

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школ»

В.Ю.Воробьев

« 01 » июня 2026 г.

Согласовано:

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения

« 01 » июня, 2026 г.

О.В. Мельникова



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

Примерное циклическое 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 | | | | |
|-------------|------------------------------------|----------------------|--------------|-------|-------|----------------------|---------|-------|-------------------------|----------|----|--------|---------|----------------------|-------|----|--|--|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 1 | Завтрак | С 7-11 лет | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54 | 0,005 | 0,105 | 39 | 0 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | С 12-18 лет | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 0,007 | 0,14 | 52 | 0 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | | |
| ТТК350 | Омлет «Перышко» | С 7-11 лет | 150 | 13,76 | 17,8 | 10,8 | 258,44 | 0,1 | 0,68 | 24,5 | 0 | 117,86 | 225,5 | 19,63 | 2,36 | | | |
| ТТК123/3 | Чай с лимоном | С 12-18 лет | 200 | 18,35 | 23,74 | 14,4 | 344,66 | 0,134 | 0,9 | 32,68 | 0 | 157,1 | 300,7 | 26,17 | 3,14 | | | |
| 338 | Фрукт | 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 | | | |
| ТТК251/1 | Батон «Школьный» | 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 | | | |
| 23 | Салат из свежих помидоров | 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 | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский, с мясом, | 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 | | | |
| 241 | сметана, зелень 15/250/10/2 | 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 | | | |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 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 | | | |
| 304 | Рис отварной | С 7-11 лет | 602 | 22,38 | 25,01 | 69,33 | 596,04 | 0,227 | 20,115 | 63,507 | 0 | 301,36 | 366,9 | 49,88 | 7,01 | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | С 12-18 лет | 657 | 28,14 | 32,43 | 72,93 | 700,26 | 0,263 | 20,37 | 84,687 | 0 | 384,6 | 467,1 | 58,17 | 7,84 | | | |
| ТТК249 | Хлеб пшеничный | 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 | | | |
| ТТК250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 12-18 лет | 100 | 1,1 | 6,1 | 4,57 | 77,3 | 0,048 | 18,04 | 0 | 0 | 17,72 | 31,84 | 17,44 | 0,82 | | | |
| ТТК81 | Полдник | 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 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 12-18 лет | 277 | 6,49 | 7,16 | 12,42 | 145,7 | 0,11 | 8,46 | 0 | 0 | 31,08 | 91,11 | 28,81 | 0,98 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 7-11 лет | 100 | 12,18 | 6,18 | 4,75 | 131,25 | 0,062 | 4,66 | 7,27 | 0 | 48,83 | 202,7 | 60,66 | 1,03 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 12-18 лет | 180 | 4,38 | 6,45 | 44 | 251,64 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 1,64 | 73,13 | 19,6 | 0,63 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | 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 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | 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 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | 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 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 12-18 лет | 100 | 6,7 | 1 | 45,3 | 217 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 20 | 65 | 14 | 1,1 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 7-11 лет | 100 | 6,7 | 1 | 45,3 | 217 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 20 | 65 | 14 | 1,1 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | 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 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | 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 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 12-18 лет | 977 | 33,27 | 24,34 | 146,64 | 954,74 | 0,466 | 124,43 | 5,82 | 0 | 143,47 | 521,39 | 158,04 | 7,36 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 7-11 лет | 1042 | 36,14 | 28 | 149,42 | 1011,69 | 0,492 | 131,16 | 7,27 | 0 | 160,41 | 574,02 | 176,95 | 8,34 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 12-18 лет | 100 | 7,8 | 9,3 | 57,8 | 332 | 0,2 | 0 | 0,18 | 0 | 16,6 | 42,2 | 33,7 | 1,6 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 7-11 лет | 150 | 11,7 | 14 | 86,7 | 498 | 0,3 | 0 | 1,2 | 0 | 24,9 | 63,3 | 50,54 | 2,4 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 12-18 лет | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 7-11 лет | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 23 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 12-18 лет | 300 | 13,6 | 14,3 | 65,8 | 432 | 0,28 | 1,4 | 40,18 | 0 | 256,6 | 222,2 | 61,7 | 1,8 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 7-11 лет | 350 | 17,5 | 19 | 94,7 | 598 | 0,38 | 1,4 | 24,2 | 0 | 264,9 | 243,3 | 78,54 | 2,6 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 12-18 лет | 1879 | 69,25 | 63,65 | 281,77 | 1982,78 | 0,973 | 145,945 | 109,507 | 0 | 701,43 | 1110,49 | 269,62 | 16,17 | | | |
| 386 | Плюшка «Московская» | С 7-11 лет | 2049 | 81,78 | 79,43 | 317,05 | 2309,95 | 1,135 | 152,93 | 116,157 | 0 | 809,91 | 1284,42 | 313,66 | 18,78 | | | |

Примерное циклическое 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 | 15 | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 14 | Завтрак | С 7-11 лет | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | | 0 | 0 | 45 | 0 | 2,4 | 3 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | С 12-18 лет | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | | 0 | 0 | 45 | 0 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | | |
| ТТК179 | Пудинг из творога запеченный с соусом | 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 | молочным (сливками) 130/30, 150/50 | С 12-18 лет | 200 | 25,64 | 19,48 | 43,85 | 453,3 | 0,106 | 0,747 | 107,43 | 0 | 235,56 | 320,5 | 37,07 | 1,06 | | | | | |
| ТТК230 | Чай с молоком | С 7-11 лет | 212 | 1,52 | 1,35 | 12,9 | 69,8 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 212 | 1,52 | 1,35 | 12,9 | 69,8 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | | | | | |
| ТТК251/1 | Батон «Школьный» | С 7-11 лет | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 114 | 0,055 | 0 | 0,005 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 114 | 0,055 | 0 | 0,005 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | | |
| 338 | Фрукт | С 7-11 лет | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | | | | | |
| | Итого : | С 7-11 лет | 582 | 25,8 | 26,33 | 83,31 | 677,87 | 0,257 | 16,72 | 138,805 | 0 | 355,45 | 368,8 | 65,27 | 5,77 | | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 622 | 31 | 30,23 | 93,48 | 773,6 | 0,246 | 17,077 | 162,435 | 0 | 398,06 | 465,3 | 72,52 | 5,39 | | | | | |
| 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, | 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 | сметана 10/200/5, 10/250/10 | С 12-18 лет | 270 | 4,87 | 6,8 | 11,34 | 134,79 | 0,063 | 10,77 | 0 | 0 | 59,82 | 77,52 | 28,9 | 1,49 | | | | | |
| 255 | Печень по-строгановски | С 7-11 лет | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 | 0,2 | 8,45 | 5782 | 0 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5 | | | | | |
| | 50/50,75/50 | С 12-18 лет | 125 | 16,57 | 14,03 | 4,4 | 231,25 | 0,25 | 10,56 | 7227 | 0 | 41,55 | 299,15 | 21,83 | 6,25 | | | | | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с | С 7-11 лет | 185 | 6,83 | 7,29 | 38,37 | 246 | 0,069 | 0 | 35,2 | 0 | 14,63 | 46,1 | 10,36 | 1,03 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 185 | 6,83 | 7,29 | 38,37 | 246 | 0,069 | 0 | 35,2 | 0 | 14,63 | 46,1 | 10,36 | 1,03 | | | | | |
| ТТК413 | Напиток из смородины | С 7-11 лет | 200 | 0,18 | 0,072 | 16,3 | 66,6 | 0,005 | 36 | 3,06 | 0 | 6,48 | 5,94 | 5,58 | 0,234 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,18 | 0,072 | 16,3 | 66,6 | 0,005 | 36 | 3,06 | 0 | 6,48 | 5,94 | 5,58 | 0,234 | | | | | |
| ТТК249 | Хлеб пшеничный | С 7-11 лет | 70 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 151,9 | 0,077 | 0 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 70 | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 151,9 | 0,077 | 0 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | | | | | |
| ТТК250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 7-11 лет | 50 | 3,85 | 0,7 | 18,85 | 100,5 | 0,1 | 0 | 0,0015 | 0 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 50 | 3,85 | 0,7 | 18,85 | 100,5 | 0,1 | 0 | 0,0015 | 0 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 | | | | | |
| | Итого : | С 7-11 лет | 880 | 34,61 | 29,472 | 119,43 | 908,68 | 0,512 | 61,89 | 5820,262 | 0 | 156,16 | 534,54 | 103 | 11,194 | | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 1000 | 39,51 | 36,972 | 123,8 | 1018,94 | 0,581 | 72,09 | 7265,262 | 0 | 199,38 | 628,01 | 117,67 | 13,164 | | | | | |
| 473 | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | «Булочка Веснушка» | С 7-11 лет | 100 | 7,8 | 6,12 | 53,86 | 301,7 | 0,14 | 0 | 6 | 0 | 22,6 | 78,4 | 30,4 | 1,46 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 150 | 11,7 | 9,18 | 80,8 | 452,55 | 0,21 | 0 | 9 | 0 | 33,9 | 117,6 | 45,6 | 2,19 | | | | | |
| ТТК10 | Напиток лимонный | С 7-11 лет | 200 | 0,144 | 0,016 | 24,43 | 98,44 | 0,0064 | 6,4 | 0,32 | 0 | 6,4 | 3,52 | 1,92 | 0,096 | | | | | |
| | | С 12-18 лет | 200 | 0,144 | 0,016 | 24,43 | 98,44 | 0,0064 | 6,4 | 0,32 | 0 | 6,4 | 3,52 | 1,92 | 0,096 | | | | | |
| | Итого : | С 7-11 лет | 300 | 7,944 | 6,136 | 78,29 | 400,14 | 0,1464 | 6,4 | 6,32 | 0 | 29 | 81,92 | 32,32 | 1,556 | | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 350 | 11,844 | 9,196 | 105,23 | 550,99 | 0,2164 | 6,4 | 9,32 | 0 | 40,3 | 121,12 | 47,52 | 2,286 | | | | | |
| | Итого за день : | С 7-11 лет | 1762 | 68,354 | 61,938 | 281,03 | 1986,69 | 0,9154 | 85,01 | 5965,387 | 0 | 542,61 | 985,26 | 200,59 | 18,52 | | | | | |
| | Итого за день : | С 12-18 лет | 1972 | 82,354 | 76,398 | 322,51 | 2343,53 | 1,0434 | 95,567 | 7437,017 | 0 | 637,74 | 1214,43 | 237,71 | 20,84 | | | | | |

Примерное цикличное меню

День: 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 | Y | | 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 | 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 12-18 лет | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» | С 7-11 лет | 205 | 5,04 | 7,05 | 32,46 | 214,89 | 0,007 | 0,105 | 39 | 0 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | | | |
| ТТК342 | Какао с молоком | С 12-18 лет | 205 | 5,04 | 7,05 | 32,46 | 214,89 | 0,007 | 0,14 | 52 | 0 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | | |
| ТТК251/1 | Батон «Школьный» | С 7-11 лет | 215 | 3,72 | 3,36 | 12,2 | 93,2 | 0,09 | 0,96 | 50,8 | 0 | 108,18 | 137,22 | 34,4 | 0,78 | | | |
| | | С 12-18 лет | 215 | 3,72 | 3,36 | 12,2 | 93,2 | 0,09 | 0,96 | 50,8 | 0 | 108,18 | 137,22 | 34,4 | 0,78 | | | |
| | | С 7-11 лет | 70 | 4,42 | 2,17 | 30,63 | 159,6 | 0,056 | 1,58 | 24,4 | 0 | 152,22 | 124,6 | 21,34 | 0,47 | | | |
| | | С 12-18 лет | 70 | 4,42 | 2,17 | 30,63 | 159,6 | 0,056 | 1,58 | 24,4 | 0 | 152,22 | 124,6 | 21,34 | 0,47 | | | |
| | | | | | | | | 0,077 | 0 | 0,007 | 0 | 13,3 | 45,5 | 9,1 | 0,84 | | | |
| | | | | | | | | 0,077 | 0 | 0,007 | 0 | 13,3 | 45,5 | 9,1 | 0,84 | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | С 7-11 лет | 655 | 17,26 | 17,6 | 89,99 | 592,19 | 0,273 | 17,645 | 114,207 | 0 | 429,7 | 398,82 | 83,59 | 5,54 | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью 10/200/2, 10/250/2 | С 12-18 лет | 660 | 18,42 | 19,08 | 89,99 | 610,19 | 0,275 | 17,68 | 127,207 | 0 | 473,7 | 423,82 | 85,34 | 5,59 | | | |
| 241 | | 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 | | | |
| ТТК108 | Биточки из сыплат с соусом томатным 90/30 | С 12-18 лет | 100 | 0,74 | 6 | 2,34 | 66,6 | 0,028 | 4,68 | 0 | 0 | 22,32 | 39,6 | 13,2 | 0,58 | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 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 | | | |
| ТТК349/2 | Компот из изюма | С 12-18 лет | 262 | 8,3 | 5,63 | 16,58 | 163,09 | 0,24 | 5,87 | 0,05 | 0 | 43,96 | 111,02 | 38,34 | 2,29 | | | |
| ТТК249 | Хлеб пшеничный | 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 | | | |
| ТТК250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 12-18 лет | 120 | 14,93 | 23,9 | 16,4 | 332,85 | 0,106 | 0,89 | 7,25 | 0 | 54,46 | 259,32 | 40,16 | 2,76 | | | |
| 478 | «Булочка «Осенняя» | 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 | | | |
| 385 | Молоко кипяченое | С 12-18 лет | 185 | 3,2 | 11,29 | 22,18 | 203 | 0,18 | 21,95 | 57,7 | 0 | 51,38 | 107,3 | 33,79 | 1,27 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | С 7-11 лет | 50 | 3,35 | 0,5 | 22,65 | 108,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | |
| | | С 12-18 лет | 50 | 3,35 | 0,5 | 22,65 | 108,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | |
| | | С 7-11 лет | 50 | 3,85 | 0,7 | 18,85 | 100,5 | 0,1 | 0 | 0,0015 | 0 | 16,5 | 97 | 28,5 | 1,35 | | | |
| | | С 12-18 лет | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,61 | 120,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | | | |
| | | С 7-11 лет | 847 | 33,37 | 42,963 | 120,93 | 1016,75 | 0,638 | 27,52 | 59,8015 | 0 | 193,43 | 616,06 | 151,67 | 8,4 | | | |
| | | С 12-18 лет | 977 | 35,48 | 48,233 | 132,26 | 1114,64 | 0,75 | 33,82 | 65 | 0 | 221,84 | 675,26 | 173,4 | 10,59 | | | |
| | | С 7-11 лет | 100 | 6,71 | 9,96 | 48,83 | 311,6 | 0,12 | 0,1 | 0,12 | 0 | 19,1 | 65,3 | 26,5 | 1,2 | | | |
| | | С 12-18 лет | 150 | 10,08 | 14,96 | 73,26 | 467,5 | 0,174 | 0,15 | 5 | 0 | 28,76 | 98 | 39,74 | 1,8 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | С 7-11 лет | 300 | 12,51 | 14,96 | 58,43 | 418,6 | 0,2 | 2,7 | 40,12 | 0 | 259,1 | 245,3 | 54,5 | 1,4 | | | |
| | | С 12-18 лет | 350 | 15,88 | 19,96 | 82,86 | 574,5 | 0,254 | 2,75 | 45 | 0 | 268,76 | 278 | 67,74 | 2 | | | |
| | | С 7-11 лет | 1802 | 63,14 | 75,523 | 269,35 | 2027,54 | 1,111 | 47,865 | 214,129 | 0 | 882,23 | 1260,18 | 289,76 | 15,34 | | | |
| | | С 12-18 лет | 1987 | 69,78 | 87,273 | 305,11 | 2299,33 | 1,279 | 54,25 | 237,207 | 0 | 964,3 | 1377,08 | 326,48 | 18,18 | | | |

Примерное цикличное меню

День: Лятый
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 | | | | |
|-------------|--|---------------------------|-------------|-------|-------|----------------------|---------|-------|-------------------------|----------|--------|--------|--------|----------------------|----|----|--|--|
| | | | 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 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | | | | |
| 14 | Масло (порциями) | С 7-11 лет С 12-18 лет | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 45 | 18,50 | 81,00 | 10 | 0,9 | | | | |
| 173,174 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | С 7-11 лет С 12-18 лет | 205 | 9,56 | 7,98 | 42,21 | 278,9 | 0,277 | 1,04 | 18,82 | 118,2 | 243,5 | 126,2 | 3,95 | | | | |
| ТТК343 | Кофейный напиток с молоком | С 7-11 лет С 12-18 лет | 215 | 3,04 | 2,66 | 9,23 | 73 | 0,044 | 1,3 | 20 | 125,8 | 90 | 14 | 0,13 | | | | |
| ТТК251/1 | Батон «Школьный» | С 7-11 лет С 12-18 лет | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 114 | 0,055 | 0 | 0,005 | 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 | 296 | 463,5 | 170,2 | 8,88 | | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 630 | 16,44 | 20,04 | 88,17 | 602,4 | 0,421 | 17,34 | 83,825 | 296 | 463,5 | 170,2 | 8,88 | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | С 7-11 лет С 12-18 лет | 60 | 0,78 | 1,94 | 3,86 | 36,24 | 0,013 | 10,24 | 0 | 14,94 | 16,98 | 9 | 0,28 | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками, заливка | С 7-11 лет С 12-18 лет | 202 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,4 | 0,084 | 4,6 | 16,84 | 26,72 | 20,28 | 57,78 | 0,94 | | | | |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | С 7-11 лет С 12-18 лет | 250 | 29,28 | 36,72 | 34,8 | 571,2 | 0,44 | 8,4 | 35,16 | 74,64 | 497,8 | 186,6 | 6,72 | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | С 7-11 лет С 12-18 лет | 280 | 30,1 | 36,9 | 41,04 | 616,7 | 0,48 | 14,26 | 35,2 | 79,82 | 520,1 | 195,57 | 7,05 | | | | |
| ТТК249 | Хлеб пшеничный | С 7-11 лет | 200 | 0,67 | 0,27 | 15,77 | 68,2 | 0,012 | 100 | 0 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | | | | |
| ТТК250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 7-11 лет С 12-18 лет | 90 | 3,35 | 0,5 | 22,65 | 108,5 | 0,055 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | | |
| | Итого: | С 7-11 лет | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,61 | 120,6 | 0,099 | 0 | 0 | 18 | 58,5 | 12,6 | 0,99 | | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 70 | 5,39 | 0,98 | 26,39 | 140,7 | 0,12 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | | | | |
| 219 | Сырники из творога с соусом молочным (сладким) | С 7-11 лет С 12-18 лет | 180 | 28,78 | 23,15 | 22,09 | 411,8 | 0,101 | 0,488 | 153 | 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 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | |
| 358 | Сок фруктовый | С 7-11 лет С 12-18 лет | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4 | 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 | 280,2 | 400,4 | 21,7 | 4,47 | | | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 430 | 32,94 | 24,7 | 64,19 | 610,6 | 0,178 | 4,488 | 153,005 | 280,2 | 400,4 | 21,7 | 4,47 | | | | |
| | Итого за День: | С 7-11 лет | 1882 | 90,93 | 88,68 | 267,08 | 2233,14 | 1,323 | 145,068 | 288,83 | 743,64 | 1541,7 | 488,72 | 25,17 | | | | |
| | Итого за День: | С 12-18 лет | 2052 | 96,44 | 91,62 | 301,58 | 2438,55 | 1,452 | 158,938 | 293,08 | 776,76 | 1671,1 | 482,36 | 26,8 | | | | |

Примерное циклическое меню

День: седьмой

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 | | | | |
|-------------|--|---------------------------|----------------------|--------------|--------------|----------|--------|--------|-------------------------|----------|------------|--------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В | С | А | | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 14 | Завтрак Масло (порциями) | С 7-11 лет С 12-18 лет | 0,08 0,08 | 7,25 7,25 | 0,13 0,13 | 66 66 | 0 0 | 0 0 | 45 45 | 0 0 | 2,4 2,4 | 3 3 | 0,05 0,05 | 0,02 0,02 | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с соусом | С 7-11 лет | 18,19 | 13,46 | 26,09 | 297,66 | 0,07 | 0,63 | 104 | 0 | 172,46 | 153,54 | 17,97 | 1,03 | | | | |
| 327 | Молоком (сладким) 130/30_150/150 | С 12-18 лет | 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 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | | | | |
| ТТК342 | Какао с молоком | С 7-11 лет | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | | | | |
| ТТК251/1 | Батон «Школьный» | С 7-11 лет | 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 | 3,72 | 3,36 | 12,2 | 93,2 | 0,056 | 1,58 | 24,4 | 0 | 152,22 | 124,6 | 21,34 | 0,47 | | | | |
| | | С 7-11 лет | 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 | 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 | 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 | 28,85 | 28,99 | 81,08 | 703,5 | 0,24 | 17,352 | 193,305 | 0 | 397,18 | 361,28 | 63,48 | 5,6 | | | | |
| 24 | Обед Икра кабачковая консервированная | С 7-11 лет | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 0,012 | 4,2 | 9,18 | 0 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | | | | |
| 138 | Суп картофельный с зеленым горошком, фрикадельками | С 7-11 лет | 1,9 | 8,9 | 8,9 | 123,3 | 0,02 | 7 | 15,3 | 0 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 | | | | |
| 121 | Жаркое из цыплят | С 7-11 лет | 9,29 | 7,28 | 16,7 | 182,37 | 0,24 | 6,02 | 3,6 | 0 | 45,8 | 124,58 | 41,16 | 2,33 | | | | |
| ТТК112/1 | | С 12-18 лет | 9,29 | 7,28 | 16,7 | 182,37 | 0,24 | 6,02 | 3,6 | 0 | 45,8 | 124,58 | 41,16 | 2,33 | | | | |
| ТТК349/4 | Компот из смеси сухофруктов | С 7-11 лет | 16 | 13,3 | 36,6 | 321,5 | 0,26 | 38 | 0 | 0 | 37 | 285 | 47,25 | 3,5 | | | | |
| ТТК249 | Хлеб пшеничный | С 12-18 лет | 16,55 | 13,47 | 40,78 | 350,55 | 0,285 | 41,98 | 0 | 0 | 40,58 | 299,76 | 53,25 | 3,72 | | | | |
| ТТК250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 7-11 лет | 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 | 0,65 | 0,089 | 26,8 | 110,6 | 0,016 | 0,72 | 0 | 0 | 31,9 | 22,97 | 17,13 | 0,68 | | | | |
| | Итого : | С 7-11 лет | 3,35 | 0,5 | 22,65 | 108,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 4,69 | 0,7 | 31,71 | 151,9 | 0,077 | 0 | 0 | 0 | 14 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | | | | |
| | Подник | С 7-11 лет | 4,62 | 0,84 | 22,61 | 120,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | | | | |
| | | С 12-18 лет | 4,62 | 0,84 | 22,61 | 120,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | | | | |
| 460 | Крендель «Сахарный» | С 7-11 лет | 35,05 | 27,349 | 129,98 | 914,97 | 0,703 | 48,94 | 12,78 | 0 | 169,1 | 594,05 | 154,54 | 10,18 | | | | |
| 386 | Напиток кисломолочный | С 7-11 лет | 37,7 | 31,279 | 147,5 | 1039,32 | 0,758 | 55,72 | 18,9 | 0 | 172,58 | 618,11 | 161,84 | 10,55 | | | | |
| | Итого : | С 7-11 лет | 7,08 | 13,14 | 55,74 | 370 | 0,12 | 0 | 18 | 0 | 19,4 | 75 | 24,4 | 1,28 | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 10,62 | 19,71 | 83,61 | 555 | 0,18 | 0 | 27 | 0 | 29,1 | 112,5 | 36,6 | 1,92 | | | | |
| | Итого : | С 7-11 лет | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | | |
| | Итого : | С 12-18 лет | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | | |
| | Итого за день : | С 7-11 лет | 12,88 | 18,14 | 63,74 | 470 | 0,2 | 1,4 | 58 | 0 | 259,4 | 255 | 52,4 | 1,48 | | | | |
| | Итого за день : | С 12-18 лет | 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 | 72,42 | 71,059 | 259,94 | 1980,73 | 1,107 | 67,55 | 244,183 | 0 | 785,28 | 1166,2 | 263,7 | 16,84 | | | | |
| | Итого за день : | С 12-18 лет | 82,97 | 84,979 | 320,19 | 2397,82 | 1,258 | 74,472 | 279,205 | 0 | 838,86 | 1271,9 | 289,92 | 18,27 | | | | |

Примерное циклическое 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 | | | | |
|-------------|---|----------------------|-------------|-------|--------|----------------------|---------|-------|-------------------------|----------|----|----|--------|----------------------|--------|-------|-----|--|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 243 | Завтрак | с7-11лет | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,003 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | |
| 173 | Сыр (порциями) | С 12-18 лет | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54 | 0,005 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | | |
| ТТК230 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | С 12-18 лет | 210 | 5,93 | 10,9 | 32,68 | 253,8 | 0,06 | 0,96 | 54,8 | 0 | 0 | 130,7 | 157 | 36,5 | 0,6 | | |
| 338 | Чай с молоком | с7-11лет | 212 | 1,52 | 1,35 | 12,9 | 69,8 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | | |
| ТТК251/1 | Фрукт | С 12-18 лет | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | 0 | 0 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | | |
| | Батон «Школьный» | С 12-18 лет | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 114 | 0,055 | 0 | 0,005 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 90 | 5,7 | 2,79 | 39,3 | 205,2 | 0,099 | 0 | 0,009 | 0 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | |
| | Итого: | С 7-11лет | 632 | 13,53 | 17,35 | 82,18 | 544,1 | 0,203 | 17,36 | 64,805 | 0 | 0 | 378,8 | 348,8 | 75,4 | 5,01 | | |
| | Обед | С 12-18 лет | 677 | 17,23 | 20,06 | 99,58 | 653,3 | 0,249 | 17,395 | 64,809 | 0 | 0 | 430,4 | 399,8 | 82,35 | 5,54 | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | с7-11лет | 60 | 0,58 | 3,65 | 2,19 | 43,9 | 0,024 | 4,95 | 0 | 0 | 0 | 11,4 | 20,35 | 9,63 | 0,44 | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметана, зелень 10/200/5/2, | С 12-18 лет | 100 | 0,96 | 6,06 | 3,64 | 70,7 | 0,04 | 8,24 | 0 | 0 | 0 | 19 | 33,9 | 16,04 | 0,72 | | |
| 241 | 10/250/10/3 | с7-11лет | 217 | 4,35 | 5,09 | 6,55 | 94,74 | 0,058 | 12,69 | 0 | 0 | 0 | 45,09 | 65,12 | 20,87 | 0,91 | | |
| ТТК239 | Шницель натуральный рубленый из птицы с соусом томатным 60/30, | С 12-18 лет | 273 | 4,83 | 6,83 | 8,31 | 120,79 | 0,071 | 15,86 | 0 | 0 | 0 | 59,34 | 71,92 | 24,89 | 1,09 | | |
| 202 | Макаронные изделия отварные с маслом | С 12-18 лет | 90 | 14,9 | 16,2 | 2,88 | 211,95 | 0,066 | 2,41 | 30 | 0 | 0 | 35,76 | 113,47 | 14,26 | 1,18 | | |
| ТТК349/1 | Компот из кураги | С 12-18 лет | 100 | 17,32 | 18,26 | 2,93 | 245,35 | 0,09 | 2,98 | 33,8 | 0 | 0 | 46,12 | 149,07 | 16,1 | 1,53 | | |
| ТТК249 | Хлеб пшеничный | С 7-11лет | 185 | 6,83 | 7,29 | 38,37 | 246 | 0,069 | 0 | 35,2 | 0 | 0 | 14,63 | 46,1 | 10,36 | 1,03 | | |
| ТТК250 | Хлеб ржано-пшеничный | С 12-18 лет | 185 | 6,83 | 7,29 | 38,37 | 246 | 0,069 | 0 | 35,2 | 0 | 0 | 14,63 | 46,1 | 10,36 | 1,03 | | |
| ТТК195 | Вареники с творогом | С 7-11лет | 200 | 0,75 | 0,049 | 22,38 | 93 | 0,019 | 0,58 | 0 | 0 | 0 | 31,51 | 21,17 | 17,04 | 0,46 | | |
| | Чай с сахаром | 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 | | |
| | Итого: | С 7-11лет | 60 | 4,02 | 0,6 | 27,18 | 130,2 | 0,066 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 90 | 6,03 | 0,9 | 40,77 | 195,3 | 0,099 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 58,5 | 12,6 | 0,99 | | |
| 395 | Полдник | С 7-11лет | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | | |
| ТТК195 | Вареники с творогом | С 12-18 лет | 60 | 4,62 | 0,84 | 22,62 | 120,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 106,8 | 33 | 2,7 | | |
| | Итого: | С 7-11лет | 872 | 36,05 | 33,719 | 122,17 | 940,39 | 0,472 | 20,63 | 65,2 | 0 | 0 | 170,19 | 412,01 | 113,56 | 7,38 | | |
| | Итого: | С 12-18 лет | 1008 | 41,34 | 40,229 | 139,02 | 1091,74 | 0,508 | 27,66 | 69 | 0 | 0 | 208,4 | 487,46 | 130,03 | 8,52 | | |
| | Итого за день: | с7-11лет | 205 | 23,9 | 13,75 | 47 | 407 | 0,2 | 0,12 | 71 | 0 | 0 | 135,4 | 141,8 | 35,4 | 1,2 | | |
| | Итого за день: | С 12-18 лет | 2102 | 82,54 | 74,059 | 297,6 | 2200,54 | 0,987 | 45,175 | 204,809 | 0 | 0 | 785,3 | 1031,86 | 249,18 | 15,54 | | |

Примерное циклическое меню

День: Десятьи

Сезон: летний

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Возрастная категория | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-------------|---|----------------------|----------------------|-------|--------|--------|---------|-------|-------------------------|----------|----|--------|---------|--------|--------|----------------------|----|----|--|--|--|
| | | | Масса порции | Б | Ж | У | 5 | 6 | | 7 | В | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| 338 | Завтрак | с7-11лет | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| 14 | Масло (порциями) | с7-11лет | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | | | | | | |
| 243 | Сыр (порциями) | С12-18 лет | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | | | | | | |
| | | с7-11лет | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54 | 0,005 | 0,105 | 0 | 0 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | | | | | | |
| | | С12-18 лет | 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 | | | | | | |
| ттк342 | Какао с молоком | с7-11лет | 210 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 0,08 | 1,17 | 58 | 0 | 133,77 | 118,19 | 20,3 | 0,47 | | | | | | |
| ттк251/1 | Батон «Школьный» | С12-18 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 | | | | | | |
| | | с7-11лет | 50 | 3,16 | 1,55 | 21,9 | 114 | 0,055 | 0 | 0,005 | 0 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | | | |
| | | С12-18 лет | 100 | 6,32 | 3,1 | 43,8 | 228 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 19 | 65 | 13 | 1,2 | | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 650 | 17,15 | 27,9 | 81,31 | 648,7 | 0,241 | 17,855 | 122,405 | 0 | 453,89 | 369,75 | 66,89 | 5,01 | | | | | | |
| | Итого | С12-18 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 | 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 | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с перловой крупой, маслом 20/200, 20/250 | С12-18 лет | 100 | 1,56 | 13,52 | 4,48 | 145,6 | 0,044 | 17,2 | 0 | 0 | 45,42 | 49,8 | 23,66 | 0,96 | | | | | | |
| 298 | Голубцы ленивые. Соус сметанный, 140/15 | с7-11лет | 270 | 8,12 | 3,55 | 17,01 | 132,92 | 0,092 | 6,68 | 0 | 0 | 23,29 | 115,72 | 26,74 | 1,38 | | | | | | |
| 354 | Картофельное пюре | С12-18 лет | 155 | 12,58 | 8,7 | 18,42 | 202,4 | 0,073 | 17,54 | 22 | 0 | 28,47 | 133,19 | 32,04 | 1,58 | | | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | с7-11лет | 155 | 12,58 | 8,7 | 18,42 | 202,4 | 0,073 | 17,54 | 22 | 0 | 28,47 | 133,19 | 32,04 | 1,58 | | | | | | |
| ттк413 | Напиток из смородины | С12-18 лет | 185 | 3,25 | 9,61 | 18,88 | 181,5 | 0,15 | 18,69 | 52,5 | 0 | 43,74 | 91,38 | 28,77 | 1,08 | | | | | | |
| ттк249 | Хлеб пшеничный | с7-11лет | 200 | 0,18 | 0,072 | 16,3 | 66,6 | 0,005 | 36 | 3,06 | 0 | 51,38 | 107,3 | 33,79 | 1,27 | | | | | | |
| ттк250 | Хлеб ржано-пшеничный | С12-18 лет | 200 | 0,18 | 0,072 | 16,3 | 66,6 | 0,005 | 36 | 3,06 | 0 | 51,38 | 107,3 | 33,79 | 1,27 | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | |
| | | 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 | 90 | 6,93 | 1,26 | 33,93 | 180,9 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 29,7 | 160,2 | 49,5 | 4,05 | | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 950 | 35,37 | 32,582 | 133,82 | 980,57 | 0,57 | 90,91 | 98,26 | 0 | 199,92 | 546,24 | 156,24 | 8,514 | | | | | | |
| | Итого | С12-18 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | С12-18 лет | 150 | 8,22 | 7,38 | 72,16 | 388 | 0,14 | 0,06 | 9 | 0 | 27,26 | 79,38 | 33,24 | 2 | | | | | | |
| | | с7-11лет | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | |
| | | С12-18 лет | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | | | |
| | Итого | с7-11лет | 300 | 6,76 | 2,34 | 75,76 | 350,8 | 0,122 | 4,06 | 6 | 0 | 33,4 | 70,8 | 31,2 | 4,16 | | | | | | |
| | Итого | С12-18 лет | 350 | 9,22 | 7,38 | 92,36 | 472,8 | 0,162 | 4,06 | 9 | 0 | 41,26 | 93,38 | 41,24 | 4,8 | | | | | | |
| | Итого за день | с7-11лет | 1900 | 59,28 | 62,822 | 290,89 | 1980,07 | 0,933 | 112,805 | 226,665 | 0 | 687,21 | 986,79 | 254,33 | 17,684 | | | | | | |
| | Итого за день | С12-18 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 | | | | | | |

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