7-11лет	<b>950</b>	<b>35,37</b>	<b>32,582</b>	<b>133,82</b>	<b>980,57</b>	<b>0,57</b>	<b>90,91</b>	<b>98,26</b>	<b>0</b>	<b>199,92</b>	<b>546,24</b>	<b>156,24</b>	<b>8,514</b>
	<b>Итого</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>1090</b>	<b>38,6</b>	<b>39,292</b>	<b>153,09</b>	<b>1126,72</b>	<b>0,694</b>	<b>101,02</b>	<b>86,76</b>	<b>0</b>	<b>236,27</b>	<b>648,03</b>	<b>190,17</b>	<b>10,544</b>
	<b>Полдник</b>														
406	Пирожок печеный с повидлом 2/50, 2/75	с7-11лет	100	5,76	2,34	55,56	266	0,1	0,04	6	0	19,4	56,8	23,2	1,36
		<b>С 12-18 лет</b>	150	8,22	7,38	72,16	388	0,14	0,06	9	0	27,26	79,38	33,24	2
389	Сок фруктовый	с7-11лет	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
	<b>Итого</b>	с7-11лет	<b>300</b>	<b>6,76</b>	<b>2,34</b>	<b>75,76</b>	<b>350,8</b>	<b>0,122</b>	<b>4,04</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>33,4</b>	<b>70,8</b>	<b>31,2</b>	<b>4,16</b>
	<b>Итого</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>350</b>	<b>9,22</b>	<b>7,38</b>	<b>92,36</b>	<b>472,8</b>	<b>0,162</b>	<b>4,06</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>41,26</b>	<b>93,38</b>	<b>41,24</b>	<b>4,8</b>
	<b>Итого за день</b>	с7-11лет	<b>1900</b>	<b>59,28</b>	<b>62,822</b>	<b>290,89</b>	<b>1980,07</b>	<b>0,933</b>	<b>112,805</b>	<b>226,665</b>	<b>0</b>	<b>687,21</b>	<b>986,79</b>	<b>254,33</b>	<b>17,684</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>С 12-18 лет</b>	<b>2145</b>	<b>69,29</b>	<b>77,602</b>	<b>348,66</b>	<b>2380,22</b>	<b>1,144</b>	<b>122,97</b>	<b>270,16</b>	<b>0</b>	<b>784,92</b>	<b>1168,66</b>	<b>306,55</b>	<b>21,004</b>

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