



Утверждено
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
пищевых продуктов»
« 01 » июня 2026 г.

В.Ю. Воробьев



Согласовано:
Директор муниципального бюджетного учреждения
«Общественный центр культуры и досуга населения Камарского района»
С. Сергеев
2026 г.

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

Примерное циклическое меню

День: Третий
Сезон : летний

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

№ рецептуры	Применение блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
14	Масло (поджаренное)	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02							
ТК129	Пудинг из творога запеченный с соусом	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02							
326	Молочным (сладким) 130/30, 150/50	С 7-11 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224	29,82	1,44							
ТК230	Чай с молоком	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							
ТК251/1	Батон «Школьный»	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							
338	Фрукт	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 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3							
30	Овощ	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							
	Итого :	С 12-18 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							
	Овощ	С 12-18 лет	622	31	30,23	93,48	773,6	0,246	17,077	162,435	0	396,06	465,3	72,52	5,39							
82	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметана 10/200/5, 10/250/10	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							
241	Печень по-строгановски	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							
255	Макаронные изделия отварные с соусом	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							
203	Макаронные изделия отварные с соусом	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							
ТК413	Напиток из смородины	С 7-11 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	578,2	0	33,24	239,32	17,47	5							
ТК249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	125	16,57	14,03	4,4	231,25	0,25	10,56	727,7	0	41,55	299,15	21,83	6,25							
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	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							
	Итого :	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							
	Итого :	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							
	Итого :	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							
473	«Булочка Веселушка»	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							
ТК10	Напиток лимонный	С 12-18 лет	150	11,7	9,18	80,8	457,55	0,21	0	9	0	33,9	117,6	45,6	2,19							
	Итого :	С 7-11 лет	200	0,144	0,076	24,43	98,44	0,0064	6,4	0,32	0	6,4	3,52	1,92	0,096							
	Итого :	С 12-18 лет	200	0,144	0,076	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	1886,69	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 циклическое меню

День: пятый
Сезон: летний

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

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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 (порциями)	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	18,50	81,00	10	0,9		
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	18,50	81,00	10	0,9		
173,174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	С 7-11 лет	205	9,56	7,98	42,21	278,9	0,277	1,04	18,82	0	118,2	243,5	126,2	3,95		
		С 12-18 лет	205	9,56	7,98	42,21	278,9	0,277	1,04	18,82	0	118,2	243,5	126,2	3,95		
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 «Школьный»	С 7-11 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6		
	Итого :	С 7-11 лет	630	16,44	20,04	88,17	602,4	0,421	17,34	83,825	0	296	463,5	170,2	8,88		
		С 12-18 лет	630	16,44	20,04	88,17	602,4	0,421	17,34	83,825	0	296	463,5	170,2	8,88		
	Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,94	3,86	36,24	0,013	10,24	0	0	14,94	16,98	9	0,28		
		С 12-18 лет	100	1,32	3,24	6,46	60,4	0,022	17,1	0	0	24,9	28,3	15	0,46		
108	Суп картофельный с клецками, залив.	С 7-11 лет	202	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	20,28	57,78	0,94		
		С 12-18 лет	252	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17		
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	250	29,28	36,72	34,8	571,2	0,44	8,4	35,16	0	74,64	497,8	186,6	6,72		
		С 12-18 лет	280	30,1	36,9	41,04	616,7	0,48	14,26	35,2	0	79,82	520,1	195,57	7,05		
	Итого :	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		
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	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99		
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	60	4,62	0,84	22,61	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7		
		С 12-18 лет	70	5,39	0,98	26,39	140,7	0,14	0	0	0	23,1	124,6	38,5	3,15		
	Итого :	С 7-11 лет	822	41,55	43,94	114,72	1020,14	0,724	123,24	52	0	167,44	677,8	296,82	11,82		
		С 12-18 лет	992	47,06	46,88	149,22	1225,55	0,853	137,11	56,25	0	200,56	807,16	290,46	13,45		
	Полдник																
219	Сырники из творога	С 7-11 лет	180	28,78	23,15	22,09	411,8	0,101	0,488	153	0	256,7	353,9	7,2	1,07		
		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 (салатки)	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		
тк251/1	Батон «Школьный»	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		
358	Сок фруктовый	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 :	С 7-11 лет	1882	90,93	88,68	267,08	2233,14	1,323	145,068	288,83	0	743,64	1541,7	488,72	25,17		
		С 12-18 лет	2052	96,44	91,62	301,58	2438,55	1,452	158,938	293,08	0	776,76	1671,06	482,36	26,8		

День : Шестой

Сезон : летний

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

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прем пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Завтрак 2 Сыр (порции)	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	0	88	50	3,5	0,15		
15	Омлет натуральный	с12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	0	132	75	5,25	0,15		
210	Чай с молоком	с7-11лет	150	11,64	15,8	4,53	206,88	0,083	1,12	200,92	0	0	141,7	211,8	20,44	1,84		
ТТК230	Чай с молоком	с12-18 лет	200	14,77	19,03	6,04	254,5	0,109	1,43	259,3	0	0	187,5	276,3	26,9	2,37		
ТТК251/1	Батон «Школьный»	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		
	Фрукт	с12-18 лет	60	3,8	1,86	26,2	136,8	0,066	0	0	0	0	11,7	39	7,8	0,72		
338	Итого	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого	с12-18 лет	150	19,88	22,56	58,33	519,98	0,237	17,52	210,92	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
62	Обед Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	49	0,034	2,88	0	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42		
106	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками 20/200,	с12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	0	25,76	52,7	36	0,66		
107	Элементарный с соусом томатным 70/30	с7-11лет	220	5,11	2,93	12,59	106,8	0,11	9,19	10,02	0	0	44,43	102,61	35,48	1,11		
274	Пюре гороховое с маслом	с12-18 лет	270	5,54	3,48	15,67	128	0,14	11,4	10,02	0	0	49,26	116,83	41,35	1,33		
348	Компот из кураги	с7-11лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	0	36,86	130,67	27,46	6,76		
199	Хлеб пшеничный	с12-18 лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	0	36,86	130,67	27,46	6,76		
ТТК349/1	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	0	112,7	254,5	74	5,63		
ТТК249	Итого	с12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	0	112,7	254,5	74	5,63		
ТТК250	Итого	с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
	Итого	с12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46		
ТТК125/2	Полдник Корж «Гластена»	с7-11лет	100	7,4	2,9	5,7	51,8	0,17	0	0,11	0	0	51,54	20,7	28,98	1,22		
ТТК195	Чай с сахаром	с12-18 лет	150	11,1	4,5	8,5	77,7	0,255	0	0,168	0	0	77,31	310,5	43,47	1,83		
	Итого	с7-11лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого	с12-18 лет	212	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого за день	с7-11лет	312	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	0	62,64	209,8	30,38	1,5		
	Итого за день	с12-18 лет	362	11,17	43,52	97,5	825,5	0,255	0,03	0,168	0	0	88,41	313,3	44,87	2,11		
	Итого за день	с12-18 лет	1759	66,98	75,219	264,46	2049,1	1,365	32,21	289,16	0	0	722,28	1290	302,38	25,05		
	Итого за день	с12-18 лет	1964	76,52	95,313	307,66	2450,42	1,543	35,31	347,61	0	0	854,4	1524,8	346,37	26,82		

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: c7-1лет, c12-18 лет

Примерное циклическое меню

рецептурный №	Наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	7	В	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	Завтрак Овощи свежие натуральные	c7-1лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0	8,5	15	7	0,25					
71	(опрец) Шницель рыбный натуральный	c12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0	8,5	15	7	0,25					
ТК239	Картофельное пюре	c7-1лет	50	6,88	4,05	4,5	82	0,031	2,05	20	0	0	34,5	108,9	19,37	1,53					
128	Картофельное пюре	c12-18 лет	70	9,39	6,83	6,16	123,8	0,041	2,8	27,98	0	0	47,46	149	26,42	2,09					
ТК343	Кофейный напиток с молоком	c7-1лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	0	51,38	107,3	33,79	1,27					
ТК249	Хлеб пшеничный	c12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	0	51,38	107,3	33,79	1,27					
ТК249	Хлеб пшеничный	c7-1лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	0	125,78	90	14	0,13					
ТК249	Хлеб пшеничный	c12-18 лет	215	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	0	125,78	90	14	0,13					
ТК249	Хлеб пшеничный	c7-1лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,77						
ТК249	Хлеб пшеничный	c12-18 лет	80	5,36	0,8	36,24	173,6	0,088	0	0	0	16	52	11,2	0,77						
ТК249	Хлеб пшеничный	c7-1лет	580	18,83	18,85	73,1	537,6	0,363	27,75	101,7	0	0	236,16	373,2	85,36	3,95					
ТК249	Хлеб пшеничный	c12-18 лет	600	21,34	21,53	74,76	579,4	0,373	28,5	109,68	0	0	249,12	413,3	92,41	4,62					
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	c7-1лет	60	1,43	4,43	1,6	52	0,014	6,62	17,76	0	0	20,51	32,33	7,47	0,61					
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	c12-18 лет	100	2,38	7,38	2,6	86,3	0,024	11,03	29,6	0	0	34,18	53,88	12,45	1,01					
98	Суп крестьянский с крупой, сметана, зелень 200/5/2, Плов	c7-1лет	207	1,32	4,68	5,05	69,1	0,035	7,92	0,54	0	0	33,1	26,86	11,34	0,47					
98	Суп крестьянский с крупой, сметана, зелень 200/5/2, Плов	c12-18 лет	263	1,48	4,91	6,09	76,25	0,042	9,87	1,07	0	0	35,87	33,57	14,17	0,57					
ТК349/2	Компот из яблока	c7-1лет	280	27,4	31,5	48,5	587,1	0,11	2,38	0	0	0	26,5	37,3	73,3	4,9					
ТК349/2	Компот из яблока	c12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	0	19,92	18,72	7,91	0,45					
ТК249	Хлеб пшеничный	c12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	0	19,92	18,72	7,91	0,45					
ТК249	Хлеб пшеничный	c7-1лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99						
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	c12-18 лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99						
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	c7-1лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7						
ТК250	Хлеб ржано-пшеничный	c12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7						
ТК27/1	Корж «Молочный»	c7-1лет	50	3,9	11,75	30,5	243,5	0,05	0,035	39,4	0	0	15,05	36,45	5,55	0,445					
ТК27/1	Корж «Молочный»	c12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,1	0,07	78,8	0	0	30,1	72,9	11,1	0,89					
385	Молоко кипяченое	c7-1лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	0	240	180	28	0,2					
385	Молоко кипяченое	c12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	0	240	180	28	0,2					
338	Фрукт	c7-1лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3						
338	Фрукт	c12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3						
Итого	Итого	c7-1лет	400	10,3	17,35	54,8	421	0,175	17,635	79,4	0	0	279,05	232,95	47,05	3,945					
Итого	Итого	c12-18 лет	450	14,2	29,1	85,3	664,5	0,225	17,67	118,8	0	0	294,1	269,4	52,6	4,39					
Итого за день	Итого за день	c7-1лет	1847	67,35	75,273	270,8	2051,9	0,927	62,475	199,4	0	0	650,25	1182,36	270,21	17,515					
Итого за день	Итого за день	c12-18 лет	2043	77,79	96,333	310,14	2429,45	1,014	69,88	259,15	0	0	697,49	1327,17	298,44	19,63					

День: девятый

Сезон: летний

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

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Пример наименования блюда	возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В	Витамины					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У			8	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Завтрак		3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15			
243	Сыр (порциками)	с 7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1			
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	с 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15			
ТР230	Чай с молоком	с 7-11лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6			
338	Фрукт	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			
ТР251/1	Батон «Школьный»	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			
	Итого:	с 7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3			
	Итого:	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			
	Обед	с 7-11лет	90	5,7	2,79	39,3	205,2	0,099	0	0,009	0	17,1	58,5	11,7	1,08			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	с 12-18 лет	60	0,58	3,65	2,19	43,9	0,024	4,95	0	0	11,4	20,35	9,63	0,44			
88	Шп из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/2, 10/250/10/3	с 7-11лет	100	0,96	6,06	3,64	70,7	0,04	8,24	0	0	19	33,9	16,04	0,72			
241	Шницель натуральный рубленый из птицы с соусом томатным 60/30, Макароны изделия отварные с маслом	с 12-18 лет	217	4,35	5,09	6,55	94,74	0,058	12,69	0	0	45,09	65,12	20,87	0,91			
202	Компот из кураги	с 7-11лет	273	4,83	6,83	8,31	120,79	0,071	15,86	0	0	59,34	71,92	24,89	1,09			
ТР349/1	Хлеб пшеничный	с 12-18 лет	90	14,9	16,2	2,88	211,95	0,066	2,41	30	0	35,76	113,47	14,26	1,18			
ТР249	Хлеб ржано-пшеничный	с 7-11лет	100	17,32	18,26	2,93	245,35	0,09	2,98	33,8	0	46,12	149,07	16,1	1,53			
ТР250	Итого:	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			
	Итого:	с 7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	14,63	46,1	10,36	1,03			
	Итого:	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			
395	Полдник	с 7-11лет	60	4,02	0,6	27,18	130,2	0,066	0	0	0	12	39	8,4	0,66			
ТР195	Вареники с творогом	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			
	Итого:	с 7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7			
	Итого:	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:	с 7-11лет	872	36,05	33,719	122,17	940,39	0,422	20,63	65,2	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	208,4	487,46	130,03	8,52			
	Итого за день:	с 7-11лет	1921	73,55	64,839	263,35	1939,99	0,855	38,11	201,005	0	695,49	905,41	225,76	13,87			
	Итого за день:	с 12-18 лет	2102	82,54	74,059	297,6	2200,54	0,987	45,175	204,809	0	785,3	1031,86	249,18	15,54			

День: Десятый

Сезон: летний

Примерное циклическое меню

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

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	6	7		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe						
338	Завтрак Фрукт	с7-11лет	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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3									
243	Сыр (порциями)	с12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	15	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с12-18 лет	20	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	13,2	7,5	5,25	0,15									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	17,6	10,0	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									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с12-18 лет	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0	133,77	118,19	20,3	0,47									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	215	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,47									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с12-18 лет	100	6,32	3,1	43,8	228	0,1	0	0	19	65	13	1,2	1,2									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	100	6,32	3,1	43,8	228	0,1	0	0	19	65	13	1,2	1,2									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с12-18 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									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	с7-11лет	705	21,47	30,93	103,21	780,7	0,288	17,89	174,4	0	507,39	427,25	75,14	5,66									
24	Обед 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									
24	Обед Салат «Мозаика»	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									
101	Суп картофельный с перловой крупой, мясом 20/200, 20/250	с7-11лет	220	7,61	2,99	13,7	112,27	0,092	6,68	0	0	23,29	115,72	26,74	1,38									
101	Суп картофельный с перловой крупой, мясом 20/200, 20/250	с12-18 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	Голубцы ленивые. Соус сметанный, 140/15	с7-11лет	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46									
298	Голубцы ленивые. Соус сметанный, 140/15	с12-18 лет	155	12,58	8,7	18,42	202,4	0,073	17,54	22	0	56,82	133,1	33	1,46									
128	Картофельное пюре	с7-11лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	0	43,74	91,38	28,77	1,08									
128	Картофельное пюре	с12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27									
128	Картофельное пюре	с7-11лет	200	0,18	0,072	1,63	66,6	0,005	3,6	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234									
128	Картофельное пюре	с12-18 лет	200	0,18	0,072	1,63	66,6	0,005	3,6	3,06	0	6,48	5,94	5,58	0,234									
128	Картофельное пюре	с7-11лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99									
128	Картофельное пюре	с12-18 лет	90	6,03	0,9	40,77	195,3	0,099	0	0	0	18	58,5	12,6	0,99									
128	Картофельное пюре	с7-11лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7									
128	Картофельное пюре	с12-18 лет	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	0	19,8	106,8	33	2,7									
128	Картофельное пюре	с7-11лет	90	6,93	1,26	33,93	180,9	0,18	0	0	0	29,7	160,2	49,5	4,05									
128	Картофельное пюре	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									
128	Картофельное пюре	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									
128	Картофельное пюре	с12-18 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									
128	Картофельное пюре	с7-11лет	1090	38,6	39,292	153,09	1126,72	0,694	101,02	86,76	0	236,27	648,03	190,17	10,544									
128	Картофельное пюре	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									
406	Пирожок печеный с повидлом 2/50, 2/75	с12-18 лет	150	8,22	7,38	72,16	388	0,14	0,06	9	0	27,26	79,38	33,24	2									
389	Сок фруктовый	с7-11лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8									
389	Сок фруктовый	с12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8									
389	Сок фруктовый	с7-11лет	300	6,76	2,34	75,76	350,8	0,122	4,04	6	0	33,4	70,8	31,2	4,16									
389	Сок фруктовый	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									
389	Сок фруктовый	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									
389	Сок фруктовый	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									

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