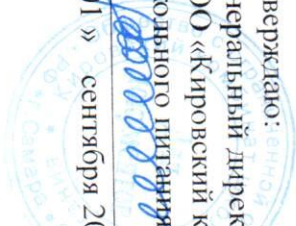


Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»  
  
В.Ю.Воробьев  
«01» сентября 2026 г.



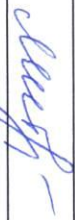
**Примерное двенадцатидневное циклическое меню  
завтраков, обедов и полдников  
для обучающихся в муниципальном бюджетном  
общеобразовательном учреждении**

Согласовано с:  
Директор МБОУ «Школа №1»  
г.о. Самара  
  
Г.Г. Васильева  
«01» сентября 2026 г.



Примерное двенадцатидневное цикличное меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся в  
общеобразовательных учреждениях

согласовано с представителями родительской общественности МБОУ «Школа «Дневной пансион-84» г.о. Самара

| № п/п | ФИО                           | Подпись                                                                               | Дата         |
|-------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|       | Шелкина Людмила Сергеевна     |  | 01.09.2026г. |
|       | Алексеев Игорь Александрович  |   | 01.09.2026г. |
|       | Петровская Анна Андреевна     |    | 01.09.2026г. |
|       | Богородица Анна Александровна |    | 01.09.2026г. |
|       | Васильева Ирина Викторовна    |    | 01.09.2026г. |

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимне-весенний

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

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда                | Возрастная<br>категория | Масса порции,<br>г | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность(ккал) | Витамины, мг |        |        |    |        |        | Минеральные вещества, мг |        |  |  |  |
|----------------|--------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|--------|--------|----------------------------------|--------------|--------|--------|----|--------|--------|--------------------------|--------|--|--|--|
|                |                                                  |                         |                    | Б                    | Ж      | У      |                                  | В            | С      | А      | Е  | Са     | Р      | Мg                       | Fe     |  |  |  |
| 1              | 2                                                |                         | 3                  | 4                    | 5      | 6      | 7                                | 8            | 9      | 10     | 11 | 12     | 13     | 14                       | 15     |  |  |  |
|                | Завтрак                                          |                         |                    |                      |        |        |                                  |              |        |        |    |        |        |                          |        |  |  |  |
| 209            | Яйца вареные                                     | 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 (порциями)                                 | 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 из риса и<br>пшена «Дружба» | С 7-11 лет              | 205                | 5,04                 | 7,05   | 32,46  | 214,89                           | 0,09         | 0,96   | 50,8   | 0  | 108,18 | 137,22 | 34,4                     | 0,78   |  |  |  |
|                |                                                  | 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   |  |  |  |
| тк467          | Чай с смородиной                                 | С 7-11 лет              | 217                | 1,5                  | 0,02   | 15,8   | 64                               | 0            | 9,63   | 1,22   | 0  | 14,9   | 6,3    | 4,6                      | 0,42   |  |  |  |
|                |                                                  | С 12-18 лет             | 217                | 1,5                  | 0,02   | 15,8   | 64                               | 0            | 9,63   | 1,22   | 0  | 14,9   | 6,3    | 4,6                      | 0,42   |  |  |  |
| тк251/1        | Батон «Школьный»                                 | С 7-11 лет              | 60                 | 3,8                  | 1,86   | 26,2   | 136,8                            | 0,066        | 0      | 0,006  | 0  | 11,4   | 39     | 7,8                      | 0,72   |  |  |  |
|                |                                                  | 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              | 532                | 15,5                 | 20,78  | 74,87  | 544,69                           | 0,186        | 10,59  | 192,03 | 0  | 158,88 | 262,32 | 51,6                     | 2,94   |  |  |  |
|                |                                                  | С 12-18 лет             | 552                | 16,76                | 21,4   | 83,67  | 590,29                           | 0,208        | 10,59  | 192,03 | 0  | 162,68 | 275,32 | 54,2                     | 3,18   |  |  |  |
|                | Обед                                             |                         |                    |                      |        |        |                                  |              |        |        |    |        |        |                          |        |  |  |  |
| 103            | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями,     | С 7-11 лет              | 252                | 2,69                 | 2,84   | 17,46  | 118,3                            | 0,113        | 8,25   | 0      | 0  | 29,2   | 67,57  | 27,27                    | 1,13   |  |  |  |
|                |                                                  | С 12-18 лет             | 252                | 2,69                 | 2,84   | 17,46  | 118,3                            | 0,113        | 8,25   | 0      | 0  | 29,2   | 67,57  | 27,27                    | 1,13   |  |  |  |
| тк335          | Капуста тушеная с цыпленками                     | С 7-11 лет              | 250                | 16,1                 | 19,45  | 18,84  | 258                              | 0,07         | 0,145  | 0      | 0  | 116,9  | 169,8  | 51,3                     | 2,23   |  |  |  |
|                |                                                  | С 12-18 лет             | 280                | 16,38                | 27,34  | 21,04  | 271,5                            | 0,079        | 0,165  | 0      | 0  | 130,72 | 179,78 | 56,38                    | 2,43   |  |  |  |
| тк349/4        | Компот из смеси сухофруктов                      | С 7-11 лет              | 200                | 0,65                 | 0,089  | 26,8   | 110,6                            | 0,016        | 0,72   | 0      | 0  | 31,9   | 22,97  | 17,13                    | 0,68   |  |  |  |
|                |                                                  | С 12-18 лет             | 200                | 0,65                 | 0,089  | 26,8   | 110,6                            | 0,016        | 0,72   | 0      | 0  | 31,9   | 22,97  | 17,13                    | 0,68   |  |  |  |
| тк249          | Хлеб пшеничный                                   | С 7-11 лет              | 50                 | 3,35                 | 0,5    | 22,65  | 108,5                            | 0,055        | 0      | 0      | 0  | 10     | 32,5   | 7                        | 0,55   |  |  |  |
|                |                                                  | С 12-18 лет             | 90                 | 6,03                 | 0,9    | 40,8   | 195,3                            | 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              | 812                | 27,41                | 23,719 | 108,37 | 716                              | 0,374        | 9,115  | 0,0018 | 0  | 207,8  | 409,24 | 136,9                    | 7,29   |  |  |  |
|                |                                                  | С 12-18 лет             | 882                | 30,37                | 32,009 | 128,72 | 816,3                            | 0,394        | 9,135  | 0,0018 | 0  | 223,62 | 425,72 | 143,38                   | 7,6    |  |  |  |
|                | Полдник                                          |                         |                    |                      |        |        |                                  |              |        |        |    |        |        |                          |        |  |  |  |
| тк174          | Печенье «Курбье»                                 | С 7-11 лет              | 100                | 7,7                  | 22,4   | 60     | 470                              | 0,072        | 0      | 52,3   | 0  | 23,65  | 69,2   | 11,85                    | 1,057  |  |  |  |
|                |                                                  | С 12-18 лет             | 150                | 7,7                  | 22,4   | 60     | 470                              | 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                | 7,77                 | 22,42  | 72     | 518,5                            | 0,072        | 0,03   | 52,3   | 0  | 34,75  | 72     | 13,25                    | 1,337  |  |  |  |
|                |                                                  | С 12-18 лет             | 362                | 7,77                 | 22,42  | 72     | 518,5                            | 0,108        | 0,03   | 78,45  | 0  | 46,58  | 106,6  | 19,18                    | 1,87   |  |  |  |
|                | Итого за день :                                  | С 7-11 лет              | 1656               | 50,68                | 66,919 | 255,24 | 1779,19                          | 0,632        | 19,735 | 244,33 | 0  | 401,43 | 743,56 | 201,75                   | 11,567 |  |  |  |
|                | Итого за день :                                  | С 12-18 лет             | 1796               | 54,9                 | 75,829 | 284,39 | 1925,09                          | 0,71         | 19,755 | 270,48 | 0  | 432,88 | 807,64 | 216,76                   | 12,65  |  |  |  |

1. Сборник рецептов для обучающихся для обучающихся учреждений-2011г., Дели принт-544с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, Дели принт-584с, редактор М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г., КРФ по торговле-б/тс, редактор Ф.Л.Марчук

Примерное циклическое меню

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

| № рецептуры | Прим пищи, наименование блюда                                       | Возрастная категория | Масса порции,г | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетич цен(ккал) | Витамины, мг |       |         |    |        |         | Минеральные вещества, мг |       |  |  |  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|----------------------|--------|--------|---------------------|--------------|-------|---------|----|--------|---------|--------------------------|-------|--|--|--|
|             |                                                                     |                      |                | б                    | ж      | у      |                     | В            | С     | А       | Е  | Са     | Р       | Мg                       | Fe    |  |  |  |
| 1           | 2                                                                   |                      | 3              | 4                    | 5      | 6      | 7                   | 8            | 9     | 10      | 11 | 12     | 13      | 14                       | 15    |  |  |  |
| Ттк 466     | Завтрак<br>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным (сладким) | С 7-11 лет           | 160            | 19,73                | 14,27  | 28,58  | 321,65              | 0,06         | 0,34  | 104     | 0  | 175,46 | 259,3   | 17,97                    | 0,86  |  |  |  |
| 327         |                                                                     | С 12-18 лет          | 200            | 23,07                | 17,17  | 35,02  | 386,7               | 0,07         | 0,45  | 123,9   | 0  | 212,1  | 184,68  | 22,09                    | 0,94  |  |  |  |
| Ттк195      |                                                                     | 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  |  |  |  |
| Ттк251/1    | Чай с сахаром                                                       | 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  |  |  |  |
|             | 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   |  |  |  |
| 428         | Десерт фруктовый                                                    | 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   |  |  |  |
|             | Итого :                                                             | С 7-11 лет           | 512            | 22,72                | 15,93  | 67,84  | 505,75              | 0,134        | 10,37 | 109,004 | 0  | 210,16 | 299,1   | 33,57                    | 3,82  |  |  |  |
|             | Итого :                                                             | С 12-18 лет          | 562            | 26,7                 | 19,14  | 78,72  | 593,6               | 0,155        | 10,48 | 128,905 | 0  | 248,7  | 230,98  | 38,99                    | 4,02  |  |  |  |
|             | Обед                                                                |                      |                |                      |        |        |                     |              |       |         |    |        |         |                          |       |  |  |  |
| 96          | Рассольник Ленинградский, сметана, зелень                           | С 7-11 лет           | 207            | 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          | 263            | 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                                  | С 7-11 лет           | 100            | 8,02                 | 7,72   | 11,47  | 147,25              | 0,05         | 1,19  | 24,5    | 0  | 16,77  | 82,04   | 20,26                    | 0,98  |  |  |  |
| 348         |                                                                     | С 12-18 лет          | 100            | 8,02                 | 7,72   | 11,47  | 147,25              | 0,05         | 1,19  | 24,5    | 0  | 16,77  | 82,04   | 20,26                    | 0,98  |  |  |  |
| 303         | Каша вязкая пшенная                                                 | С 7-11 лет           | 150            | 4,18                 | 9,8    | 23,94  | 157,5               | 0,114        | 0     | 0       | 0  | 10,96  | 85,47   | 29,89                    | 0,98  |  |  |  |
|             |                                                                     | С 12-18 лет          | 180            | 5,02                 | 11,76  | 28,73  | 189                 | 0,137        | 0     | 0       | 0  | 13,15  | 102,56  | 35,87                    | 1,18  |  |  |  |
| Ттк349/1    | Комлот из курати                                                    | С 7-11 лет           | 200            | 0,75                 | 0,049  | 22,38  | 93                  | 0,019        | 0,58  | 0       | 0  | 31,51  | 21,17   | 17,04                    | 0,46  |  |  |  |
|             |                                                                     | 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  |  |  |  |
| Ттк249      | Хлеб пшеничный                                                      | С 7-11 лет           | 60             | 4,02                 | 0,6    | 27,18  | 130,2               | 0,066        | 0     | 0       | 0  | 12     | 39      | 8,4                      | 0,66  |  |  |  |
|             |                                                                     | С 12-18 лет          | 60             | 4,02                 | 0,6    | 27,18  | 130,2               | 0,066        | 0     | 0       | 0  | 12     | 39      | 8,4                      | 0,66  |  |  |  |
| Ттк250      | 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          | 80             | 6,16                 | 1,12   | 30,16  | 160,8               | 0,16         | 0     | 0,003   | 0  | 26,4   | 155,2   | 45,6                     | 3,6   |  |  |  |
|             | Итого :                                                             | С 7-11 лет           | 777            | 23,33                | 23,829 | 117,35 | 737,95              | 0,439        | 8,47  | 24,5018 | 0  | 114,36 | 389,46  | 129,13                   | 6,52  |  |  |  |
|             | Итого :                                                             | С 12-18 лет          | 883            | 26,25                | 27,839 | 132,26 | 838,05              | 0,522        | 10,14 | 24,503  | 0  | 128,98 | 456,7   | 151,87                   | 7,81  |  |  |  |
|             | 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  |  |  |  |
| Ттк249      | Хлеб пшеничный                                                      | С 7-11 лет           | 70             | 4,69                 | 0,7    | 31,71  | 151,9               | 0,08         | 0     | 0       | 0  | 14     | 45,5    | 9,8                      | 0,8   |  |  |  |
|             |                                                                     | С 12-18 лет          | 70             | 4,69                 | 0,7    | 31,71  | 151,9               | 0,08         | 0     | 0       | 0  | 14     | 45,5    | 9,8                      | 0,8   |  |  |  |
| 386         | Напиток кисломолочный                                               | С 7-11 лет           | 200            | 5,8                  | 5      | 8      | 100                 | 0,08         | 1,4   | 40      | 0  | 240    | 180     | 28                       | 0,2   |  |  |  |
|             |                                                                     | С 12-18 лет          | 200            | 5,8                  | 5      | 8      | 100                 | 0,08         | 1,4   | 40      | 0  | 240    | 180     | 28                       | 0,2   |  |  |  |
|             | Итого :                                                             | С 7-11 лет           | 390            | 19,55                | 17,44  | 47,15  | 423,56              | 0,24         | 2,4   | 264     | 0  | 347,8  | 399,5   | 56,96                    | 2,78  |  |  |  |
|             | Итого :                                                             | С 12-18 лет          | 430            | 22,57                | 21,35  | 49,63  | 480,75              | 0,266        | 2,73  | 338     | 0  | 379    | 457,5   | 63,3                     | 2,57  |  |  |  |
|             | Итого за день :                                                     | С 7-11 лет           | 1679           | 65,6                 | 57,199 | 232,34 | 1667,26             | 0,813        | 21,24 | 397,51  | 0  | 672,32 | 1088,06 | 219,66                   | 13,12 |  |  |  |
|             | Итого за день :                                                     | С 12-18 лет          | 1875           | 75,52                | 68,329 | 260,61 | 1912,4              | 0,943        | 23,35 | 491,41  | 0  | 756,68 | 1145,18 | 254,16                   | 14,4  |  |  |  |

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

Примерное циклическое меню

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

| Сводная таблица категории: С 7-11 лет, С 12-18 лет |                                                       |                      |              |                      |       |        |                               |              |         | Минеральные вещества, мг |    |        |         |        |       |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|---------|--------------------------|----|--------|---------|--------|-------|--|--|--|--|
| № рецептуры                                        | Прим. пищи, наименование блюда                        | Возрастная категория | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, мг |         |                          |    |        |         |        |       |  |  |  |  |
|                                                    |                                                       |                      |              | Б                    | Ж     | У      |                               | В            | С       | А                        | Е  | Са     | Р       | Mg     | Fe    |  |  |  |  |
| 1                                                  | Завтрак                                               |                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                             | 8            | 9       | 10                       | 11 | 12     | 13      | 14     | 15    |  |  |  |  |
| 15                                                 | Сыр (порциями)                                        | С 7-11 лет           | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0      | 36                            | 0            | 0,07    | 26                       | 0  | 88     | 50      | 3,5    | 0,1   |  |  |  |  |
|                                                    |                                                       | С 12-18 лет          | 15           | 3,48                 | 4,42  | 0      | 54                            | 0            | 0,105   | 39                       | 0  | 132    | 75      | 5,25   | 0,15  |  |  |  |  |
| 229                                                | Рыба, тушеная в томате с овощами                      | С 7-11 лет           | 80           | 7,8                  | 3,96  | 3,04   | 79                            | 0,04         | 2,98    | 4,66                     | 0  | 31,26  | 129,8   | 38,82  | 0,68  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                       | 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  |  |  |  |  |
| 171                                                | Каша рассыпчатая гречневая                            | 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  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                       | С 12-18 лет          | 190          | 10,5                 | 11,34 | 47,3   | 332,5                         | 0,25         | 0       | 47,5                     | 0  | 31,3   | 250     | 167    | 5,6   |  |  |  |  |
| 123/3                                              | 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 «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          | 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           | 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                | 22,59 | 90,5   | 681,8                         | 0,366        | 6,665   | 92,326                   | 0  | 227,97 | 530,59  | 230,98 | 7,65  |  |  |  |  |
|                                                    | Обед                                                  |                      |              |                      |       |        |                               |              |         |                          |    |        |         |        |       |  |  |  |  |
| 102                                                | Суп картофельный с горохом, зелень                    | С 7-11 лет           | 252          | 5,49                 | 5,25  | 16,53  | 148,25                        | 0,23         | 5,82    | 0                        | 0  | 42,67  | 88,1    | 35,57  | 2,05  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                       | С 12-18 лет          | 252          | 5,49                 | 5,25  | 16,53  | 148,25                        | 0,23         | 5,82    | 0                        | 0  | 42,67  | 88,1    | 35,57  | 2,05  |  |  |  |  |
| 255                                                | Печень по-строгановски                                | С 7-11 лет           | 100          | 13,26                | 11,23 | 3,52   | 185                           | 0,05         | 1,44    | 37,5                     | 0  | 38,9   | 90,5    | 13,14  | 0,91  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                       | С 12-18 лет          | 100          | 13,26                | 11,23 | 3,52   | 185                           | 0,05         | 1,44    | 37,5                     | 0  | 38,9   | 90,5    | 13,14  | 0,91  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |
| 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           | 60           | 4,02                 | 0,6   | 27,18  | 130,2                         | 0,066        | 0       | 0                        | 0  | 12     | 39      | 8,4    | 0,66  |  |  |  |  |
|                                                    |                                                       | 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                        | 0  | 19,8   | 106,8   | 33     | 2,7   |  |  |  |  |
|                                                    |                                                       | 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 7-11 лет           | 827          | 33,71                | 24,18 | 117,14 | 854,81                        | 0,538        | 107,26  | 67,07                    | 0  | 147,28 | 366,73  | 101,98 | 7,79  |  |  |  |  |
|                                                    | Итого :                                               | С 12-18 лет          | 857          | 34,89                | 25,48 | 123,99 | 898,25                        | 0,545        | 107,26  | 72,7                     | 0  | 149,34 | 373,94  | 103,91 | 7,98  |  |  |  |  |
|                                                    | Поддник                                               |                      |              |                      |       |        |                               |              |         |                          |    |        |         |        |       |  |  |  |  |
| 236,35                                             | Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким) | 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 фруктовый                                         | 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           | 360          | 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           | 1704         | 76,55                | 56,56 | 244,49 | 1826,11                       | 0,913        | 117,35  | 223,535                  | 0  | 506,13 | 1052,48 | 330,72 | 17,91 |  |  |  |  |
|                                                    | Итого за день :                                       | С 12-18 лет          | 1799         | 83,13                | 62,42 | 263,84 | 1988,85                       | 0,981        | 118,135 | 250,826                  | 0  | 566,81 | 1163,23 | 371,89 | 19,28 |  |  |  |  |

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

Примерное циклическое меню

день, четверг  
период : первая  
сезон : осенне-зимне-весенний

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           |  | Завтрак                               |                      | 3           | Б                    | Ж      | У      | 7                             | В            | С     | А      | Е | Са    | Р                        | Mg    | Fe    |  |  |
| 173, 174    |  | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | С 7-11 лет           | 205         | 8,24                 | 10,61  | 41,94  | 296,21                        | 0,052        | 0,7   | 50,38  | 0 | 105,5 | 137,9                    | 33,64 | 0,57  |  |  |
|             |  |                                       | С 12-18 лет          | 205         | 8,24                 | 10,61  | 41,94  | 296,21                        | 0,052        | 0,7   | 50,38  | 0 | 105,5 | 137,9                    | 33,64 | 0,57  |  |  |
| ТТК342      |  | 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  |  |  |
| 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          | 60          | 3,8                  | 1,86   | 26,2   | 136,8                         | 0,066        | 0     | 0,006  | 0 | 11,4  | 39                       | 7,8   | 0,72  |  |  |
| 428         |  | Десерт фруктовый                      | С 7-11 лет           | 70          | 0,28                 | 0,28   | 6,86   | 31                            | 0,021        | 7     | 3,5    | 0 | 11,2  | 7,7                      | 6,3   |       |  |  |
|             |  |                                       | С 12-18 лет          | 150         | 0,6                  | 0,6    | 14,7   | 66,6                          | 0,045        | 15    | 7,5    | 0 | 24    | 16,5                     | 13,5  | 3,3   |  |  |
|             |  | Итого :                               | С 7-11 лет           | 540         | 15,4                 | 15,8   | 82,9   | 534,41                        | 0,184        | 9,28  | 78,285 | 0 | 278,4 | 302,7                    | 67,78 | 1,64  |  |  |
|             |  | Итого :                               | С 12-18 лет          | 630         | 16,36                | 16,43  | 95,04  | 592,81                        | 0,219        | 17,28 | 82,286 | 0 | 293,1 | 318                      | 76,28 | 5,06  |  |  |
|             |  |                                       |                      |             |                      |        |        |                               |              |       |        |   |       |                          |       |       |  |  |
|             |  | Обед                                  |                      |             |                      |        |        |                               |              |       |        |   |       |                          |       |       |  |  |
|             |  |                                       | С 7-11 лет           | 222         | 1,76                 | 2,22   | 12,31  | 84,8                          | 0,1          | 8,86  | 0,67   | 0 | 19,34 | 56,88                    | 21,2  | 0,88  |  |  |
| ТТК289      |  | Уха «Золотая рыбка», зелень           | С 12-18 лет          | 272         | 2,2                  | 2,78   | 15,39  | 106                           | 0,12         | 11,08 | 0,84   | 0 | 24,18 | 71,1                     | 25,4  | 1,1   |  |  |
| 243, 348    |  | Сосиски отварные с соусом томатным    | С 7-11 лет           | 100         | 11,78                | 14,05  | 8,55   | 207,8                         | 0,09         | 1,19  | 12     | 0 | 25,44 | 90,62                    | 15,76 | 1,14  |  |  |
|             |  |                                       | С 12-18 лет          | 100         | 11,78                | 14,05  | 8,55   | 207,8                         | 0,09         | 1,19  | 12     | 0 | 25,44 | 90,62                    | 15,76 | 1,14  |  |  |
| 128         |  | Картофельное пюре                     | С 7-11 лет           | 155         | 3,25                 | 9,61   | 18,88  | 181,5                         | 0,15         | 18,69 | 51,7   |   | 43,74 | 91,38                    | 28,77 | 1,08  |  |  |
|             |  |                                       | С 12-18 лет          | 185         | 3,8                  | 11,29  | 22,18  | 203                           | 0,18         | 21,95 | 61,7   |   | 51,38 | 107,3                    | 33,79 | 1,27  |  |  |
| ТТК349/4    |  | Компот из смеси сухофруктов           | С 7-11 лет           | 200         | 0,65                 | 0,089  | 26,8   | 110,6                         | 0,016        | 0,72  | 0      | 0 | 31,9  | 22,97                    | 17,13 | 0,68  |  |  |
|             |  |                                       | С 12-18 лет          | 200         | 0,65                 | 0,089  | 26,8   | 110,6                         | 0,016        | 0,72  | 0      | 0 | 31,9  | 22,97                    | 17,13 | 0,68  |  |  |
| ТТК249      |  | Хлеб пшеничный                        | С 7-11 лет           | 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  |  |  |
| ТТК250      |  | 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          | 60          | 4,62                 | 0,84   | 22,62  | 120,6                         | 0,12         | 0     | 0      | 0 | 19,8  | 106,8                    | 33    | 2,7   |  |  |
|             |  | Итого :                               | С 7-11 лет           | 757         | 23,1                 | 26,889 | 100,5  | 753,5                         | 0,471        | 29,46 | 64,37  | 0 | 140,3 | 347,8                    | 106,4 | 5,68  |  |  |
|             |  | Итого :                               | С 12-18 лет          | 867         | 26,4                 | 29,549 | 118,19 | 856,5                         | 0,581        | 34,94 | 74,54  | 0 | 162,7 | 431,3                    | 132,1 | 7,44  |  |  |
|             |  | Полдник                               |                      |             |                      |        |        |                               |              |       |        |   |       |                          |       |       |  |  |
| ТТК116/2    |  | Пирожное «Сахаринка»                  | С 7-11 лет           | 100         | 7,4                  | 25     | 63,4   | 508                           | 0,08         | 0     | 11     | 0 | 29    | 90                       | 20    | 2,1   |  |  |
|             |  |                                       | С 12-18 лет          | 150         | 7,4                  | 25     | 63,4   | 508                           | 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         | 13,2                 | 30     | 73     | 615                           | 0,16         | 2,6   | 51     | 0 | 269   | 270                      | 48    | 2,3   |  |  |
|             |  | Итого :                               | С 12-18 лет          | 350         | 13,2                 | 30     | 73     | 615                           | 0,2          | 2,6   | 56,5   | 0 | 283,5 | 315                      | 58    | 3,35  |  |  |
|             |  | Итого за день :                       | С 7-11 лет           | 1597        | 51,7                 | 72,689 | 256,4  | 1902,91                       | 0,815        | 41,34 | 193,66 | 0 | 687,7 | 920,5                    | 222,1 | 9,62  |  |  |
|             |  | Итого за день :                       | С 12-18 лет          | 1847        | 55,96                | 75,979 | 286,23 | 2064,31                       | 1            | 54,82 | 213,33 | 0 | 739,3 | 1064                     | 266,4 | 15,85 |  |  |

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

Примерное цикличное меню

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

| Дополнительная информация (с. 10-11, 12-13) |                                                      |                           |              |                      |                |                |                               |                |              |                 |        |                |                          |                |              |  |  |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|-------------------------------|----------------|--------------|-----------------|--------|----------------|--------------------------|----------------|--------------|--|--|
| № рецептуры                                 | Прием 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                                              |                           | порции       | 4                    | 5              | 6              | 7                             | 8              | 9            | 10              | 11     | 12             | 13                       | 14             | 15           |  |  |
| 15                                          | Сыр (порциями)                                       | С 7-11 лет<br>С 12-18 лет | 10<br>10     | 2,32<br>2,32         | 2,95<br>2,95   | 0<br>0         | 36<br>36                      | 0<br>0         | 0,07<br>0,07 | 26<br>26        | 0<br>0 | 88<br>88       | 50<br>50                 | 3,5<br>3,5     | 0,1<br>0,1   |  |  |
| ТК292                                       | Котлеты рубленые из птицы «Крепыш» с соусом томатным | С 7-11 лет<br>С 12-18 лет | 80<br>100    | 6,98<br>7,21         | 5,74<br>6,58   | 6,31<br>7,91   | 104,85<br>119,75              | 0,031<br>0,035 | 2,13<br>2,61 | 51,2<br>56      | 0<br>0 | 54,26<br>57,44 | 50,17<br>54,62           | 12,24<br>14,54 | 0,49<br>0,59 |  |  |
| 202                                         | Макаронные изделия отварные с маслом                 | С 7-11 лет<br>С 12-18 лет | 155<br>185   | 5,65<br>6,83         | 5,99<br>7,29   | 31,52<br>38,37 | 202,56<br>246                 | 0,06<br>0,069  | 0<br>0       | 29,57<br>35,2   | 0<br>0 | 12,57<br>14,63 | 38,89<br>46,1            | 8,43<br>10,36  | 0,84<br>1,03 |  |  |
| 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         |  |  |
| ТК251/1                                     | Батон «Школьный»                                     | 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          |  |  |
|                                             |                                                      | 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                | 507          | 18,18                | 16,25          | 71,73          | 505,91                        | 0,146          | 2,23         | 106,775         | 0      | 175,4          | 174,4                    | 32,07          | 2,31         |  |  |
|                                             | Итого :                                              | С 12-18 лет               | 557          | 19,59                | 18,39          | 80,18          | 564,25                        | 0,159          | 2,71         | 117,205         | 0      | 180,7          | 186                      | 36,3           | 2,6          |  |  |
|                                             | Обед                                                 |                           |              |                      |                |                |                               |                |              |                 |        |                |                          |                |              |  |  |
| 88                                          | Ши из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень   | С 7-11 лет                | 207          | 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               | 263          | 2,02                 | 6,45           | 8,26           | 105,95                        | 0,061          | 15,81        | 0               | 0      | 58,05          | 49                       | 22,12          | 0,85         |  |  |
| 301,348                                     | Кнегли из бройлеров-цыплят с рисом                   | С 7-11 лет<br>С 12-18 лет | 100<br>100   | 8,87<br>8,87         | 9,98<br>9,98   | 7,08<br>7,08   | 153,55<br>153,55              | 0,04<br>0,04   | 2,1<br>2,1   | 77,48<br>77,48  | 0<br>0 | 42,44<br>42,44 | 64,25<br>64,25           | 14,81<br>14,81 | 1,04<br>1,04 |  |  |
| 171                                         | Каша рассыпчатая перловая                            | С 7-11 лет                | 160          | 4,64                 | 7,79           | 32,91          | 220                           | 0,04           | 0            | 40              | 0      | 31,72          | 161,3                    | 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         |  |  |
| ТК349/2                                     | Компот из изюма                                      | С 7-11 лет<br>С 12-18 лет | 200<br>200   | 0,34<br>0,34         | 0,073<br>0,073 | 29,5<br>29,5   | 120<br>120                    | 0,021<br>0,021 | 0,43<br>0,43 | 0<br>0          | 0<br>0 | 19,92<br>19,92 | 18,72<br>18,72           | 7,91<br>7,91   | 0,44<br>0,44 |  |  |
| ТК249                                       | Хлеб пшеничный                                       | С 7-11 лет                | 60           | 4,02                 | 0,6            | 27,18          | 130,2                         | 0,066          | 0            | 0               | 0      | 12             | 39                       | 8,4            | 0,66         |  |  |
|                                             |                                                      | С 12-18 лет               | 70           | 4,69                 | 0,7            | 31,71          | 151,9                         | 0,077          | 0            | 0               | 0      | 14             | 45,5                     | 9,8            | 0,77         |  |  |
| ТК250                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                 | С 7-11 лет<br>С 12-18 лет | 60<br>80     | 4,62<br>6,16         | 0,84<br>1,12   | 22,62<br>30,16 | 120,6<br>160,8                | 0,12<br>0,16   | 0<br>0       | 0,0018<br>0,003 | 0<br>0 | 19,8<br>26,4   | 116,4<br>155,2           | 34,2<br>45,6   | 2,7<br>3,6   |  |  |
|                                             | Итого :                                              | С 7-11 лет                | 787          | 24,03                | 23,993         | 125,79         | 824,25                        | 0,335          | 15,17        | 117,4818        | 0      | 169,7          | 438,8                    | 104,1          | 6,47         |  |  |
|                                             | Итого :                                              | С 12-18 лет               | 903          | 27,59                | 27,573         | 145,79         | 953,8                         | 0,406          | 18,34        | 124,983         | 0      | 198,5          | 524,2                    | 125,3          | 7,84         |  |  |
|                                             | 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          |  |  |
| ТК10                                        | 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          | 110,5                    | 28,62          | 0,996        |  |  |
|                                             | Итого :                                              | С 12-18 лет               | 355          | 18,144               | 10,416         | 59,93          | 406,44                        | 0,1564         | 6,49         | 44,98           | 0      | 108,7          | 110,5                    | 28,62          | 0,996        |  |  |
|                                             | Итого за день :                                      | С 7-11 лет                | 1649         | 60,354               | 50,659         | 257,45         | 1736,6                        | 0,6374         | 23,89        | 269,24          | 0      | 453,8          | 723,7                    | 164,8          | 9,776        |  |  |
|                                             | Итого за день :                                      | С 12-18 лет               | 1815         | 65,324               | 56,379         | 285,9          | 1924,49                       | 0,7214         | 27,54        | 287,17          | 0      | 487,9          | 820,7                    | 190,2          | 11,44        |  |  |

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

Примерное цикличное меню

День: суббота  
Неделя : первая  
Сезон : осенне-зимне-весенний  
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                    | Мg     | Fe    |  |  |
| 1           | Завтрак                                   |                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8        | 9      | 10      | 11 | 12     | 13                   | 14     | 15    |  |  |
| 17/1/1      | Печенье «Песочное»                        | С 7-11 лет           | 40           | 2,3                  | 10,56 | 22,6   | 194,8                   | 0,033    | 0      | 40      | 0  | 8,1    | 22,5                 | 3,9    | 0,38  |  |  |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 80           | 4,6                  | 21,12 | 45,2   | 389,6                   | 0,033    | 0      | 80      | 0  | 16,2   | 45                   | 7,8    | 0,76  |  |  |
| 181         | Каша жидкая молочная из манной крупы      | С 7-11 лет           | 220          | 6,11                 | 10,72 | 42,36  | 291                     | 0,08     | 1,17   | 58      | 0  | 134,07 | 118,19               | 20,3   | 0,5   |  |  |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 220          | 6,11                 | 10,72 | 42,36  | 291                     | 0,08     | 1,17   | 58      | 0  | 134,07 | 118,19               | 20,3   | 0,5   |  |  |
| тгк342      | 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  |  |  |
| Тгк251/1    | Батон «Школьный»                          | С 7-11 лет           | 60           | 3,8                  | 1,86  | 26,2   | 136,8                   | 0,066    | 0      | 0,006   | 0  | 11,4   | 39                   | 7,8    | 0,72  |  |  |
|             |                                           | 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           | 535          | 15,93                | 26,5  | 103,36 | 715,8                   | 0,235    | 2,75   | 122,406 | 0  | 305,77 | 304,29               | 53,34  | 2,07  |  |  |
|             | Итого :                                   | С 12-18 лет          | 575          | 18,23                | 37,06 | 125,96 | 910,6                   | 0,235    | 2,75   | 162,406 | 0  | 313,87 | 326,79               | 57,24  | 2,45  |  |  |
|             |                                           |                      |              |                      |       |        |                         |          |        |         |    |        |                      |        |       |  |  |
|             |                                           |                      |              |                      |       |        |                         |          |        |         |    |        |                      |        |       |  |  |
|             |                                           |                      |              |                      |       |        |                         |          |        |         |    |        |                      |        |       |  |  |
|             | Обед                                      |                      |              |                      |       |        |                         |          |        |         |    |        |                      |        |       |  |  |
| 101         | Суп картофельный с рисовой крупой, зелень | С 7-11 лет           | 202          | 1,55                 | 2,18  | 11,66  | 72,6                    | 0,076    | 6,6    | 0       | 0  | 18,44  | 50,04                | 18,22  | 0,4   |  |  |
| 241         | Жаркое из цыплят                          | С 12-18 лет          | 252          | 1,97                 | 2,73  | 14,58  | 90,75                   | 0,095    | 8,25   | 0       | 0  | 23,05  | 62,55                | 22,8   | 0,88  |  |  |
| тгк112/1    |                                           | С 7-11 лет           | 250          | 16                   | 19,81 | 36,6   | 388,69                  | 0,26     | 38     | 0       | 0  | 37     | 285                  | 47,25  | 3,5   |  |  |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 280          | 16,55                | 19,98 | 40,78  | 409,14                  | 0,285    | 41,98  | 0       | 0  | 40,58  | 299,76               | 53,25  | 3,72  |  |  |
| 388         | Напиток из плодов шиповника               | С 7-11 лет           | 200          | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 68,2                    | 0,012    | 100    | 0       | 0  | 21,34  | 3,44                 | 3,44   | 0,63  |  |  |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 200          | 0,67                 | 0,27  | 15,77  | 68,2                    | 0,01     | 100    | 0       | 0  | 21,34  | 3,44                 | 3,44   | 0,63  |  |  |
| тгк249      | Хлеб пшеничный                            | С 7-11 лет           | 60           | 4,02                 | 0,6   | 27,18  | 130,2                   | 0,066    | 0      | 0       | 0  | 12     | 39                   | 8,4    | 0,66  |  |  |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 60           | 4,02                 | 0,6   | 27,18  | 130,2                   | 0,066    | 0      | 0       | 0  | 12     | 39                   | 8,4    | 0,66  |  |  |
| тгк250      | 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          | 80           | 6,16                 | 1,12  | 30,16  | 160,8                   | 0,16     | 0      | 0,003   | 0  | 26,4   | 155,2                | 45,6   | 3,6   |  |  |
|             | Итого :                                   | С 7-11 лет           | 772          | 26,86                | 23,7  | 113,83 | 780,29                  | 0,534    | 144,6  | 0,0018  | 0  | 108,58 | 493,88               | 111,51 | 7,89  |  |  |
|             | Итого :                                   | С 12-18 лет          | 872          | 29,37                | 24,7  | 128,47 | 859,09                  | 0,616    | 150,23 | 0,003   | 0  | 123,37 | 559,95               | 133,49 | 9,49  |  |  |
|             | Полдник                                   |                      |              |                      |       |        |                         |          |        |         |    |        |                      |        |       |  |  |
| тгк11       | Булочка «Витушка»                         | С 7-11 лет           | 100          | 8,8                  | 16    | 69,2   | 456                     | 0,14     | 0      | 0       | 0  | 1,8    | 79,4                 | 16     | 1,6   |  |  |
|             |                                           | С 12-18 лет          | 150          | 13,2                 | 24    | 103,8  | 654                     | 0,2      | 0      | 0       | 0  | 2,7    | 119                  | 24     | 3     |  |  |
| тгк195      | 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          | 8,87                 | 16,02 | 81,2   | 504,5                   | 0,14     | 0,03   | 0       | 0  | 12,9   | 82,2                 | 17,4   | 1,88  |  |  |
|             | Итого :                                   | С 12-18 лет          | 362          | 13,27                | 24,02 | 115,8  | 702,5                   | 0,2      | 0,03   | 0       | 0  | 13,8   | 121,8                | 25,4   | 3,28  |  |  |
|             |                                           |                      |              |                      |       |        |                         |          |        |         |    |        |                      |        |       |  |  |
|             | Итого за день :                           | С 7-11 лет           | 1619         | 51,66                | 66,22 | 298,39 | 2000,59                 | 0,909    | 147,38 | 122,408 | 0  | 427,25 | 880,37               | 182,25 | 11,84 |  |  |
|             | Итого за день :                           | С 12-18 лет          | 1809         | 60,87                | 85,78 | 370,23 | 2472,19                 | 1,051    | 153,01 | 162,409 | 0  | 451,04 | 1008,5               | 216,13 | 15,22 |  |  |

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

Примерное цикличное меню

День : понедельник  
Педделл : вторая

Сезон : осенне- зимне-весенний

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

| Возрастная категория: с 7-11лет/с12-18 лет |                                               |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |        |                          |        |        |  |  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------|--------------|--------|---------|----|--------|--------------------------|--------|--------|--|--|
| № рецептуры                                | Прим пищи, наименование блюда                 | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |        |         |    |        | Минеральные вещества, мг |        |        |  |  |
| 1                                          | 2                                             |                      | 3                | Б                    | Ж      | У      | 7                             | В1           | С      | А       | Е  | Са     | Р                        | Мg     | Fe     |  |  |
|                                            | Завтрак                                       |                      |                  | 4                    | 5      | 6      |                               | 8            | 9      | 10      | 11 | 12     | 13                       | 14     | 15     |  |  |
| ТТК469                                     | Омлет натуральный                             | с7-11лет             | 60               | 4,83                 | 1,27   | 1,86   | 37,8                          | 0,035        | 0,455  | 85,7    | 0  | 58,5   | 89,1                     | 8,5    | 0,785  |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 60               | 4,83                 | 1,27   | 1,86   | 37,8                          | 0,035        | 0,455  | 85,7    | 0  | 58,5   | 89,1                     | 8,5    | 0,785  |  |  |
| ТТК468                                     | Макароны отварные с сыром                     | с7-11лет             | 140              | 10,52                | 12,42  | 80,1   | 474,26                        | 0,225        | 0,07   | 0,029   | 0  | 113,42 | 164                      | 24,31  | 2,186  |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 140              | 10,52                | 12,42  | 80,1   | 474,26                        | 0,225        | 0,07   | 0,029   | 0  | 113,42 | 164                      | 24,31  | 2,186  |  |  |
| ТТК195                                     | Чай с сахаром                                 | с7-11 лет            | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03   | 0       | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28   |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03   | 0       | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28   |  |  |
| ТТК251/1                                   | Батон «Школьный»                              | с7-11лет             | 60               | 3,8                  | 1,86   | 26,2   | 136,8                         | 0,066        | 0      | 0,06    | 0  | 11,4   | 39                       | 7,8    | 0,72   |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 70               | 4,42                 | 2,17   | 30,63  | 159,6                         | 0,077        | 0      | 0,007   | 0  | 13,3   | 45,5                     | 9,1    | 0,84   |  |  |
| ТТК428                                     | Десерт фруктовый                              | с7-11 лет            | 100              | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 44,4                          | 0,03         | 10     | 5       | 0  | 16     | 11                       | 9      | 2,2    |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 100              | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 44,4                          | 0,03         | 10     | 5       | 0  | 16     | 11                       | 9      | 2,2    |  |  |
|                                            | Итого                                         | с7-11лет             | 572              | 19,62                | 15,97  | 129,96 | 741,76                        | 0,356        | 10,555 | 90,789  | 0  | 210,42 | 305,9                    | 51,01  | 6,171  |  |  |
|                                            | Итого                                         | с12-18 лет           | 582              | 20,24                | 16,28  | 134,39 | 764,56                        | 0,367        | 10,555 | 90,736  | 0  | 212,32 | 312,4                    | 52,31  | 6,291  |  |  |
|                                            | Обед                                          |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |        |                          |        |        |  |  |
| 82                                         | Борщ с капустой и картофелем, сметана, зелень | с7-11лет             | 207              | 1,57                 | 4,68   | 8,93   | 91,1                          | 0,041        | 0,044  | 8,56    | 0  | 44,18  | 43,68                    | 20,9   | 0,99   |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 262              | 2,063                | 6,42   | 11,29  | 119,95                        | 0,053        | 0,053  | 10,72   | 0  | 58,53  | 54,6                     | 26,13  | 1,25   |  |  |
| 278                                        | Тефтели мясные (1 вариант) в соусе            | с7-11лет             | 90               | 7,48                 | 7,75   | 8,85   | 135,07                        | 0,045        | 0,42   | 27,16   | 0  | 22,1   | 82,49                    | 16,37  | 0,79   |  |  |
| 331                                        |                                               | с12-18 лет           | 110              | 7,83                 | 8,75   | 10,25  | 151                           | 0,05         | 0,72   | 33,92   | 0  | 27,95  | 88,37                    | 18,33  | 0,87   |  |  |
| 171                                        | Каша рассыпчатая гречневая                    | с7-11лет             | 190              | 10,5                 | 11,34  | 47,3   | 332,5                         | 0,25         | 0      | 45      | 0  | 31,3   | 250                      | 167    | 5,6    |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 190              | 10,5                 | 11,34  | 47,3   | 332,5                         | 0,25         | 0      | 45      | 0  | 31,3   | 250                      | 167    | 5,6    |  |  |
| ТТК349/4                                   | Компот из смеси сухофруктов                   | с7-11лет             | 200              | 0,65                 | 0,089  | 26,8   | 110,6                         | 0,016        | 0,72   | 0       | 0  | 31,9   | 22,97                    | 17,13  | 0,68   |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 200              | 0,65                 | 0,089  | 26,8   | 110,6                         | 0,016        | 0,72   | 0       | 0  | 31,9   | 22,97                    | 17,13  | 0,68   |  |  |
| ТТК249                                     | Хлеб пшеничный                                | с7-11лет             | 30               | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 65,1                          | 0,033        | 0      | 0       | 0  | 6      | 19,5                     | 4,2    | 0,33   |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 30               | 2,01                 | 0,3    | 13,59  | 65,1                          | 0,033        | 0      | 0       | 0  | 6      | 19,5                     | 4,2    | 0,33   |  |  |
| ТТК250                                     | Хлеб ржано-пшеничный                          | с7-11лет             | 30               | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 60,3                          | 0,06         | 0      | 0       | 0  | 9,9    | 53,4                     | 16,5   | 1,35   |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 30               | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 60,3                          | 0,06         | 0      | 0       | 0  | 9,9    | 53,4                     | 16,5   | 1,35   |  |  |
|                                            | Итого                                         | с7-11лет             | 747              | 24,52                | 24,579 | 116,78 | 794,67                        | 0,445        | 1,184  | 80,72   | 0  | 145,38 | 472,04                   | 242,1  | 9,74   |  |  |
|                                            | Итого                                         | с12-18 лет           | 822              | 25,363               | 27,319 | 120,54 | 839,45                        | 0,462        | 1,493  | 89,64   | 0  | 165,58 | 488,84                   | 249,29 | 10,08  |  |  |
|                                            | Полдник                                       |                      |                  |                      |        |        |                               |              |        |         |    |        |                          |        |        |  |  |
| ТТК 38/1                                   | Печенье творожное «Ракушка»                   | с7-11лет             | 100              | 11,1                 | 27,9   | 66,4   | 561                           | 0,08         | 0,4    | 117,4   | 0  | 81,7   | 144,8                    | 40,6   | 0,9    |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 150              | 11,1                 | 27,9   | 66,4   | 561                           | 0,12         | 0,6    | 176,1   | 0  | 122,55 | 217,2                    | 60,9   | 1,35   |  |  |
| ТТК195                                     | Чай с сахаром                                 | с7-11лет             | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03   | 0       | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28   |  |  |
|                                            |                                               | с12-18 лет           | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03   | 0       | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28   |  |  |
|                                            | Итого                                         | с7-11лет             | 312              | 11,17                | 27,92  | 78,4   | 609,5                         | 0,08         | 0,43   | 117,4   | 0  | 92,8   | 147,6                    | 42     | 1,18   |  |  |
|                                            | Итого                                         | с12-18 лет           | 362              | 11,17                | 27,92  | 78,4   | 609,5                         | 0,12         | 0,63   | 176,1   | 0  | 133,65 | 220                      | 62,3   | 1,63   |  |  |
|                                            | Итого за день                                 | с7-11лет             | 1631             | 55,31                | 68,469 | 325,14 | 2145,93                       | 0,881        | 12,169 | 288,909 | 0  | 448,6  | 925,54                   | 335,11 | 17,091 |  |  |
|                                            | Итого за день                                 | с12-18 лет           | 1766             | 56,773               | 71,519 | 333,33 | 2213,51                       | 0,949        | 12,678 | 356,476 | 0  | 511,55 | 1021,24                  | 363,9  | 18,001 |  |  |

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г. Делл принт-544с. Руководитель М.П.Морильный, В.А.Тутельный
2. Сборник рецептов отход и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012г. Делл принт-54с. Руководитель М.П.Морильный, В.А.Тутельный
3. Сборник рецептов отход и кулинарных изделий для предприятий общественного питания-1994г. К-ш по тортовле-б-10с. Руководитель Ч.П.Имарчук

Примерное циклическое меню

|                                            |                                                          |                      |                  |                      |        |        |                               |              |       |        |    |        |                          |        |       |    |  |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------|--------------|-------|--------|----|--------|--------------------------|--------|-------|----|--|
| День: вторник                              |                                                          |                      |                  |                      |        |        |                               |              |       |        |    |        |                          |        |       |    |  |
| Неделя :вторая                             |                                                          |                      |                  |                      |        |        |                               |              |       |        |    |        |                          |        |       |    |  |
| Сезон: осенне-зимне-весенний               |                                                          |                      |                  |                      |        |        |                               |              |       |        |    |        |                          |        |       |    |  |
| Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 лет |                                                          |                      |                  |                      |        |        |                               |              |       |        |    |        |                          |        |       |    |  |
| № рецептуры                                | Прим пищи,                                               | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |        |    |        | Минеральные вещества, мг |        |       |    |  |
|                                            | наименование блюда                                       |                      |                  | б                    | ж      | у      |                               | 7            | в1    | с      | а  | е      | са                       | р      | mg    | fe |  |
| 1                                          | Завтрак<br>2                                             |                      | 3                | 4                    | 5      | 6      |                               | 8            | 9     | 10     | 11 | 12     | 13                       | 14     | 15    |    |  |
| 570                                        | Маринад овощной с томатом                                | c7-11лет             | 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 натуральный                               | C 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   |    |  |
|                                            |                                                          | c7-11лет             | 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                                        | C 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  |    |  |
|                                            |                                                          | c7-11лет             | 155              | 3,25                 | 9,61   | 18,88  | 181,5                         | 0,15         | 18,69 | 57,7   | 0  | 43,74  | 91,38                    | 28,77  | 1,08  |    |  |
| тк195                                      | Чай с сахаром                                            | C 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  |    |  |
|                                            |                                                          | c7-11лет             | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03  | 0      | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28  |    |  |
| Тк251/1                                    | Батон «Школьный»                                         | C 12-18 лет          | 212              | 0,07                 | 0,02   | 12     | 48,5                          | 0            | 0,03  | 0      | 0  | 11,1   | 2,8                      | 1,4    | 0,28  |    |  |
|                                            |                                                          | c7-11лет             | 80               | 5,06                 | 2,48   | 35     | 182,4                         | 0,088        | 0     | 0,008  | 0  | 15,2   | 52                       | 10,4   | 0,96  |    |  |
|                                            | Итого                                                    | C 12-18 лет          | 80               | 5,06                 | 2,48   | 35     | 182,4                         | 0,088        | 0     | 0,008  | 0  | 15,2   | 52                       | 10,4   | 0,96  |    |  |
|                                            |                                                          | c7-11лет             | 532              | 15,9                 | 19,81  | 76,61  | 554,76                        | 0,282        | 22,03 | 77,708 | 0  | 119,68 | 274,85                   | 69,64  | 4,16  |    |  |
|                                            | Итого                                                    | C 12-18 лет          | 562              | 15,85                | 21,491 | 79,91  | 576,26                        | 0,312        | 25,29 | 81,708 | 0  | 127,32 | 290,77                   | 74,66  | 4,35  |    |  |
|                                            | Обед                                                     |                      |                  |                      |        |        |                               |              |       |        |    |        |                          |        |       |    |  |
| 95                                         | Рассольник домашний, сметана, зелень                     | c7-11лет             | 207              | 1,8                  | 4,82   | 10,15  | 99,7                          | 0,08         | 10,52 | 0      | 0  | 36,2   | 52,66                    | 22,46  | 0,87  |    |  |
| 260                                        | Гуляш                                                    | C 12-18 лет          | 262              | 2,35                 | 6,59   | 13,05  | 130,7                         | 0,083        | 13,42 | 0      | 0  | 48,55  | 65,82                    | 28,07  | 1,1   |    |  |
|                                            |                                                          | c7-11лет             | 90               | 13,1                 | 15,11  | 2,6    | 198,9                         | 0,03         | 1,13  | 0      | 0  | 21,9   | 138,72                   | 19,83  | 2,75  |    |  |
| 304                                        | Рис отварной                                             | C 12-18 лет          | 100              | 14,55                | 16,79  | 2,89   | 221                           | 0,03         | 0,92  | 0      | 0  | 21,81  | 154,15                   | 22,03  | 3,06  |    |  |
|                                            |                                                          | c7-11лет             | 150              | 3,65                 | 5,37   | 36,68  | 209,7                         | 0,026        | 0     | 0      | 0  | 1,36   | 60,94                    | 16,33  | 0,52  |    |  |
| Тк349/2                                    | Компот из изюма                                          | C 12-18 лет          | 180              | 4,38                 | 6,45   | 44     | 251,64                        | 0,031        | 0     | 0      | 0  | 1,64   | 73,13                    | 19,6   | 0,63  |    |  |
|                                            |                                                          | C 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  |    |  |
|                                            |                                                          | C 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                                           | c7-11лет             | 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                                     | C 12-18 лет          | 70               | 4,69                 | 0,7    | 31,71  | 151,9                         | 0,077        | 0     | 0      | 0  | 14     | 45,5                     | 9,8    | 0,77  |    |  |
|                                            |                                                          | c7-11лет             | 30               | 2,31                 | 0,42   | 11,31  | 60,3                          | 0,06         | 0     | 0      | 0  | 9,9    | 53,4                     | 16,5   | 1,35  |    |  |
|                                            | Итого                                                    | C 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  |    |  |
|                                            |                                                          | c7-11лет             | 707              | 23,21                | 26,093 | 103,83 | 753,7                         | 0,25         | 12,08 | 0      | 0  | 95,28  | 343,94                   | 87,23  | 6,26  |    |  |
|                                            | Итого                                                    | C 12-18 лет          | 842              | 28,62                | 31,023 | 132,46 | 935,54                        | 0,302        | 14,77 | 0      | 0  | 115,82 | 410,72                   | 103,91 | 7,35  |    |  |
|                                            | Полдник                                                  |                      |                  |                      |        |        |                               |              |       |        |    |        |                          |        |       |    |  |
| 224                                        |                                                          |                      |                  |                      |        |        |                               |              |       |        |    |        |                          |        |       |    |  |
| 224                                        | Запеканка из творога с морковью. Соус Молочный (спайкий) | c7-11лет             | 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                                    | C 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  |    |  |
| 386                                        | Итого                                                    | c7-11лет             | 200              | 5,8                  | 5      | 8      | 100                           | 0,08         | 23    | 0      | 0  | 240    | 180                      | 28     | 0,2   |    |  |
|                                            |                                                          | C 12-18 лет          | 200              | 5,8                  | 5      | 8      | 100                           | 0,08         | 23    | 0      | 0  | 240    | 180                      | 28     | 0,2   |    |  |
|                                            | Итого                                                    | c7-11лет             | 360              | 21,53                | 19,73  | 42,88  | 434,65                        | 0,166        | 24,02 | 0      | 0  | 406,5  | 398                      | 69,7   | 1,15  |    |  |
|                                            |                                                          | C 12-18 лет          | 360              | 21,53                | 19,73  | 42,88  | 434,65                        | 0,166        | 24,02 | 0      | 0  | 406,5  | 398                      | 69,7   | 1,15  |    |  |
|                                            | Итого                                                    | c7-11лет             | 1599             | 60,64                | 65,634 | 223,32 | 1743,11                       | 0,698        | 58,13 | 77,708 | 0  | 621,46 | 1016,79                  | 226,57 | 11,57 |    |  |
|                                            |                                                          | C 12-18 лет          | 1764             | 66                   | 72,244 | 255,25 | 1946,45                       | 0,78         | 64,08 | 81,708 | 0  | 649,64 | 1099,49                  | 248,27 | 12,85 |    |  |

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

Примерное циклическое меню

День: среда  
Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимне-весенний

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

| Составная категория: С 7-12 лет / С 12-18 лет |                                           |                      |                  |                      |       |        |                               |              |        |          |    |        |        | Минеральные вещества, мг |       |  |  |  |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|--------|----------|----|--------|--------|--------------------------|-------|--|--|--|
| № рецептуры                                   | Прем пищи, наименование блюда             | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |        |          |    |        |        |                          |       |  |  |  |
| 1                                             | 2                                         |                      | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7                             | 8            | 9      | 10       | 11 | 12     | 13     | 14                       | 15    |  |  |  |
| Завтрак                                       |                                           |                      |                  |                      |       |        |                               |              |        |          |    |        |        |                          |       |  |  |  |
| ТК108                                         | Биточки из цыплят с соусом томатным       | С 7-11 лет           | 80               | 8,45                 | 13,36 | 10,2   | 195,35                        | 0,066        | 0,81   | 7,23     | 0  | 32,36  | 144,57 | 22,56                    | 1,54  |  |  |  |
| 348                                           | Макаронные изделия отварные с маслом      | С 12-18 лет          | 80               | 8,45                 | 13,36 | 10,2   | 195,35                        | 0,066        | 0,81   | 7,23     | 0  | 32,36  | 144,57 | 22,56                    | 1,54  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
| ТК123/3                                       | Чай с лимоном                             | 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  |  |  |  |
| ТК251/1                                       | Батон «Школьный»                          | 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  |  |  |  |
| ТК428                                         | Десерт фруктовый                          | 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  |  |  |  |
|                                               |                                           | 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          | 70               | 0,28                 | 0,28  | 6,86   | 31                            | 0,021        | 7      | 3,5      | 0  | 11,2   | 7,7    | 6,3                      | 1,54  |  |  |  |
|                                               | Итого :                                   | 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           | 552              | 16,41                | 20,58 | 74,88  | 550,81                        | 0,18         | 10,64  | 40,303   | 0  | 76,03  | 215,06 | 43,59                    | 4,64  |  |  |  |
|                                               | Итого :                                   | С 12-18 лет          | 582              | 17,59                | 21,88 | 81,73  | 594,25                        | 0,189        | 10,64  | 45,933   | 0  | 78,09  | 222,27 | 45,52                    | 4,83  |  |  |  |
|                                               | Обед                                      |                      |                  |                      |       |        |                               |              |        |          |    |        |        |                          |       |  |  |  |
| 101                                           | Суп картофельный с рисовой крупой, зелень | С 7-11 лет           | 202              | 1,55                 | 2,18  | 11,66  | 72,6                          | 0,076        | 6,6    | 0        | 0  | 18,44  | 50,04  | 18,22                    | 0,4   |  |  |  |
| 288                                           | Котлеты рыбные любительские               | С 12-18 лет          | 252              | 1,97                 | 2,73  | 14,58  | 90,75                         | 0,095        | 8,25   | 0        | 0  | 23,05  | 62,55  | 22,8                     | 0,88  |  |  |  |
| 256                                           | Котлеты рыбные любительские               | С 7-11 лет           | 90               | 12,3                 | 4,16  | 9,77   | 125,7                         | 0,1          | 0      | 37,8     | 0  | 49,1   | 194,4  | 36,5                     | 1,35  |  |  |  |
| 143                                           | Рагу из овощей                            | С 12-18 лет          | 100              | 13,68                | 4,62  | 10,86  | 139,7                         | 0,112        | 0      | 42       | 0  | 54,6   | 216    | 40,6                     | 1,5   |  |  |  |
| 388                                           | Напиток из плодов шиповника               | 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  |  |  |  |
| ТК249                                         | Хлеб пшеничный                            | 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  |  |  |  |
| ТК250                                         | Хлеб ржано-пшеничный                      | 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  |  |  |  |
| ТК250                                         | Хлеб ржано-пшеничный                      | 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  |  |  |  |
| ТК250                                         | Хлеб ржано-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  |  |  |  |
| ТК250                                         | Хлеб ржано-пшеничный                      | С 12-18 лет          | 80               | 5,36                 | 0,8   | 36,24  | 173,6                         | 0,088        | 0      | 0        | 0  | 16     | 52     | 11,2                     | 0,88  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |
| ТК250                                         | Хлеб ржано-пшеничный                      | 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           | 777              | 26,44                | 24,37 | 104,22 | 748,6                         | 0,473        | 125,06 | 105,7018 | 0  | 177,53 | 476,18 | 126,16                   | 6,73  |  |  |  |
|                                               | Итого :                                   | С 12-18 лет          | 877              | 29,49                | 29,04 | 115,55 | 848,45                        | 0,533        | 130,77 | 124,8018 | 0  | 201,67 | 531,39 | 141,51                   | 7,67  |  |  |  |
| Полдник                                       |                                           |                      |                  |                      |       |        |                               |              |        |          |    |        |        |                          |       |  |  |  |
| 195                                           | Плов с фруктами                           | С 7-11 лет           | 150              | 7,7                  | 10,19 | 43,2   | 295,31                        | 0,06         | 0,84   | 42,15    | 0  | 41,52  | 106,74 | 39,92                    | 1,25  |  |  |  |
| ТК251/1                                       | Батон «Школьный»                          | С 12-18 лет          | 150              | 7,7                  | 10,19 | 43,2   | 295,31                        | 0,06         | 0,84   | 42,15    | 0  | 41,52  | 106,74 | 39,92                    | 1,25  |  |  |  |
| 389                                           | Сок фруктовый                             | 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   |  |  |  |
|                                               |                                           | 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              | 10,6                 | 11,12 | 76,5   | 448,51                        | 0,115        | 4,84   | 42,153   | 0  | 61,22  | 140,24 | 51,82                    | 4,41  |  |  |  |
|                                               | Итого :                                   | С 12-18 лет          | 400              | 11,86                | 11,74 | 85,3   | 494,11                        | 0,137        | 4,84   | 42,155   | 0  | 65,02  | 153,24 | 54,42                    | 4,65  |  |  |  |
|                                               | Итого за день :                           | С 7-11 лет           | 1709             | 53,45                | 56,07 | 255,6  | 1747,92                       | 0,768        | 140,54 | 188,1578 | 0  | 314,78 | 831,48 | 221,57                   | 15,78 |  |  |  |
|                                               | Итого за день :                           | С 12-18 лет          | 1859             | 58,94                | 62,66 | 282,58 | 1936,81                       | 0,859        | 146,25 | 212,8898 | 0  | 344,78 | 906,9  | 241,45                   | 17,15 |  |  |  |

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

Примерное цикличное 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 | Б     | Ж      | У      | Энергетическая ценность, ккал | В1    | С     | А       | Е  | Са     | Р       | Мг     | Fe    |
|-------------|------------------------------------------------------|----------------------|------------------|-------|--------|--------|-------------------------------|-------|-------|---------|----|--------|---------|--------|-------|
| 1           | Завтрак                                              |                      |                  | 4     | 5      | 6      | 7                             | 8     | 9     | 10      | 11 | 12     | 13      | 14     | 15    |
| 209         | Яйца варенные                                        | 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 (порциями)                                     | 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 из пшениной крупы               | 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  |
|             |                                                      | 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  |
| 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 «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          | 90               | 5,68  | 2,79   | 39,36  | 205,2                         | 0,099 | 0     | 0,009   | 0  | 17,1   | 58,5    | 11,7   | 1,08  |
|             | Итого :                                              | 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  |
|             | Обед                                                 | 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  |
| 103         | Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень     | С 7-11 лет           | 202              | 2,15  | 2,27   | 13,96  | 94,6                          | 0,09  | 6,6   | 0       | 0  | 23,36  | 54,06   | 21,82  | 0,9   |
|             |                                                      | С 12-18 лет          | 252              | 2,69  | 2,84   | 17,46  | 118,3                         | 0,113 | 8,25  | 0       | 0  | 29,2   | 67,57   | 27,27  | 1,13  |
| 295         | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным | С 7-11 лет           | 100              | 8,19  | 13,17  | 11,66  | 197,95                        | 0,06  | 1,71  | 57,6    | 0  | 34,81  | 58,39   | 16,14  | 1     |
| 355         |                                                      | С 12-18 лет          | 100              | 8,19  | 13,17  | 11,66  | 197,95                        | 0,06  | 1,71  | 57,6    | 0  | 34,81  | 58,39   | 16,14  | 1     |
| 199         | Пюре гороховое с маслом                              | 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  |
|             |                                                      | 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  |
| 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           | 70               | 4,69  | 0,7    | 31,71  | 151,9                         | 0,066 | 0     | 0       | 0  | 12     | 39      | 8,4    | 0,66  |
|             |                                                      | С 12-18 лет          | 80               | 5,36  | 0,8    | 36,24  | 173,6                         | 0,088 | 0     | 0       | 0  | 16     | 52      | 11,2   | 0,88  |
| 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           | 787              | 33,71 | 23,809 | 141,21 | 926,6                         | 0,832 | 9,03  | 87,1218 | 0  | 215,07 | 500,51  | 158,4  | 10,56 |
|             | Итого :                                              | С 12-18 лет          | 877              | 37,85 | 25,789 | 156,75 | 1026,75                       | 0,987 | 10,68 | 93,5818 | 0  | 244,41 | 571,83  | 179,94 | 12,02 |
|             | Полдник                                              |                      |                  |       |        |        |                               |       |       |         |    |        |         |        |       |
| Тк125/2     | Корж «Сластена»                                      | 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  |
|             |                                                      | С 12-18 лет          | 150              | 11,4  | 44,85  | 75     | 749,25                        | 0,255 | 0     | 0,165   | 0  | 77,31  | 310,95  | 15     | 1,89  |
| 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              | 13,4  | 34,9   | 59,5   | 606,5                         | 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           | 1604             | 63,26 | 79,769 | 275,19 | 2084,6                        | 1,349 | 12,7  | 285,757 | 0  | 660,81 | 1177,77 | 275,4  | 15,17 |
|             | Итого за день :                                      | С 12-18 лет          | 1784             | 73,72 | 97,939 | 333,19 | 2553,7                        | 1,633 | 14,35 | 292,276 | 0  | 723,52 | 1378,74 | 288,16 | 17,78 |

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

Примерное циклическое меню

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: c7-11 лет, c12-18 лет

| № рецептуры    | Пример пищи, наименование блюда                          | Возрастная категория | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>я ценность,<br>ккал | Витамины, мг |        |        |    |        | Минеральные вещества, мг |        |       |  |  |
|----------------|----------------------------------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|--------|--------|---------------------------------------|--------------|--------|--------|----|--------|--------------------------|--------|-------|--|--|
|                |                                                          |                      |                  | б                    | ж      | у      |                                       | В1           | с      | А      | Е  | Са     | Р                        | Mg     | Fe    |  |  |
| 1              | Запеканка<br>2                                           |                      | 3                | 4                    | 5      | 6      | 7                                     | 8            | 9      | 10     | 11 | 12     | 13                       | 14     | 15    |  |  |
| 15             | Сыр (порциями)                                           | 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   |  |  |
| Тк179/1<br>327 | Пудинг из творога запеченный с соусом молочным (сладким) | 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   |  |  |
| Тк342          | Какао с молоком                                          | С 7-11 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  |  |  |
|                |                                                          | 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  |  |  |
| Тк251/1        | Батон «Школьный»                                         | 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 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  |  |  |
| Тк428          | Десерт фруктовый                                         | 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 7-11 лет           | 100              | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 44,4                                  | 0,03         | 10     | 5      | 0  | 16     | 11                       | 9      | 2,2   |  |  |
|                | Итого                                                    | С 12-18 лет          | 100              | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 44,4                                  | 0,03         | 10     | 5      | 0  | 16     | 11                       | 9      | 2,2   |  |  |
|                | Итого                                                    | С 7-11 лет           | 515              | 30,31                | 23,91  | 71,32  | 621,2                                 | 0,212        | 12,26  | 119,16 | 0  | 457,7  | 476,4                    | 68,69  | 4,03  |  |  |
|                | Итого                                                    | С 12-18 лет          | 555              | 33,98                | 27,12  | 78,95  | 695,3                                 | 0,228        | 12,397 | 136,83 | 0  | 497,46 | 525,6                    | 74,81  | 4,19  |  |  |
|                | Обед                                                     |                      |                  |                      |        |        |                                       |              |        |        |    |        |                          |        |       |  |  |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем, сметана, зелень       | с 7-11лет            | 263              | 2,02                 | 6,45   | 8,26   | 105,95                                | 0,061        | 15,81  | 0      | 0  | 58,05  | 49                       | 22,12  | 0,85  |  |  |
|                |                                                          | С 12-18 лет          | 263              | 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 сметанном с томатом           | с 7-11лет            | 120              | 9,45                 | 9,56   | 8,43   | 158                                   | 0,05         | 0,47   | 32,25  | 0  | 27,9   | 98,2                     | 20,25  | 0,91  |  |  |
| 355            | Рис отварной                                             | с 7-11лет            | 120              | 9,45                 | 9,56   | 8,43   | 158                                   | 0,05         | 0,47   | 32,25  | 0  | 27,9   | 98,2                     | 20,25  | 0,91  |  |  |
| 304            | Компот из изюма                                          | с 7-11лет            | 180              | 4,38                 | 6,45   | 44     | 251,64                                | 0,031        | 0      | 0      | 0  | 1,64   | 73,13                    | 19,6   | 0,63  |  |  |
|                |                                                          | 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        | Хлеб пшеничный                                           | с 7-11лет            | 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 ржано-пшеничный                                     | с 7-11лет            | 80               | 5,36                 | 0,8    | 36,24  | 173,6                                 | 0,088        | 0      | 0      | 0  | 16     | 52                       | 11,2   | 0,88  |  |  |
|                |                                                          | С 12-18 лет          | 80               | 5,36                 | 0,8    | 36,24  | 173,6                                 | 0,088        | 0      | 0      | 0  | 16     | 52                       | 11,2   | 0,88  |  |  |
| Тк250          | Итого                                                    | с 7-11лет            | 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 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 7-11лет            | 903              | 26,17                | 24,173 | 149,05 | 929,79                                | 0,371        | 16,71  | 32,252 | 0  | 143,31 | 407,45                   | 115,28 | 6,41  |  |  |
|                | Итого                                                    | С 12-18 лет          | 903              | 26,17                | 24,173 | 149,05 | 929,79                                | 0,371        | 16,71  | 32,252 | 0  | 143,31 | 407,45                   | 115,28 | 6,41  |  |  |
|                | Полдник                                                  |                      |                  |                      |        |        |                                       |              |        |        |    |        |                          |        |       |  |  |
| Тк350          | Омлет «Перышко»                                          | с 7-11лет            | 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   |  |  |
| Тк251/1        | Батон «Школьный»                                         | С 7-11 лет           | 30               | 1,9                  | 0,93   | 13,1   | 68,4                                  | 0,033        | 0      | 0,003  | 0  | 5,7    | 19,5                     | 3,9    | 0,36  |  |  |
|                |                                                          | С 12-18 лет          | 30               | 1,9                  | 0,93   | 13,1   | 68,4                                  | 0,033        | 0      | 0,003  | 0  | 5,7    | 19,5                     | 3,9    | 0,36  |  |  |
| Тк195          | Чай с сахаром                                            | с 7-11лет            | 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 7-11лет            | 382              | 14,82                | 17,57  | 35,21  | 358,3                                 | 0,127        | 0,66   | 22,883 | 0  | 126,8  | 232,8                    | 23,62  | 2,84  |  |  |
|                | Итого                                                    | С 12-18 лет          | 382              | 14,82                | 17,57  | 35,21  | 358,3                                 | 0,127        | 0,66   | 22,883 | 0  | 126,8  | 232,8                    | 23,62  | 2,84  |  |  |
|                | Итого за день                                            | с 7-11лет            | 1800             | 71,3                 | 65,653 | 255,58 | 1909,29                               | 0,71         | 29,63  | 174,3  | 0  | 727,81 | 1116,7                   | 207,59 | 13,28 |  |  |
|                | Итого за день                                            | С 12-18 лет          | 1840             | 74,97                | 68,863 | 263,21 | 1983,39                               | 0,726        | 29,767 | 191,97 | 0  | 767,57 | 1165,9                   | 213,71 | 13,44 |  |  |

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2017г. Делии принт-544с. руковод. М. Г. Могильный, В. А. Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012. Делии принт-584с. руковод. М. Г. Могильный, В. А. Тутельян
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринятия общественного питания-1994г. КРФ по торговле-616с. руковод. Ф. Л. Марчук

Примерное цикличное меню

День: суббота  
Педеля: второй  
Сезон: осенне-зимне-весенний

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

| Возрастная категория: с 7-12 лет, с 13-16 лет |                                          | Возрастная категория |              | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая | Витамины |        |         |    |        | Минеральные вещества |        |       |  |  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------|--------|---------|----|--------|----------------------|--------|-------|--|--|
| № рецептуры                                   | Примет пищи, наименование блюда          | категория            | Масса порции | б                    | ж      | у      | ценность ккал  | в        | с      | а       | е  | Са     | Р                    | Mg     | Fe    |  |  |
| 1                                             | 2                                        |                      | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7              | 8        | 9      | 10      | 11 | 12     | 13                   | 14     | 15    |  |  |
|                                               | Завтрак                                  |                      |              |                      |        |        |                |          |        |         |    |        |                      |        |       |  |  |
| 469                                           | Булочка «Домашняя»                       | С 7-11 лет           | 50           | 3,64                 | 6,26   | 26,96  | 179            | 0,06     | 0      | 2       | 0  | 9,9    | 35                   | 13,7   | 0,65  |  |  |
|                                               |                                          | С 12-18 лет          | 75           | 5,46                 | 9,39   | 40,44  | 268,5          | 0,09     | 0      | 3       | 0  | 14,85  | 52,5                 | 20,35  | 0,98  |  |  |
| 173                                           | Каша вязкая молочная «Геркулес»          | С 7-11 лет           | 205          | 7,69                 | 8,85   | 36,62  | 256,9          | 0,172    | 0,7    | 50,3    | 0  | 124    | 215,5                | 68     | 1,7   |  |  |
| 174                                           |                                          | С 12-18 лет          | 205          | 7,69                 | 8,85   | 36,62  | 256,9          | 0,172    | 0,7    | 50,3    | 0  | 124    | 215,5                | 68     | 1,7   |  |  |
| 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 «Школьный»                         | С 7-11 лет           | 70           | 4,42                 | 2,17   | 30,63  | 159,6          | 0,077    | 0      | 0,007   | 0  | 13,3   | 45,5                 | 9,1    | 0,84  |  |  |
|                                               |                                          | 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  |  |  |
|                                               | Итого :                                  | С 7-11 лет           | 537          | 15,82                | 17,3   | 106,21 | 644            | 0,309    | 0,73   | 52,307  | 0  | 158,3  | 298,8                | 92,2   | 3,47  |  |  |
|                                               | Итого :                                  | С 12-18 лет          | 562          | 17,64                | 20,43  | 119,69 | 733,5          | 0,339    | 0,73   | 53,307  | 0  | 163,25 | 316,3                | 99,05  | 3,8   |  |  |
|                                               | Обед                                     |                      |              |                      |        |        |                |          |        |         |    |        |                      |        |       |  |  |
| 101                                           | Суп картофельный с пшеном, зелень        | С 7-11 лет           | 202          | 1,74                 | 2,27   | 11,43  | 73,2           | 0,088    | 6,6    | 0       | 0  | 44,18  | 43,68                | 20,9   | 0,99  |  |  |
|                                               |                                          | С 12-18 лет          | 252          | 2,18                 | 2,84   | 14,29  | 91,5           | 0,11     | 8,25   | 0       | 0  | 24     | 66,7                 | 26,65  | 0,96  |  |  |
| тк149/2                                       | Голубцы ленивые из птицы. Соус сметанный | С 7-11 лет           | 150          | 11,48                | 17,06  | 11,57  | 245,75         | 0,068    | 34,21  | 54,4    | 0  | 55     | 116,2                | 23     | 1,38  |  |  |
| 330                                           |                                          | С 12-18 лет          | 170          | 13,22                | 18,53  | 12,99  | 271,62         | 0,078    | 40     | 61,74   | 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  | 24,65  | 57,73                | 18,5   | 0,67  |  |  |
|                                               |                                          | С 12-18 лет          | 110          | 2,25                 | 3,52   | 14,99  | 100,6          | 0,1      | 27,1   | 63,5    | 0  | 31,51  | 63,5                 | 20,35  | 0,74  |  |  |
| тк349/1                                       | Компот из кураги                         | С 7-11 лет           | 200          | 0,75                 | 0,049  | 22,38  | 93             | 0,019    | 0,58   | 0       | 0  | 31,51  | 21,17                | 17,04  | 0,46  |  |  |
|                                               |                                          | 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  |  |  |
| 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          | 80           | 5,36                 | 0,8    | 36,24  | 173,6          | 0,088    | 0      | 0       | 0  | 16     | 52                   | 11,2   | 0,88  |  |  |
| тк250                                         | Хлеб ржано-пшеничный                     | С 7-11 лет           | 50           | 3,85                 | 0,7    | 18,85  | 100,5          | 0,1      | 0      | 0       | 0  | 16,5   | 89                   | 27,5   | 2,25  |  |  |
|                                               |                                          | С 12-18 лет          | 50           | 3,85                 | 0,7    | 18,85  | 100,5          | 0,1      | 0      | 0       | 0  | 16,5   | 89                   | 27,5   | 2,25  |  |  |
|                                               | Итого :                                  | С 7-11 лет           | 752          | 23,11                | 23,779 | 100,5  | 712,45         | 0,408    | 41,464 | 66,5    | 0  | 181,84 | 360,28               | 113,94 | 6,3   |  |  |
|                                               | Итого :                                  | С 12-18 лет          | 862          | 27,61                | 26,439 | 119,74 | 830,82         | 0,495    | 62,15  | 80,44   | 0  | 177,95 | 426,87               | 129,32 | 6,89  |  |  |
|                                               | Полдник                                  |                      |              |                      |        |        |                |          |        |         |    |        |                      |        |       |  |  |
| 460                                           | Крендель «Сахарный»                      | С 7-11 лет           | 100          | 7,08                 | 13,14  | 55,74  | 370            | 0,12     | 0      | 18      | 0  | 19,4   | 75                   | 24,4   | 1,28  |  |  |
|                                               |                                          | С 12-18 лет          | 150          | 10,62                | 19,71  | 83,61  | 555            | 0,18     | 0      | 27      | 0  | 29,1   | 112,5                | 36,6   | 1,92  |  |  |
| 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          | 12,88                | 18,14  | 65,34  | 477            | 0,2      | 2,6    | 58      | 0  | 259,4  | 255                  | 52,4   | 1,48  |  |  |
|                                               | Итого :                                  | С 12-18 лет          | 350          | 16,42                | 24,71  | 93,21  | 662            | 0,26     | 2,6    | 67      | 0  | 269,1  | 292,5                | 64,6   | 2,12  |  |  |
|                                               | Итого за день                            | С 7-11 лет           | 1589         | 51,81                | 59,219 | 272,05 | 1833,45        | 0,917    | 44,794 | 176,807 | 0  | 599,54 | 914,08               | 258,54 | 11,25 |  |  |
|                                               | Итого за день                            | С 12-18 лет          | 1774         | 61,67                | 71,579 | 332,64 | 2226,32        | 1,094    | 65,48  | 200,747 | 0  | 610,3  | 1035,7               | 292,97 | 12,81 |  |  |

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