

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»

В.Ю.Воробьев

« 02 » июня 2025 г.

Согласовано:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

2025 г.



Павлов

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

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Возрастная категория	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Прием пищи, 2	наименование блюда	3														
338	Завтрак	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		
	Фрукт	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 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		
15	Сыр порционный	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		
тк343	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		
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого :	С 7-11 лет	630	17,41	28,98	74,79	634,9	0,307	18,865	158,803	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	171,805	0	487,32	476,98	111,87	5,98		
	Обед																
71	Огурец свежий порционно	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 10/250, 20/250	С 7-11 лет	260	5,5	3,22	17,51	133,14	0,123	8,3	0,05	0	30,49	90,49	30,04	1,37		
241	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным 100/30	С 12-18 лет	270	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		С 7-11 лет	130	15,61	27,04	17,79	376,83	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	376,83	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		
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	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		
тк250	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	940	33,77	37,559	126,23	993,67	0,484	44,59	98,697	0	260,95	442,38	156,18	8,73		
	Итого :	С 12-18 лет	1000	37,53	38,079	131,57	1035,01	0,521	46,6	98,697	0	271,04	483,8	165,95	9,28		
	Полдник																
тк174	Печенье «Курabee»	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		
тк195	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	1882	59,45	96,459	275,02	2227,07	0,863	63,485	309,8	0	735,22	953,36	276,95	15,757		
	Итого за День :	С 12-18 лет	2017	69,73	114,029	323,16	2618,51	0,962	65,53	348,952	0	804,94	1067,38	297	17,13		

Примерное циклическое меню

Энергетическая ценность																	Витамины					Минеральные вещества				
Возрастная категория		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества		Витамины		Минеральные вещества											
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	3	Б	Ж	У	7	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
1	Завтрак	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15												
15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2												
тпк350	Омлет «Перышко»	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2												
		140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2												
		217	0,12	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36												
тпк123/3	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	24	16,5	13,5	3,3												
		150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3												
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3												
тпк251/1	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6												
		70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84												
	Итого :	572	20,21	23,21	59,91	533,4	0,199	20,065	61,885	0	289,7	338,9	45,97	6,61												
	Итого :	597	22,64	25,31	68,64	597	0,223	20,1	74,887	0	337,5	376,9	50,32	6,9												
23	Обед	60	0,66	3,67	2,74	46,6	0,034	12,24	0	0	10,54	19,72	10,66	0,5												
	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,57	77,3	0,048	18,04	0	0	17,72	31,84	17,44	0,82												
		275	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	91,11	28,81	1,43												
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной	275	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	91,11	28,81	1,43												
241		100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82												
229	Рыба, тушенная в-томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82												
304		125	12,18	6,18	4,75	131,25	0,062	4,66	7,27	0	48,83	202,7	60,66	1,03												
		180	4,38	6,45	44	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63												
		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	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63												
тпк249		200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63												
		80	5,36	0,9	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88												
		100	6,7	1	45,3	217	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1												
тпк250		50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25												
		60	4,62	0,84	22,61	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7												
		945	31,16	24	133,82	891,24	0,424	124,43	5,8215	0	136,17	498,59	150,74	6,69												
	Итого :	1040	36,14	28	149,42	1011,69	0,492	131,16	7,27	0	160,41	574,02	176,95	8,34												
тпк81	Полдник	100	7,8	9,3	57,8	332	0,2	0	0,18	0	16,6	42,2	33,7	1,6												
	Плошка «Московская»	150	11,7	14	86,7	498	0,3	0	1,2	0	24,9	63,3	50,54	2,4												
	1/100, 2/75	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2												
386	Напиток кисломолочный	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2												
		300	13,6	14,3	65,8	432	0,28	1,4	40,18	0	256,6	222,2	61,7	1,8												
		350	17,5	19	94,7	598	0,38	1,4	24,2	0	264,9	243,3	78,54	2,6												
	Итого :																									
	Итого за день :	1817	64,97	61,51	259,53	1856,64	0,903	145,895	107,8865	0	682,47	1059,69	258,41	15,1												
	Итого за день :	1987	76,28	72,31	312,76	2206,69	1,095	152,66	106,357	0	762,81	1194,22	305,81	17,84												

день: третий

день: третий
сезон: летний

сезон : летний

сезон : летний

[illegible]

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
338	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет С 12-18 лет	150 150	0,6 0,6	0,6 0,6	14,7 14,7	70,5 70,5	0,045 0,045	15 15	0 0	0 0	24 24	16,5 16,5	13,5 13,5	3,3 3,3
14	Сыр порционнно	С 7-11 лет С 12-18 лет	15 20	3,48 4,64	4,42 5,9	0 0	54 72	0,005 0,007	0,105 0,14	39 52	0 0	132 176	75 100	5,25 7	0,15 0,2
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 7-11 лет С 12-18 лет	205 205	5,04 5,04	7,05 7,05	32,46 32,46	214,89 214,89	0,09 0,09	0,96 0,96	50,8 50,8	0 0	108,18 108,18	137,22 137,22	34,4 34,4	0,78 0,78
тк342	Какао с молоком	С 7-11 лет С 12-18 лет	215 215	3,72 3,72	3,36 3,36	12,2 12,2	93,2 93,2	0,056 0,056	1,58 1,58	24,4 24,4	0 0	152,22 152,22	124,6 124,6	21,34 21,34	0,47 0,47
тк251/1	Батон	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 70	3,16 4,42	1,55 2,17	21,9 30,63	114 159,6	0,055 0,077	0 0	0,005 0,007	0 0	9,5 13,3	32,5 45,5	6,5 9,1	0,6 0,84
	Итого:	С 7-11 лет С 12-18 лет	635 660	16 18,42	16,98 19,08	81,26 89,99	546,59 610,19	0,251 0,275	17,645 17,68	114,205 127,207	0 0	425,9 473,7	385,82 423,82	80,99 85,34	5,3 5,59
20	Обед Салат из свежих огурцов	С 7-11 лет С 12-18 лет	60 100	0,44 0,74	3,6 6	1,4 2,34	39,96 66,6	0,016 0,028	2,8 4,68	0 0	0 0	13,38 22,32	23,74 39,6	7,9 13,2	0,34 0,58
102	Суп картофельный с горохом, мясом	С 7-11 лет С 12-18 лет	210 260	7,21 8,3	4,58 5,63	13,25 16,58	133,44 163,09	0,19 0,24	4,71 5,87	0,05 0,05	0 0	43,96 54,46	111,02 259,32	38,34 40,16	2,29 2,76
241	10/200, 10/250	С 7-11 лет С 12-18 лет	120 120	14,93 14,93	23,9 23,9	16,4 16,4	332,85 332,85	0,106 0,106	0,89 0,89	7,25 7,25	0 0	54,46 54,46	259,32 259,32	40,16 40,16	2,76 2,76
тк108	Биточки из цыплят с соусом томатным 90/30	С 7-11 лет С 12-18 лет	155 185	3,25 3,2	9,61 11,29	18,88 22,18	181,5 203	0,15 0,18	18,69 21,95	52,5 57,7	0 0	43,74 51,38	91,38 107,3	28,77 33,79	1,08 1,27
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет С 12-18 лет	185 200	3,2 0,34	11,29 0,073	22,18 29,5	203 120	0,18 0,021	21,95 0,43	57,7 0	0 0	51,38 19,92	107,3 18,72	33,79 7,91	1,27 0,44
тк349/2	Компот из изюма	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 200	0,34 0,34	0,073 0,073	29,5 29,5	120 108,5	0,021 0,055	0,43 0	0 0	0 0	19,92 10	18,72 32,5	7,91 7	0,44 0,55
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 50	3,35 3,85	0,5 0,7	22,65 18,85	108,5 100,5	0,055 0,1	0 0	0 0,0015	0 0	16,5 19,8	97 106,8	28,5 33	1,35 2,7
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет С 12-18 лет	50 60	3,85 4,62	0,84 0,84	22,61 22,93	120,6 1016,75	0,12 0,638	0 27,52	0 59,8015	0 0	19,8 193,43	106,8 616,06	33 151,67	2,7 8,4
	Итого:	С 7-11 лет С 12-18 лет	845 975	33,37 35,48	42,963 48,233	120,93 132,26	1016,75 1114,64	0,638 0,75	27,52 33,82	59,8015 65	0 0	193,43 221,84	616,06 675,26	151,67 173,4	8,4 10,59
	Полдник	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 150	6,71 10,08	9,96 14,96	48,83 73,26	311,6 467,5	0,12 0,174	0,1 0,15	0,12 5	0 0	19,1 28,76	65,3 98	26,5 39,74	1,2 1,8
478	«Булочка «Осенняя»	С 7-11 лет С 12-18 лет	100 200	6,71 10,08	9,96 14,96	48,83 73,26	311,6 467,5	0,12 0,174	0,1 0,15	0,12 5	0 0	19,1 28,76	65,3 98	26,5 39,74	1,2 1,8
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет С 12-18 лет	200 300	5,8 12,51	5 14,96	9,6 58,43	107 418,6	0,08 0,2	2,6 2,7	40 40,12	0 0	240 259,1	180 245,3	28 54,5	0,2 1,4
	Итого:	С 7-11 лет С 12-18 лет	350 1780	15,88 61,88	19,96 74,903	82,86 260,62	574,5 1981,94	0,254 1,089	2,75 47,865	45 214,1265	0 0	268,76 878,43	278 1247,18	67,74 287,16	2 15,1
	Итого за день:	С 7-11 лет С 12-18 лет	1985 1985	69,78 69,78	87,273 87,273	305,11 305,11	2299,33 2299,33	1,279 1,279	54,25 54,25	237,207 237,207	0 0	964,3 1377,08	326,48 326,48	18,18 18,18	18,18

Примерное циклическое меню

День: пятый
сезон: летний

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

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет		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				
№ рецептуры	наименование блюда 2																		
338	Завтрак 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 сливочное	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 гречневая	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	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			
		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			
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	С 7-11 лет	200	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	250	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	205	23,5	29,5	28		471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4			
		С 12-18 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			
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	775	35,77	36,72	107,92		919,94	0,634	121,54	45,14	0	152,8	580	260,22	10,5			
		С 12-18 лет	960	46,24	46,7	142,98		1180,05	0,813	131,25	56,21	0	195,38	784,86	281,49	13,12			
219	Полдник 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			
		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			
327	с соусом молочным сладким	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			
ТТК251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9		114	0,055	0	0,005	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			
358	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	430	32,94	24,7	64,19		610,6	0,178	4,488	153,005	0	280,2	400,4	21,7	4,47			
		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	1835	85,15	81,46	260,28		2132,94	1,233	143,368	281,97	0	729	1443,9	452,12	23,85			
		С 12-18 лет	2020	95,62	91,44	295,34		2393,05	1,412	153,078	293,04	0	771,58	1648,76	473,39	26,47			
	Итого за день :																		
												</							

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
15	Завтрак	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1	
	Сыр порционно	с12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15	
		с7-11лет	130	11,46	22	2,2	254	0,08	0,1	216,37	0	92,8	150,5	15,6	2,37	
210	Омлет натуральный	с12-18 лет	130	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08	
		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	
	Чай с молоком	с12-18 лет	212	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
ттк230		с7-11лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0	0	11,7	39	7,8	0,72	
	Батон	с7-11лет	70	4,42	2,17	30,63	159,6	0,077	0	0,007	0	13,3	45,5	9,1	0,84	
		с12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
338	Фрукт	с12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
		с7-11лет	562	19,7	28,76	56	567,1	0,234	16,5	226,37	0	343,1	348,8	55,8	6,9	
	Итого	с12-18 лет	577	22,1	30,05	60,52	604,8	0,247	16,565	291,287	0	385,24	425,46	57,23	7,78	
62	Обед	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	49	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42	
	Салат из моркови с сахаром	с12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66	
		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	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	с12-18 лет	270	5,54	3,48	15,67	128	0,14	11,4	10,02	0	49,26	116,83	41,35	1,33	
		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	
	Зразы рубленные с соусом томатным 70/30	с12-18 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	
348		с7-11лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63	
	Пюре гороховое с маслом	с12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63	
		с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46	
ттк349/1	Компот из кураги	с12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46	
		с7-11лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
	Хлеб пшеничный	с12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
ттк249		с7-11лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	с12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25	
		с7-11лет	865	39,63	23,639	137,13	962,62	0,958	14,66	78,1315	0	267,64	670,13	211,36	17,18	
ттк250	Итого	с7-11лет	955	40,56	24,223	145,89	1016,52	1,012	17,35	78,1315	0	282,59	705,37	231,35	17,64	
	Итого	с12-18 лет														
ттк125/2	Полдник	с7-11лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22	
	Корж «Сластена» 100, 2/75	с12-18 лет	150	11,1	43,5	85,5	777	0,255	0	0,168	0	77,31	310,5	43,47	1,83	
		с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ттк195	Чай с сахаром	с12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		с7-11лет	312	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	62,64	209,8	30,38	1,5	
	Итого	с12-18 лет	362	11,17	43,52	97,5	825,5	0,255	0,03	0,168	0	88,41	313,3	44,87	2,11	
	Итого за день	с7-11лет	1739	66,8	81,419	262,13	2096,22	1,362	31,19	304,612	0	673,38	1228,73	297,54	25,58	
	Итого за день	с12-18 лет	1894	73,83	97,793	303,91	2446,82	1,514	33,945	369,587	0	756,24	1444,13	333,45	27,53	

Примерное циклическое меню

День: седьмой

Сезон : летний

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

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														
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
223	Запеканка из творога	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 соусом молочным сладким	С 12-18 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03
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	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	585	25,75	26,22	75,02	641,36	0,226	17,21	173,405	0	360,58	330,14	59,36	5,42
	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	Жаркое из цыплят	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		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	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
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	950	37,15	31,109	143,32	1010,27	0,733	51,74	18,9	0	169	603,35	155,84	10,33
	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	1885	79,32	82,039	309,95	2306,63	1,219	70,35	259,305	0	798,68	1225,99	279,8	17,87

Примерное циклическое меню

сезон: летний															
Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 лет															
№ рецептуры	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Прием пищи, наименование блюда		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2														
71	Завтрак														
	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25	
	C12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25	
тнк239	Шницель рыбный	50	6,88	4,05	4,5	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37	1,53	
	C7-11лет	70	9,39	6,83	6,16	123,8	0,041	2,8	27,98	0	47,46	149	26,42	2,09	
	C12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27	
128	Картофельное пюре	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27	
тнк343	Кофейный напиток с молоком	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
	C7-11лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
	C12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,77	
тнк249	Хлеб пшеничный	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,88	
	C12-18 лет	580	18,83	18,85	73,1	537,6	0,363	27,75	101,7	0	236,16	373,2	85,36	3,95	
	C7-11лет	600	21,34	21,63	74,76	579,4	0,373	28,5	109,68	0	249,12	413,3	92,41	4,62	
31	Обед	60	1,43	4,43	1,6	52	0,014	6,62	17,76	0	20,51	32,33	7,47	0,61	
	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	2,6	86,3	0,024	11,03	29,6	0	34,18	53,88	12,45	1,01	
	C7-11лет	205	1,32	4,68	5,05	69,1	0,035	7,92	0,54	0	33,1	26,86	11,34	0,47	
98	Суп крестьянский с крупой, сметаной	260	1,48	4,91	6,09	76,25	0,042	9,87	1,07	0	35,87	33,57	14,17	0,57	
265	C7-11лет	200	21,98	22,52	34,69	429	0,08	1,71	0	0	18,97	266,85	52,39	3,53	
	C12-18 лет	250	24,48	28,15	43,36	536,3	0,1	2,12	0	0	23,71	333	65,48	4,41	
	C7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44	
тнк349/2	C12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,45	
	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	18	58,5	12,6	0,99	
	C7-11лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99	
тнк249	Хлеб пшеничный	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99	
тнк250	C12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
	C7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
	C12-18 лет	815	35,72	33,443	134,23	986	0,369	16,68	18,3	0	130,3	510,06	124,71	8,74	
тнк249	C12-18 лет	960	39,33	42,253	144,94	1134,75	0,406	23,45	30,67	0	151,48	604,47	145,61	10,13	
	Итого														
	Полдник														
тнк27/1	C7-11лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	15,05	36,45	5,55	0,445	
	C12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,1	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,1	0,89	
	C7-11лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
338	C12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
	C7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
	C12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
тнк27/1	Фрукт	400	10,2	17,35	54,8	421	0,175	17,35	79,4	0	279,05	232,95	47,05	3,945	
	C7-11лет	450	14,2	29,1	85,3	664,5	0,225	17,67	118,8	0	294,1	269,4	52,6	4,39	
	C12-18 лет	1795	64,85	69,643	262,13	1944,6	0,907	62,065	199,4	0	645,51	1116,21	257,12	16,635	
тнк27/1	C7-11лет	2010	74,87	92,983	305	2378,65	1,004	69,62	259,15	0	694,7	1287,17	290,62	19,14	
	Итого за день														

Примерное циклическое меню

День: девятый

Сезон: летний

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

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	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1	
243	Сыр порционнно	С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15	
173	Каша вязкая молочная пшениная	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	
		С 12-18 лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6	
тпк230	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	
		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	
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	
		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	
тпк251/1	Батон	с7-11лет	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	90	5,7	2,79	39,3	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08	
	Итого :	с7-11лет	632	13,53	17,35	82,18	544,1	0,203	17,36	64,805	0	378,8	348,8	75,4	5,01	
	Итого :	С 12-18 лет	677	17,23	20,06	99,58	653,3	0,249	17,395	64,809	0	430,4	399,8	82,35	5,54	
	Обед															
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	
		С 12-18 лет	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,	с7-11лет	215	4,35	5,09	6,55	94,74	0,058	12,69	0	0	45,09	65,12	20,87	0,91	
241	мясом, сметаной	С 12-18 лет	270	4,83	6,83	8,31	120,79	0,071	15,86	0	0	59,34	71,92	24,89	1,09	
тпк239	Шницель натуральный рубленый из	с7-11лет	90	14,9	15,86	2,88	211,95	0,066	2,41	30	0	35,76	113,47	14,26	1,18	
	птицы с соусом томатным 60/30, 70/30	С 12-18 лет	100	17,32	18,26	2,93	245,35	0,09	2,98	33,8	0	46,12	149,07	16,1	1,53	
		с7-11лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03	
202	Макаронные изделия отварные с	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	
	маслом	с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46	
тпк349/1	Компот из кураги	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	
		с7-11лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66	
тпк249	Хлеб пшеничный	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	
		с7-11лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25	
тпк250	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	
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7	
	Итого :	с7-11лет	860	35,28	33,239	118,4	920,29	0,402	20,63	65,2015	0	166,89	402,21	109,06	6,93	
	Итого :	С 12-18 лет	1005	41,34	40,229	139,02	1091,74	0,508	27,66	69	0	208,4	487,46	130,03	8,52	
	Полдник															
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	
		С 12-18 лет	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	135,4	141,8	35,4	1,2	
тпк195	Чай с сахаром	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0,03	0	0	0	2,8	1,4	0,28	0,67	
		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0,03	0	0	0	2,8	1,4	0,28	0,67	
	Итого :	с7-11лет	417	23,97	13,77	59	455,5	0,23	0,12	71	0	138,2	143,2	35,68	1,87	
	Итого :	С 12-18 лет	417	23,97	13,77	59	455,5	0,23	0,12	71	0	138,2	143,2	35,68	1,87	
	Итого за день :	с7-11лет	1909	72,78	64,359	259,58	1919,89	0,835	38,11	201,0065	11,1	683,89	894,21	220,14	13,81	
	Итого за день :	С 12-18 лет	2099	82,54	74,059	297,6	2200,54	0,987	45,175	204,809	11,1	777	1030,46	248,06	15,93	

Примерное циклическое меню

Сезон: летний

День: десяти

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

№ рецептуры	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
Прием пищи, наименование блюда														
Завтрак														
338	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	с 7-11 лет	10	0,08	0,13	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	с 12-18 лет	10	0,08	0,13	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
243	с 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	52	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
181	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
тк342	с 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	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	124,56	21,34	0,47
тк251/1	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	100	6,32	3,1	43,8	228	0,1	0	0	0	19	65	13	1,2
	с 7-11 лет	650	17,15	27,9	81,31	648,7	0,241	17,855	122,405	0	453,89	369,75	66,89	5,01
	с 12-18 лет	705	21,47	30,93	103,21	780,7	0,288	17,89	174,4	0	507,39	427,25	75,14	5,66
Обед														
24	с 7-11 лет	70	1,1	9,47	3,13	101,9	0,031	12	20,7	0	31,79	34,8	16,55	0,67
	с 12-18 лет	100	1,56	13,52	4,48	145,6	0,044	17,2	0	0	45,42	49,8	23,66	0,96
101	с 7-11 лет	220	7,61	2,99	13,7	112,27	0,092	6,68	0	0	23,29	115,72	26,74	1,38
	с 12-18 лет	270	8,12	3,55	17,01	132,92	0,113	8,33	0	0	28,47	133,19	32,04	1,58
298	с 7-11 лет	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46
354	с 7-11 лет	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46
128	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	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
тк413	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
тк249	с 7-11 лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99
	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
тк250	с 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7
	с 12-18 лет	90	6,93	1,26	33,93	180,9	0,18	0	0	0	29,7	160,2	49,5	4,05
	с 7-11 лет	950	35,37	32,582	133,82	980,57	0,57	90,91	98,26	0	199,92	546,24	156,24	8,514
	с 12-18 лет	1090	38,6	39,292	153,09	1126,72	0,694	101,02	86,76	0	236,27	648,03	190,17	10,544
Полдник														
406	с 7-11 лет	100	5,76	2,34	55,56	266	0,1	0,04	6	0	19,4	56,8	23,2	1,36
	с 12-18 лет	150	8,22	7,38	72,16	388	0,14	0,06	9	0	27,26	79,38	33,24	2
389	с 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	с 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	с 7-11 лет	300	6,76	2,34	75,76	350,8	0,122	4,04	6	0	33,4	70,8	31,2	4,16
	с 12-18 лет	350	9,22	7,38	92,36	472,8	0,162	4,06	9	0	41,26	93,38	41,24	4,8
	с 7-11 лет	1900	59,28	62,822	290,89	1980,07	0,933	112,805	226,665	0	687,21	986,79	254,33	17,684
	с 12-18 лет	2145	69,29	77,602	348,66	2380,22	1,144	122,97	270,16	0	784,92	1168,66	306,55	21,004

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