

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Кировский комбинат

исполнительная»

В.Ю.Воробьев

« 06 » октября 2025 г.



Согласовано с:
Директор МБОУ Школа № 86
г.о. Самара

С.В. Мельникова

« 06 » октября 2025 г.



Примерное двенадцатидневное циклическое меню

завтраков, обедов, полдников

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептур	Прем пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		7	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2		3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15						
209	Завтрак																					
	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28		63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1						
		С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28		63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1						
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13		66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02						
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13		66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02						
175	Каша вязкая молочная «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						
ТК343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	215	3,16	2,67	9,23		73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13						
		С 12-18 лет	215	3,16	2,67	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	80	5,06	2,48	35		182,4	0,088	0	0,008	0	15,2	52	10,4	0,96						
	Итого :	С 7-11 лет	500	15,26	22,5	55,2		485,29	0,197	2,26	210,80	0	264,08	326,52	57,1	2,29						
	Обед	С 12-18 лет	550	18,42	24,05	77,1		599,29	0,252	2,26	210,81	0	273,58	359,02	63,6	2,89						
63	Салат из моркови с курагой	С 7-11 лет	60	1,02	0,84	9,9		51,18	0,0054	1,14	0	0	24,84	38	26,58	0,6						
		С 12-18 лет	100	1,7	1,38	16,5		85,3	0,009	1,9	0	0	21,4	63,4	44,3	1						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84		118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13						
ТК335	Капуста тушеная с цыпятами	С 12-18 лет	250	16,1	13,15	18,84		118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13						
		С 7-11 лет	250	16,1	13,15	18,84		258	0,07	0,145	0	0	116,9	169,8	51,3	2,23						
ТК349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	280	16,38	13,54	21,04		271,5	0,079	0,165	0	0	130,72	179,78	56,38	2,43						
		С 7-11 лет	200	0,66	0,09	26,8		110,6	0,016	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7						
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	60	4,02	0,6	27,18		130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66						
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,62		120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7						
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62		120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7						
	Итого :	С 7-11 лет	870	41,85	28,57	119,65		767,18	0,3794	10,265	0,0018	0	233,22	447,71	163,81	7,91						
		С 12-18 лет	950	43,48	29,6	132,98		836,5	0,403	11,045	0,0018	0	245,6	489,59	188,01	8,62						
ТК174	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	0,108	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	12		48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
	Итого :	С 7-11 лет	312	8,27	29,92	74		598,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337						
		С 12-18 лет	362	12,37	44,87	105		873,5	0,108	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87						
	Итого за День :	С 7-11 лет	1682	65,38	80,99	248,85		1850,97	0,6484	12,555	263,10	0	532,05	846,23	234,16	11,537						
	Итого за день :	С 12-18 лет	1862	74,27	98,52	315,08		2309,29	0,763	13,335	289,26	0	565,76	955,21	270,79	13,38						

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Примерное наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				б	ж	у	7	в	с	а	е	ка	р	mg	Fe			
1	2 Завтрак		3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15			
338	Фрукт	С 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2			
		С 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2			
223	Запеканка из творога с соусом 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			
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	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	40	2,52	1,24	17,46	91,2	0,044	0	0,004	0	7,6	26	5,2	0,48			
		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	512	21,18	15,12	65,35	481,76	0,144	10,66	109,004	0	207,16	193,34	33,57	3,99			
	Итого :	С 12-18 лет	562	24,92	18,2	75,85	566,7	0,169	10,802	128,905	0	245,66	230,98	38,99	4,29			
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,013	10,25	0	0	14,98	16,98	9,05	0,28			
		С 12-18 лет	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,09	0	0	24,97	28,3	15,09	0,46			
96	Рассольник Ленинградский, сметана	С 7-11 лет	205	1,74	4,82	9,76	89,4	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74			
		С 12-18 лет	260	2,28	6,59	12,34	117,8	0,09	8,37	0	0	29,15	56,73	24,7	0,93			
268	Биточек рубленый с соусом томатным 60/30, 80/30	С 7-11 лет	90	9,28	8	11,37	154,4	0,056	0,71	22,2	0	15,36	94,17	20,86	1,03			
348		С 12-18 лет	110	12,27	9,34	14,04	195,4	0,076	0,71	26,2	0	18,76	123,17	26,56	1,32			
303	Каша вязкая пшенная	С 7-11 лет	150	4,18	5	23,94	157,5	0,114	0	0	0	10,96	85,47	29,69	0,98			
		С 12-18 лет	180	5,02	6	28,73	189	0,137	0	0	0	13,15	102,56	35,87	1,18			
тк349/1	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
		С 12-18 лет	200	0,78	0,046	22,38	93	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
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	60	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	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7			
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,0018	0	19,8	116,4	34,2	2,7			
	Итого :	С 7-11 лет	815	24,73	21,156	116,6	759,64	0,444	18,26	22,2018	0	126,74	412,8	137,9	6,76			
	Итого :	С 12-18 лет	960	29,63	26,566	129,22	884,7	0,514	26,77	26,2018	0	148,15	481,56	160,98	7,62			
	Полдник																	
219	Омлет с зеленым горошком	С 7-11 лет	120	9,06	11,74	7,44	171,66	0,08	1	224	0	93,8	174	19,16	1,78			
		С 12-18 лет	160	12,08	15,65	9,92	228,85	0,106	1,33	298	0	125	232	25,5	2,37			
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33			
386	Напиток кисло-молочный	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	350	16,87	17,04	29,03	336,76	0,193	2,4	264	0	339,8	373,5	51,36	2,31			
	Итого :	С 12-18 лет	390	19,89	20,95	31,51	393,95	0,219	2,73	338	0	371	431,5	57,7	2,57			
	Итого за день :	С 7-11 лет	1677	62,78	53,316	210,98	1578,16	0,781	31,32	395,21	0	673,7	979,64	222,83	13,06			
	Итого за день :	С 12-18 лет	1912	74,44	65,716	236,58	1845,35	0,902	40,302	493,11	0	764,81	1144,04	257,67	14,48			

1. Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с. Руководитель М.П. Морилынь, В.А. Тугельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012г. Дели принт-584с. Руководитель М.П. Морилынь, В.А. Тугельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КрФ по торговле-616с. Руководитель Ф.П. Марчук

Примерное циклическое меню

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

№ рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин, мг					Минеральные вещества, мг			
1	2		3	Б	Ж	У	7	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50	С 12-18 лет	15	3,48	4,43	0	54	0	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15	
		С 7-11 лет	80	7,8	3,96	3,04	79	0,04	2,98	4,86	0	31,26	129,8	38,82	0,68	
171	Каша гречневая рассыпчатая	С 12-18 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 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73	
123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	47,5	0	31,3	250	167	5,6	
		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	
125/1/1	Батон	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
		С 12-18 лет	50	3,18	1,65	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Итого:	С 7-11 лет	517	22,26	18,03	78	562,5	0,305	5,88	70,665	0	169,35	427,05	191,74	6,47	
	Итого:	С 12-18 лет	582	27,66	22,6	90,5	681,8	0,366	6,665	92,326	0	227,97	530,59	230,98	7,65	
75	Икра морковная	С 7-11 лет	60	1,2	0,061	12,33	54,72	0,026	2,53	0	0	27,91	36,55	19,34	0,6	
		С 12-18 лет	100	2,01	0,01	20,55	90,3	0,043	4,22	0	0	46,53	60,92	32,24	1	
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	35,57	1,64	
126/2	Бефстроганов из птицы 50/50	С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05	
		С 7-11 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91	
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 12-18 лет	100	11,78	10,12	2,93	150	0,05	1,44	37,5	0	38,9	90,5	13,14	0,91	
		С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84	
388	Напиток из плодов шиповника	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	
		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	
126/4/9	Хлеб пшеничный	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	
		С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
126/50	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
		С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого:	С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого:	С 7-11 лет	775	28,02	21,361	100,65	719,48	0,421	108,53	67,07	0	150,76	312,76	100,62	6,3	
	Полдник	С 12-18 лет	895	31,1	23,66	119,05	828,15	0,495	111,48	72,7	0	179,97	361,96	115,45	7,3	
236/351	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным сладким 130/30	С 7-11 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85	
		С 12-18 лет	160	19,58	14,35	29,15	324	0,048	0,21	85,8	0	175,5	244,7	29	0,85	
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8	
	Итого:	С 7-11 лет	380	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65	
	Итого:	С 12-18 лет	360	20,58	14,35	49,35	408,8	0,07	4,21	85,8	0	189,5	258,7	37	3,65	
	Итого за день:	С 7-11 лет	1652	70,86	53,741	228	1690,78	0,796	118,72	223,535	0	509,61	998,51	329,36	16,42	
	Итого за день:	С 12-18 лет	1837	79,34	60,61	258,9	1918,75	0,931	122,355	250,826	0	597,44	1151,25	383,43	18,6	

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, редактор М.П.Морильный, В.А.Тугельный
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, редактор М.П.Морильный, В.А.Тугельный
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г, КФД по торговле-616с, редактор Ф.П.Марчук

Примерное циклическое меню

день: четверг
неделя: первая
сезон: осенне-зимне-весенний

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

возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет																
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
1	З		3	Б	Ж	У	7	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
338	Завтрак Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54	
		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	
173, 174	Каша вязкая молочная рисовая	С 7-11 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57	
		С 12-18 лет	205	5,38	6,58	41,94	248,5	0,052	0,7	50,38	0	105,5	137,94	33,64	0,57	
ТК342	Какао с молоком	С 7-11 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47	
ТК251/1	Батон	С 12-18 лет	215	4,08	3,54	12,2	93,2	0,06	1,58	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,47	
		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	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	11,4	39	7,8	0,72	
	Итого :	С 7-11 лет	540	12,9	11,95	82,9	486,7	0,188	9,28	78,285	0	278,4	302,74	67,78	3,18	
	Итого :	С 12-18 лет	630	13,86	12,58	95,04	549	0,223	18,78	74,786	0	293,1	318,04	76,28	5,06	
	Обед															
49	Салат витаминный (III вар)	С 7-11 лет	60	1,56	3,72	13,26	92,8	0,034	18,9	0	0	19,14	25,86	11	0,58	
		С 12-18 лет	100	2,6	6,2	22	154,2	0,056	31,5	0	0	31,9	43,1	18,4	0,96	
ТК289	Уха «Золотая рыбка»	С 7-11 лет	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	8,86	0,67	0	19,34	56,88	21,2	0,88	
		С 12-18 лет	270	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0,84	0	24,18	71,1	25,4	1,1	
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	
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	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35	
	Итого :	С 7-11 лет	790	37,57	43,469	112,07	984,8	0,683	36,88	35,83	0	160,92	676,41	256,63	10,54	
	Итого :	С 12-18 лет	910	39,87	46,689	130,13	1112,9	0,765	57,56	36,04	0	183,7	730,17	277,2	11,47	
	Полдник															
ТК116/2	Пирожное «Сахаринка»	С 7-11 лет	100	5,4	24,2	65,08	499,8	0,08	0	11	0	29	90	20	2,1	
	211/75	С 12-18 лет	150	8,1	36,3	97,62	749,7	0,12	0	16,5	0	43,5	135	30	3,15	
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	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	11,2	29,2	74,68	606,8	0,16	2,6	51	0	269	270	48	2,3	
	Итого :	С 12-18 лет	350	13,9	41,3	107,22	856,7	0,2	2,6	56,5	0	283,5	315	58	3,35	
	Итого за День :	С 7-11 лет	1630	61,67	84,619	269,65	2078,3	1,031	48,76	165,12	0	708,32	1249,2	372,41	16,02	
	Итого за День :	С 12-18 лет	1890	67,63	100,569	332,39	2518,6	1,188	78,94	167,33	0	760,3	1363,2	411,48	19,88	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Делли принт-544с. руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Делли принт-584с. руковод М.П.Могильный, В.А.Тутельян

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

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
ТР292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	С 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
		С 7-11 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35		
348	Соус томатный	С 12-18 лет	50	6,63	4,48	3,91	82,5	0,025	1,42	44	0	49,5	43,5	8,78	0,35		
		С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 12-18 лет	50	0,58	2,1	4	37,25	0,01	1,19	12	0	7,94	11,12	5,76	0,24		
		С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84		
ТР195	Чай с сахаром	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		
		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		
ТР251/1	Батон	С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
		С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого:	С 12-18 лет	507	17,83	14,99	69,33	505,91	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 7-11 лет	507	17,83	14,99	69,33	505,91	0,14	1,52	99,575	0	170,67	167,69	28,61	2,17		
	Итого:	С 12-18 лет	557	19,01	16,29	76,18	564,25	0,149	1,52	105,21	0	172,73	174,9	30,54	2,36		
	Обед																
67	Винегрет овощной	С 7-11 лет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,026	5,78	0	0	18,74	25,96	11,71	0,49		
		С 12-18 лет	100	1,4	10,04	7,28	125,1	0,044	9,62	0	0	31,22	43,26	19,52	0,82		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	С 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	39,2	17,7	0,67		
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
ТР265	Гуляш из птицы 50/50	С 7-11 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99		
		С 12-18 лет	100	11,61	14,73	4,24	194,25	0,04	4,25	57,6	0	36,74	73,87	8,46	0,99		
171	Каша рассыпчатая перловая	С 7-11 лет	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,96		
		С 12-18 лет	190	5,51	9,25	39,08	261,6	0,047	0	47,5	0	37,7	191,5	25,06	1,14		
ТР349/2	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		
ТР249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
ТР250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого:	С 7-11 лет	785	23,29	34,043	102,42	814,61	0,268	23,1	97,6	0	166,82	391,92	87,58	5,23		
		С 12-18 лет	910	25,2	41,263	113,26	932,3	0,306	30,11	105,1	0	199,53	449,25	103,77	5,92		
	Полдник																
395	Вареники с творогом	С 7-11 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9		
		С 12-18 лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	44,66	0	102,3	107	26,7	0,9		
ТР10	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	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996		
		С 12-18 лет	355	18,144	10,416	59,93	406,44	0,1564	6,49	44,98	0	108,7	110,52	28,62	0,996		
	Итого за день:	С 7-11 лет	1647	59,264	59,449	231,68	1726,96	0,5644	31,11	242,16	0	446,19	670,13	144,81	8,396		
	Итого за день:	С 12-18 лет	1822	62,354	67,969	249,37	1902,99	0,6114	38,12	255,29	0	480,96	734,67	162,93	9,276		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Делии принт-54дс, руковод М.П. Могильных, В.А. Тугельян

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Делии принт-58дс, руковод М.П. Могильных, В.А. Тугельян

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г., КФФ по торговле-6-тбс, руковод Ф.Л. Марчук

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

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

1. Сборник рецептов на продовольствие для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дели принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельский	0,01,01	2002,109	120,04	102,400	0	440,53	3950
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дели принт-584с, руковод М.П.Могильный, В.А.Тугельский	0,01,01	2002,109	120,04	102,400	0	440,53	3950
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.Л.Марчук	0,01,01	2002,109	120,04	102,400	0	440,53	3950

Примерное циклическое меню

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
1	2	3	4	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
15	Завтрак Сыр порционным	с 7-11 лет с 12-18 лет	10 10	2,32 2,32	2,95 2,95	0 0	36 36	0,003 0,003	0,07 0,07	0 0	0 0	88 88	50 50	3,5 3,5	0,1 0,1		
Ттк8/1	Омлет с натуральным	с 7-11 лет	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	1,12	200,92	0	141,7	211,8	20,44	1,84		
Ттк3/3	Кофейный напиток с молоком	с 12-18 лет с 7-11 лет	200 215	14,77 3,04	19,03 2,66	6,04 9,23	254,5 73	0,109 0,044	1,495 1,3	259,3 20	0	187,5	276,3	26,9	2,37		
Ттк251/1	Батон	с 12-18 лет с 7-11 лет	215 50	3,04 3,16	2,66 1,55	9,23 21,9	73 114	0,044 0,055	1,3 0	20 0,05	0	125,78	90	14	0,13		
338	Фрукт	с 12-18 лет с 7-11 лет	150 150	4,42 0,6	2,17 0,6	30,63 14,7	159,6 70,5	0,077 0,045	0 16,5	0,007 0	0	13,3	45,5	9,1	0,84		
	Итого	с 12-18 лет с 7-11 лет	575	20,76	23,56	50,36	500,38	0,23	18,99	220,97	0	388,98	400,8	57,94	5,97		
	Обед	с 12-18 лет	645	25,15	27,41	60,6	593,6	0,278	19,365	279,307	0	438,58	478,3	67	6,74		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	с 7-11 лет	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,054	5,02	11,88	0	11,73	39,14	14,48	0,54		
82	Борщ с капустой и картофелем, сметана	с 12-18 лет	100	2,73	7,07	9,55	112,7	0,091	8,37	19,8	0	19,55	65,23	24,13	0,9		
278	Тефтели мясные в соусе (1 вар) 60/30, 60/50	с 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	0,044	8,56	0	44,18	43,68	20,9	0,99		
331	Каша рассыпчатая гречневая	с 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	0,053	10,72	0	58,53	54,6	26,13	1,25		
171	Компот из смеси сухофруктов	с 7-11 лет	90	7,48	7,75	8,85	135,07	0,045	0,42	27,16	0	22,1	82,49	16,37	0,79		
Ттк349/4		с 12-18 лет	110	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87		
Ттк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210,35	140,52	4,73		
Ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 12-18 лет	190	10,5	11,34	47,3	332,5	0,25	0	45	0	31,3	250	167	5,6		
	Итого	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		
	Полдник	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		
Ттк38/1	Печенье творожное «Ракушка»	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
Ттк195	Чай с сахаром	с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
	Итого	с 12-18 лет	775	22,94	22,339	106,14	718,69	0,418	5,16	79,04	0	108,02	427,85	209,2	8,42		
	Итого за день	с 7-11 лет	920	28,093	34,389	130,09	952,15	0,553	9,863	109,44	0	185,13	554,07	273,42	10,98		
	Итого за день	с 12-18 лет	1662	54,87	73,819	234,9	1828,57	0,728	25,58	417,41	0	589,8	976,25	309,14	15,57		
	Итого за день	с 12-18 лет	1927	69,963	103,669	302,29	2435,75	0,951	29,858	564,847	0	757,36	1252,37	402,72	19,35		

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Дефи принт-544с. Руководитель М.П.Молчанов, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012г. Дефи принт-544с. Руководитель М.П.Молчанов, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. №-ч по торговле-о.тос. Руководитель В.А.Тутельян

Примерное циклическое меню

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима-весенний
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет										Минеральные вещества, мг										
№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг									
				Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са					
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
570	Маринад овощной с томатом	с 7-11 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3					
235	Шницель рыбный с маслом	с 12-18 лет	30	0,6	0,031	6,16	27,36	0,013	1,26	0	0	13,95	18,27	9,67	0,3					
		с 7-11 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54					
128	Картофельное пюре	с 12-18 лет	55	6,92	7,67	4,57	115	0,031	2,05	20	0	35,69	110,4	19,4	1,54					
		с 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	57,7	0	43,74	91,38	28,77	1,08					
195	Чай с сахаром	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					
		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					
ТК251/1	Батон	с 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
		с 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,05	0	9,5	32,5	6,5	0,6					
	Итого	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					
		с 7-11 лет	502	14	18,881	63,51	486,36	0,249	22,03	77,75	0	113,98	255,35	65,74	3,8					
	Итого	с 12-18 лет	552	15,21	21,181	75,54	553,46	0,301	25,29	81,707	0	125,42	284,27	73,36	4,23					
ТК181	Салат «Осенний»	с 7-11 лет	60	1,18	3,14	6	56,52	0,04	7,5	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49					
		с 12-18 лет	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,068	12	0	0	21,3	42,8	21,9	0,72					
95	Рассольник домашний, сметана	с 7-11 лет	205	1,8	4,82	10,15	99,7	0,08	10,52	0	0	36,2	52,66	22,46	0,87					
		с 12-18 лет	260	2,35	6,59	13,05	130,7	0,083	13,42	0	0	48,55	65,82	28,07	1,1					
291	Плов из птицы	с 7-11 лет	250	22,51	11,18	45,56	37,3	0,18	8,16	35	0	45,1	236,6	67,4	2,3					
		с 12-18 лет	280	23,2	11,51	52,87	407,9	0,376	8,53	35,2	0	49	251,67	72,27	2,48					
ТК349/2	Компот из изюма	с 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44					
		с 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44					
ТК249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33					
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
		с 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35					
	Итого	с 7-11 лет	775	30,15	19,933	116,11	774,62	0,414	26,61	35	0	132,93	413,98	65,34	5,78					
		с 12-18 лет	900	31,57	23,673	128,88	870,6	0,641	34,38	35,2	0	154,67	451,91	150,85	6,4					
	Подлник																			
224	Запеканка из творога с морковью 130/30	с 7-11 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95					
224	Запеканка из творога с морковью 130/30	с 12-18 лет	160	15,73	14,73	34,88	334,65	0,086	1,02	57,2	0	166,5	218	41,7	0,95					
327	Напиток кисломолочный	с 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2					
386	Итого	с 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	23	0	0	240	180	28	0,2					
		с 7-11 лет	360	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15					
	Итого	с 12-18 лет	21,53	19,73	42,88	434,65	0,166	24,02	0	0	406,5	398	69,7	1,15						
		с 7-11 лет	1637	65,68	58,544	1695,63	0,829	72,66	112,75	0	0	653,41	1067,33	200,78	10,73					
	Итого за день	с 12-18 лет	1812	68,31	64,58	247,3	1858,71	1,108	83,69	116,91	0	686,59	1134,18	293,91	11,78					

Примерное циклическое меню

Рецептурный лист № 1															
Дата: 2025.11.11															
Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
1	Завтрак		3	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
тк108	Биточки из цыплят	С 7-11 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,06	0,1	0,03	0	27,6	137,9	19,1	1,4
		С 12-18 лет	50	8,1	12,1	7,8	173	0,06	0,1	0,03	0	27,6	137,9	19,1	1,4
348	Соус томатный	С 7-11 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
		С 12-18 лет	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,006	0,71	7,2	0	4,76	6,67	3,46	0,14
202	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		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
тк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		С 12-18 лет	217	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
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	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
338	Фрукт	С 7-11 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54
		С 12-18 лет	70	0,28	0,28	6,86	31	0,021	7	3,5	0	11,2	7,7	6,3	1,54
	Итого:	С 7-11 лет	522	16,06	19,32	72,48	528,46	0,174	9,93	33,103	0	71,27	208,39	40,13	4,5
	Итого:	С 12-18 лет	552	17,24	20,62	79,33	571,9	0,183	9,93	38,733	0	73,33	215,6	42,06	4,69
23	Салат из картофеля с огурцами	С 7-11 лет	60	1,02	2,59	7,62	57,9	0,057	11,22	0	0	11,31	30,83	12,34	0,5
		С 12-18 лет	100	1,7	4,32	12,69	96,44	0,095	18,7	0	0	18,85	51,38	20,56	0,84
101	Суп картофельный с рисовой крупой	С 7-11 лет	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	0	0	18,44	50,04	18,22	0,4
		С 12-18 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	0	0	23,05	62,55	22,8	0,88
256	Котлета рыбная любительская	С 7-11 лет	90	12,3	4,16	9,77	125,7	0,1	0	37,8	0	49,1	19,4	36,5	1,35
		С 12-18 лет	100	13,68	4,62	10,86	139,7	0,112	0	42	0	54,6	21,6	40,6	1,5
143	Ратун из овощей	С 7-11 лет	155	2,61	16,22	12,69	209,6	0,088	18,46	67,9	0	54,85	66,4	24	0,88
		С 12-18 лет	185	3,19	19,78	15,48	255,6	0,108	22,52	82,8	0	66,88	81	29,27	1,08
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	0,01	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0,0018	0	13,2	71,2	22	1,8
		С 12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	116,4	34,2	2,7
	Итого:	С 7-11 лет	795	24,48	26,48	95,24	722,9	0,453	136,28	105,7	0	178,24	448,81	123,5	6,11
	Итого:	С 12-18 лет	945	29,08	33,06	114,65	879,79	0,58	149,47	124,8018	0	214,52	563,27	157,87	8,18
195	Полдник		150	4,14	10,19	43,2	283,5	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
	Плов с фруктами	С 12-18 лет	150	4,14	10,19	43,2	283,5	0,06	0,84	42,15	0	41,52	106,74	39,92	1,25
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
389	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого:	С 7-11 лет	380	7,04	11,12	76,5	436,7	0,115	4,84	42,153	0	61,22	140,24	51,82	4,41
	Итого:	С 12-18 лет	400	8,3	11,74	85,3	482,3	0,137	4,84	42,155	0	65,02	153,24	54,42	4,65
	Итого за день:	С 7-11 лет	1697	47,58	56,92	244,22	1688,06	0,742	151,05	180,956	0	310,73	797,44	215,45	15,02
	Итого за день:	С 12-18 лет	1897	54,62	65,42	279,28	1933,99	0,9	164,24	205,6898	0	352,87	932,11	254,35	17,52
1. Сборник рецептов для обучающихся для образовательных учреждений-2011г. Дефи принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельный															
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Дефи принт-844с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тугельный															
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-1994г. КРФ по торговле-616с, руковод. Ф.П.Марчук															

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

Примерное циклическое меню

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал	B1	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Х	Ц	Д			С	А	Е	Са	Р	Мg	Кg
1	Завтрак		3	4	5	6						8	9	10	11	12	13	14
209	Яйцо вареное	С 7-11 лет	40	5,08	4,6	0,28				63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	40	5,08	4,6	0,28				63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
		С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13				66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13				66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
173,174	Каша вязкая молочная пшенная	С 7-11 лет	205	7,76	7,64	40,07				260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
тк195	Чай с сахаром	С 12-18 лет	205	7,76	7,64	40,07				260	0,182	1,04	18,52	0	109,2	174,86	47,32	1,29
		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
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9				114	0,065	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого:	С 12-18 лет	90	5,68	2,79	39,36				205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08
		С 7-11 лет	517	16,15	21,06	74,38				551,5	0,267	1,07	158,525	0	154,2	289,96	60,02	3,19
		С 12-18 лет	557	18,67	22,3	91,84				642,7	0,311	1,07	158,529	0	161,8	315,96	65,22	3,67
62	Салат из моркови с сахаром	С 7-11 лет	60	0,74	0,056	6,89				49	0,034	2,02	0	0	15,46	31,66	21,63	0,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 12-18 лет	100	1,23	0,094	11,48				81,7	0,057	3,36	0	0	25,76	52,77	36,05	0,66
		С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96				94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	21,82	0,9
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка, соус сметанный с томатом 60/30, 75/30	С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46				118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
355		С 7-11 лет	90	9,66	14,78	11,29				216,8	0,068	1,02	54,82	0	40,64	56,72	12,46	1,03
199	Пюре гороховое с маслом	С 12-18 лет	105	11,99	-19,88	13,83				282,2	0,078	1,18	78,62	0	50,86	80,41	18,52	1,46
		С 7-11 лет	155	13,41	6,74	34,46				250,95	0,48	0	29,52	0	93,2	209,69	60,71	4,62
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97				305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
тк249	Хлеб пшеничный	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
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59				65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59				65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31				60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
		С 12-18 лет	30	2,31	0,42	11,31				60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35
	Итого:	С 7-11 лет	765	30,93	24,652	118,3				847,35	0,781	10,36	84,34	0	220,46	448	154,45	9,31
		С 12-18 лет	900	37,22	31,673	136,44				1023,9	0,947	13,51	114,6	0	266,32	551,12	193,67	11,24
тк125/2	Корж «Сластена» 2/7/5	С 7-11 лет	100	7,6	29,9	50				499,5	0,17	0	0,11	0	51,54	207,3	28,98	1,22
385	Молоко кипяченое	С 12-18 лет	150	11,4	44,85	75				749,25	0,285	0	0,165	0	77,31	310,95	15	1,89
		С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6				107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого:	С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6				107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С 7-11 лет	300	13,4	34,9	59,6				608,5	0,25	2,6	40,11	0	291,54	387,3	56,98	1,42
	Итого:	С 12-18 лет	350	17,2	49,85	84,6				856,25	0,335	2,6	40,165	0	317,31	490,95	43	2,09
Итого за день:		С 7-11 лет	1582	60,48	80,615	252,28				2005,35	1,298	14,03	282,975	0	666,2	1125,26	271,45	13,92
Итого за день:		С 12-18 лет	1807	73,09	103,623	312,88				2522,85	1,593	17,18	313,294	0	745,43	1358,03	301,89	17

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

Примерное циклическое меню

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний

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

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Сыр порционно	с 7-11 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
		с 12-18 лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1		
338	Фрукт	с 7-11 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2		
		с 12-18 лет	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0	16	11	9	2,2		
Тк179/1	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким (327)	с 7-11 лет	160	21,97	16,27	36,22	379,2	0,09	0,61	89,76	0	195,8	271,3	30,95	0,9		
		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		
Тк342	Какао с молоком	с 7-11 лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,2	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	152,2	124,6	21,34	0,47		
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	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36		
	Итого	с 7-11 лет	515	30,31	23,91	71,32	621,2	0,212	12,26	119,163	0	457,7	476,4	68,69	4,03		
	Обед	с 12-18 лет	555	33,98	27,12	78,95	695,3	0,228	12,397	136,833	0	497,46	525,6	74,81	4,19		
Тк180	Салат «Радуга»	с 7-11 лет	60	1,18	3,14	7	56,52	0,053	9,4	0	0	15,81	33,1	14,27	0,49		
		с 12-18 лет	100	1,96	5,24	12	103	0,09	15,66	0	0	15,8	55,2	23,8	0,82		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	с 7-11 лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67		
		с 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85		
288	Фрикадельки мясные в соусе	с 7-11 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
355	сметанном с томатом 60/60	с 12-18 лет	120	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	32,25	0	27,9	98,2	20,25	0,91		
304	Рис отварной	с 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52		
		с 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,031	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63		
Тк349/2	Компот из изюма	с 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
		с 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44		
Тк249	Хлеб пшеничный	с 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
		с 12-18 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
Тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0	0	9,9	53,4	16,5	1,35		
		с 12-18 лет	40	3,08	0,56	15,08	80,2	0,08	0	0	0	13,2	71,2	22	1,8		
	Итого	с 7-11 лет	795	20,48	23,573	113,01	749,52	0,291	22,94	32,25	0	124,69	326,06	97,56	4,71		
	Итого	с 12-18 лет	930	23,24	28,633	130,86	883,89	0,366	32,37	32,25	0	142,51	384,95	119,88	5,78		
	Полдник																
Тк350	Омлет «Перышко»	с 7-11 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2		
		с 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2		
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	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого	с 7-11 лет	352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48		
	Итого	с 12-18 лет	352	12,92	16,64	22,11	289,9	0,094	0,66	22,88	0	121,1	213,3	19,72	2,48		
	Итого за день	с 7-11 лет	1662	63,71	64,123	206,44	1660,62	0,597	35,86	174,293	0	703,49	1015,76	185,97	11,22		
		с 12-18 лет	1837	70,14	72,393	231,92	1869,09	0,688	45,427	191,963	0	761,07	1123,85	214,41	12,45		

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях - 2011г., Делии принт-544с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тугельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях - 2012, Делии принт-584с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тугельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания - 1994г., КРФ по торговле-516с, руковод. Ф.П. Марчук

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

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав										Минеральные вещества				
				б	ж	у		в	с	а	д	е	ка	р	мг	г	г	ка	п	г	г	г
469	Завтрак Булочка «Домашняя»	С 7-11 лет	50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0	2	0	0	9,9	35	13,7	0,65						
173	Каша вязкая молочная «Грибулес»	С 7-11 лет	75	5,46	9,39	40,44	268,5	0,09	0	3	0	0	14,85	52,5	20,55	0,98						
174		С 7-11 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	0	124	215,5	68	1,7						
174	Чай с сахаром	С 12-18 лет	205	7,69	8,85	36,62	256,9	0,172	0,7	50,3	0	0	124	215,5	68	1,7						
174		С 7-11 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
174		С 12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
174	Батон	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6						
174		С 12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0,006	0	0	11,4	39	7,8	0,72						
174	Итого:	С 7-11 лет	517	14,56	16,68	97,48	598,4	0,287	0,73	52,305	0	0	154,5	285,8	89,6	3,23						
174	Итого:	С 12-18 лет	552	17,02	20,12	115,26	710,7	0,328	0,73	53,306	0	0	161,35	309,8	97,75	3,68						
51	Обед Салат из свеклы с курагой	С 7-11 лет	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0,023	3,32	0	0	0	3,11	35,58	18,5	1						
51		С 12-18 лет	100	1,85	6,04	18,06	134	0,039	5,53	0	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66						
101	Суп картофельный с пюре	С 7-11 лет	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	6,6	0	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99						
101		С 12-18 лет	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	0	0	0	24	66,7	26,65	0,96						
101	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	С 7-11 лет	150	10,88	10,35	10,27	177,83	0,068	34,21	54,4	0	0	55	116,2	23	1,38						
101		С 12-18 лет	170	12,62	11,83	11,69	203,8	0,078	40	61,74	0	0	62,84	134,5	26,58	1,6						
321	Пюре картофельное	С 7-11 лет	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	0	0	24,65	57,73	18,5	0,67						
321	Компот из кураги	С 7-11 лет	200	2,25	3,32	14,99	100,6	0,1	13,32	18,7	0	0	27,1	63,5	20,35	0,74						
321		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46						
321	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0,58	0	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46						
321		С 12-18 лет	50	3,25	0,5	22,65	108,5	0,04	0,58	0	0	0	10	32,5	7	0,55						
321		С 7-11 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25						
321		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	0	16,5	89	27,5	2,25						
321	Итого:	С 7-11 лет	810	23,62	20,699	110,04	724,93	0,431	44,784	66,5	0	0	184,95	395,86	132,44	7,3						
321	Итого:	С 12-18 лет	930	26,75	25,479	122,91	831,9	0,486	67,68	80,44	0	0	177,14	466,68	155,95	8,22						
460	Полдник Крендель Сахарный	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	0	19,4	75	24,4	1,28						
460		С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0	0	29,1	112,5	36,6	1,92						
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	0	240	180	28	0,2						
385		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	0	240	180	28	0,2						
385	Итого:	С 7-11 лет	300	12,88	18,14	65,34	477	0,2	2,6	58	0	0	259,4	255	52,4	1,48						
385	Итого:	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	93,21	662	0,26	2,6	67	0	0	269,1	292,5	64,6	2,12						
385	Итого за день	С 7-11 лет	1627	51,06	55,519	272,86	1800,33	0,918	48,114	176,805	0	0	598,85	936,66	274,44	12,01						
385	Итого за день	С 12-18 лет	1832	60,19	70,309	331,38	2204,6	1,074	71,01	200,746	0	0	607,59	1068,98	318,3	14,02						

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