

УТВЕРЖДЕНО

Директор НОУ «Католической
гимназии г. Томска»

О. В. Погонина



Циклическое меню
для учащихся
НОУ «Католическая гимназия г. Томска»
на 2025 – 2026 учебный год

1 День 7- 11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
175	каша манная	150	6,24	6,1	19,7	8,6	5,9	29	0,36	20	4	0,6	158,64
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
2	Бутерброд с джемом	30/25	13,8	12,64	60,11	216	42,9	217	1,74	0,2	0,2	0,44	394,35
	Итого		24,53	19,88	87,52	337,1	148	432	20,5	20	0,5	0,2	667,65
	Обед												
70	икра кабачковая	30	2	0,8	12,2	0,4	3,8	5,8	2	0,2	1	2,9	31,1
88	Щи со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,61	0	0,1	14,77	67,8
302	гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	91,11	0,95	14,8	0,8	0,8	0,1	0	581,38
290	курица тушеная в с.м.,соусе и овощами	80/50	12,75	22,45	1,4	45,24	20	168	2,14	0,2	0,1	1,43	258,34
	Сок	200	0,6	0,2	58,6	40	18	0,8	24	0	0	16,9	140
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		21,63	93,26	100,41	257,4	82,6	284	30,8	1,1	1,2	36	1160,62
	Всего за день		46,2	113,1	187,9	595	230	716	51	21	1,7	36,2	1828,3

1 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
175	каша манная	200	6,24	6,1	19,7	8,6	5,9	29	0,36	2	4	0,6	158,64
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
2	Бутерброд с джемом	30/25	13,78	12,6	60,1	216	42,91	217	1,74	0,15	0,17	0,44	394,35
	Итого		24,53	19,88	87,52	337	147,89	431,5	20,5	2,16	4,18	4,71	667,65
	Обед												
70	икра кабачковая	30	2	0,8	12,2	0,4	3,8	5,8	2	0,2	1	2,9	31,1
88	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	43,3	22,25	47,63	0,8	0	0,06	18,46	84,75
302	гречка отварная рассыпчатая	180	0,38	64,16	0,62	91,1	0,95	14,77	0,8	0,77	0,07	0	581,38
290	курица тушенная в см.соусе и овощами	100/50	12,75	22,45	1,4	45,2	20,02	168,5	2,14	0,16	0,05	0,16	258,34
	Сок	200	0,6	0,2	58,6	40	18	0,8	24	0	0,04	16,9	140
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		21,98	94,24	102,1	266	87,02	293,5	31	1,13	1,23	38,42	800,95
	Всего за день		46,51	114	190	603	234,9	725	51,5	3,29	5,41	43,1	1468,6

2 день 7-11 лет													
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
№			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
469	запеканка творожная	150	27,8	18	32	226	49	29,4	0,84	0,3	0,1	0,7	279
382	Какао	200	2,86	2,88	19,21	89,71	13	89,5	0,46	0	0	0,96	109,49
	Итого		30,66	20,88	51,21	315,7	62	119	1,3	0,3	0,1	1,66	388,49
	Обед												
43	с-т из св капусты	60	0,85	3,05	5,19	26,8	7,9	14,8	0,32	0	0	20,97	51,54
96	рассольник	200	1,68	4,09	13,27	21,16	20,7	57,6	0,78	0	0,1	6,03	96,6
309	макароны отв с маслом	150	8,77	9,35	57,93	1,55	13,7	73,4	1,55	21	0,2	0	336,51
608	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	57,8	28,4	141	1,27	0,1	1,1	51	183
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	16	0,27	0,1	0	0,41	49,18
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		28,48	24,42	122,59	163,1	100	359	5,45	21	1,4	78,41	798,83
	Всего за день		59,1	45,3	173,8	479	162	478	6,8	21	1,5	80,07	1187,3

2 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
469	запеканка творожная	200	5,4	4,11	30,54	8,6	5,9	29,4	0,36	20	0,03	0	301,2
382	Какао	200	2,86	2,88	19,21	89,7	13,03	89,51	0,16	0,01	0,03	0,96	109,49
	Итого		8,26	6,99	49,75	98,3	18,93	118,9	0,52	20,01	0,06	0,96	410,69

Обед													
43	с-т из св капусты	60	0,85	3,05	5,19	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0,01	20,97	51,54
96	рассольник	250	2,1	5,11	16,59	21,2	20,72	57,56	0,78	0	0,08	6,03	120,75
309	макароны отв с маслом	180	8,77	9,35	57,93	1,55	13,7	73,37	1,55	0	0,16	0	336,51
608	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	57,8	28,4	141	1,27	0,1	1,13	51	228,75
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0,01	0,41	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		32,01	30,8	129,1	163	100,38	358,7	5,45	0,18	1,4	78,41	915,91
	Всего за день		40,27	37,8	179	261	119,3	477,6	5,97	20,2	1,46	79,4	1326,6

3День 7-11 лет													
№	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Угледов ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
175	каша пшенинная	150/20	2,7	5,41	18,49	66,05	19	79,9	0,5	0,1	0,1	0,57	128,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
41	б-д с маслом	30/15	9,14	12,3	0,15	1,5	0	3	0	89	0	0	112,5
	Итого		7,21	6,55	26,2	178,6	118	265	18,9	0,1	0,1	4,24	356,06
	Обед												
13	огурец св	60	0,46	3,65	1,43	13,11	7,98	24	0,34	0	0	5,7	40,38
111	суп сырный курицей	200	2,15	2,27	13,71	19,68	21,6	53,5	0,87	0	0,1	6,6	83,8
608	голубцы ленивые	150	21,9	27,4	5,7	22,61	36,9	105	2,33	0,6	0,2	0,67	253
304	картофель запеченый	150	3,63	4,39	36,66	7,9	21,4	66,5	0	4	0	0	166,25
349	компот	200	0,5	0	2,7	74,4	16,7	58,6	0,02	32	0	2,1	49,18
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		33,14	35,8	81	183,7	127	364	4,82	36	0,3	15,07	674,61
	Всего за день		40,35	42,35	107,2	362,3	245	629	23,7	36	0,4	19,31	1136,71

3 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
175	каша пшениая	200/20	2,7	5,41	18,49	66,1	19,02	79,86	0,5	0,05	0,08	0,57	128,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
41	б-д с маслом	30/15	9,14	12,3	0,15	1,5	0	3	0	88,5	0	0	112,5
	Итого		7,21	6,55	26,2	179	118,1	265,4	18,9	0,06	0,09	4,24	356,06

	Обед												
13	огурец св	60	0,46	3,65	1,43	13,1	7,98	24,01	0,34	0	0,02	5,7	40,38
111	суп сырный с курицей	250	2,69	2,84	17,14	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	104,75
608	голубцы ленивые	150	21,9	27,4	5,7	22,6	36,88	105,3	2,33	0,55	0,15	0,67	253
304	картофель запеченый	180	3,63	4,39	36,66	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	199,5
349	компот .	200	0,5	0	2,7	74,4	16,7	59	0,02	32	0,01	8,1	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		33,68	40,02	84,43	189	131,96	377,4	5,04	53,95	0,3	22,72	775,99
	Всего за день		40,89	46,57	110,6	367	250,06	642,8	24	54,01	0,39	26,96	1371,4

4День 7-11 лет													
	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
438	омлет	150	14,27	22,16	2,65	114,2	19,5	261	2,94	345	0,1	0,25	267,93
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,5	99,1	186	18,4	0	0	3,67	57,33
2	бутерброд с джемом	30/25	13,78	12,64	60,11	216	42,9	217	1,74	0,2	0,2	18	394,35
	Итого		32,56	35,94	70,47	442,7	161	663	23,1	345	0,3	21,92	719,61
	Обед												
14	св.помидор нарезка	60	0,68	3,71	2,83	10,55	10,7	19,7	0,5	0	0	12,25	47,46
82	борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10	35,3	21	43	1	0	0,4	5,8	134,75
304	рис отв	150	5,82	9,74	50	93,84	76,8	261	2,39	0,1	0,4	0,08	298,47
382	бефстроганов	100	12,55	12,99	4,01	30,52	24	119	2,1	1,5	0,1	5,07	182,25
349	Компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	16	0,27	0,1	0	0,41	49,18
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		27,64	33,71	113,28	247,9	174	553	8,32	1,7	1,3	24,01	872,11
	Всего за день		60,2	69,65	183,75	690,5	336	1216	31,4	347	1,6	45,93	1591,72

4 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
438	омлет	200	18,99	28,32	3,51	152	25,97	346,5	3,91	452,9	0,13	0,33	345,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
2	бутерброд с джемом	30/25	9,14	14,9	20,3	28,8	16,2	19,8	3,96	9	0,05	18	112,5
	Итого		32,64	44,36	31,52	293	141,25	551,8	26,3	461,9	0,19	22	573,06

	Обед												
14	св.помидор нарезка	60	0,68	3,71	2,83	10,6	10,67	19,73	0,5	0	0,04	12,25	47,46
82	борщ со сметаной	250	1,45	3,9	10	35	21	43	0,95	0	0,4	5,8	82
304	рис отв	180	5,82	9,74	50	93,8	76,81	261,4	2,9	0,09	0,39	0	298,47
382	бефстроганов	100	12,55	12,99	4,01	30,5	24,03	119,2	2,1	1,49	0,07	5,07	182,25
349	Компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0,01	0,41	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		27,64	33,68	113,3	248	174,17	552,8	8,78	1,66	1,32	23,93	866,54
	Всего за день		60,28	78,04	144,8	541	315,42	1105	35,1	463,6	1,51	45,93	1439,6

5 День 7-11лет													
	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
175	Каша рисовая	150	2,7	5,41	18,49	66,05	5,9	79,9	0,4	20	0	0	128,9
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	50	250	2	0	0,2	0	335,49
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
	Итого		23,21	7,55	96,2	428,6	155	515	20,8	20	0,2	3,67	579,05
	Обед												
50	с-т морковь с яблоком	60	2,1	0,2	5,5	20	60	180	0	0	0	0	29,1
102	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	30,46	28,2	69,7	1,62	0	0,2	4,65	107,8
312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	113,6	11,1	73,3	0,25	0,2	0	1,01	174,02
255	котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	53,38	30	184	0,74	0,1	0,4	26,25	133,75
349	компот .	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	16	0,27	0,1	0	0,41	98,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		29,27	29,17	78,38	295,1	171	616	4,94	0,4	1,1	32,72	703,03
	Всего за день		52,48	36,72	174,58	723,7	326	1131	25,8	20	1,3	36,39	1282,08

5 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
175	Каша рисовая	200	3,2	7,15	20,1	66,1	5,9	79,9	0,04	20	0	0	128,9
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	50	250	2	0,01	0,2	0	335,49
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
	Итого		23,71	9,29	97,81	429	154,98	515,4	20,5	20,02	0,21	3,67	579,05
	Обед												
50	с-т морковь с яблоком	60	2,1	0,2	5,5	20	60	180	0	0	0,02	0	29,1
102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	38,1	35,3	87,18	2,03	0	0,23	4,65	134,75
312	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	3,79	114	11,1	73,32	0,25	0,18	0,03	1,01	174,02
255	котлета рыбная	120	13,3	4,7	9,59	53,4	30	184	0,74	0,1	0,43	26	160,5
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0,01	0,41	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		30,37	30,23	81,65	303	178,06	634	5,35	0,36	1,13	32,47	754,73
	Всего за день		54,08	39,52	179,5	731	333,04	1149	25,8	20,38	1,34	36,14	1509,46

	7 День 7-11 лет												
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	50	250	2	0	0,2	0	335,49
175	каша пшеничная	150	2,7	5,41	18,49	66,05	19	79,9	0,5	0,1	0,1	0,57	128,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
	Итого		23,21	7,55	96,2	428,6	168	515	20,9	0,1	0,3	4,24	579,05
	Обед												
13	огурец мар	60	0,46	3,65	1,43	13,11	7,98	24	0,34	0	0	5,7	40,38
88	щи со сметаной	200	1,75	4,89	8,49	43,3	22,3	47,6	0,8	0	0,1	18,46	84,75
304	рис отварной	150	5,82	9,74	50	93,84	76,8	261	2,39	0,1	0,4	0	298,47
246	гуляш мясной	80/50	12,55	12,99	4,01	30,52	24	119	2,1	1,5	0,1	5,07	182,25
	сок	200	0,6	0,2	22,6	40	18	0,8	24	0	0	16,9	140
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		25,68	33,21	107,33	266,8	171	509	30,9	1,6	0,6	46,13	827,85
	Всего за день		48,89	40,76	203,53	695,4	339	1024	51,8	1,7	0,9	50,37	1406,9

7 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	50	250	2	0,01	0,2	0	335,49
175	каша пшеничная	200	2,7	5,41	18,49	66,1	19,02	79,86	0,5	0,05	0,08	0,57	128,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
	Итого		23,21	7,55	96,2	429	168,1	515,4	20,9	0,07	0,29	4,24	579,05

Обед													
13	огурец мар	60	0,46	3,65	1,43	13,1	7,98	24,01	0,34	0	0,02	5,7	40,38
88	щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	43,3	22,25	47,63	0,8	0	0,06	18,5	84,75
304	рис отварной	180	5,82	9,74	50	93,8	76,81	261,4	2,39	0,09	0,39	0	298,47
246	гуляш мясной	100/50	12,55	12,99	4,01	30,5	24,03	119,2	2,1	1,49	0,07	5,07	182,25
	сок	200	0,6	0,2	22,6	40	18	0,8	24	0	0,04	16,9	140
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
Итого			25,68	33,21	107,3	267	171,07	509	30,9	1,58	0,59	46,13	827,85
Всего за день			48,89	40,76	203,5	695	339,17	1024	51,8	1,65	0,88	50,37	1406,9

8 День 7-11 лет													
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
438	омлет	150	14,27	22,16	2,65	114,2	19,5	261	2,94	345	0,1	0,25	267,93
2	б-д с джемом	30/25	13,78	12,64	60,11	216	42,9	217	1,74	0,2	0,2	0	394,35
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
	Итого		37,2	33	67	456	19,5	404	1,2	89	0,1	0,25	776,94
	Обед												
14	помидор свежий	60	0,68	3,7	2,83	10,55	10,7	19,7	0,5	0	0	12,25	47,46
227	солянка	200	7,6	12,23	2,98	30	28,2	69,7	1,9	0	0,1	2,38	152,5
608	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	43,75	32,1	166	1,5	29	0,1	0,15	228,75
309	макароны отв	150	8,77	9,35	57,93	1,55	13,7	73,4	1,55	0	0,2	0	336,51
349	компот	200	0,245	0	12,84	9,74	7,66	16	0,27	0,1	0	0,41	98,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		37,35	38,57	113,08	141,6	114	401	6,98	29	0,4	15,19	945,58
	Всего за день		74,55	71,57	180,08	597,6	134	805	8,18	118	0,5	15,44	1722,52

8 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
438	омлет	200	18,99	28,32	3,51	152	25,97	346,5	3,91	452,9	0,13	0,33	345,9
2	б-д с джемом	30/25	13,78	12,64	60,11	216	42,91	217	1,74	0,15	0,17	0	394,35
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
	Итого		37,28	42,1	71,33	480	167,96	749	24,1	453,1	0,31	4	854,91
	Обед												
14	помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	10,6	10,67	19,73	0,5	0	0,04	12,25	47,46
277	солянка	250	7,6	12,23	2,98	30	28	69,7	1,9	0	0,1	2,38	152,5
608	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	43,8	32,13	166,4	1,5	28,75	0,1	0,15	228,75
309	макароны отв	180	8,77	9,35	57,93	1,55	13,7	73,37	1,55	0	0,16	0	336,51
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0,01	0,41	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		37,34	38,58	113,1	142	114,16	401,2	6,98	28,83	0,42	15,19	943,58
	Всего за день		74,62	80,68	184,4	622	282,12	1150	31,1	481,9	0,73	19,19	1798,49

9День 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, нименование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
175	каша манная	150	6,24	6,1	19,7	192,2	23,5	156	0,3	37	0,1	1,09	158,64
424	яйцо отв	60	5,1	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0,1	0	0	63
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
	Итого		15,85	11,84	27,71	326,7	127	418	19,7	37	0,1	4,76	336,3
	Обед												
45	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	13,92	12,5	27	0,51	0	0	6,15	56,88
111	суп куриный с мак.изд	200	2,15	2,27	13,71	19,68	21,6	53,3	0,87	0	0,1	6,6	83,8
265	плов мясной	200	14,4	11,7	13,97	22,61	36,9	205	2,33	0,6	0,2	0,67	321,21
360	кисель	200	0,14	0,04	27,5	13,98	4,16	9,06	0,14	0	0	1,83	110,8
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		22,01	19,46	81,04	116,2	97,1	351	5,11	0,6	0,3	15,25	654,69
	Всего за день		37,86	31,3	108,75	442,9	224	769	24,8	37	0,4	20,01	990,99

9 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, именование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
175	Каша манная	200	6,24	6,1	19,7	192	23,52	156,1	0,3	36,72	0,08	1,09	158,64
424	яйцо отв	60	5,1	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0	63
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
	Итого		16	18,8	27,71	78	127,4	418,4	19,7	36,83	0,12	4,76	336,3
	Обед												
45	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	13,9	12,45	26,98	0,51	0	0,04	6,15	56,88
111	суп куриный с мак.изд	250	2,69	2,84	17,14	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	104,75
265	плов мясной	250	14,3	11,7	13,97	22,6	36,88	205,3	2,33	0,55	0,15	0,67	354,3
360	кисель.	200	0,14	0,04	27,5	14	4,16	9,06	0,14	0	0,01	1,83	110,8
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		22,45	20,03	84,47	121	102,49	364	5,33	0,66	8,46	8,65	708,73
	Всего за день		38,45	38,83	112,2	199	229,89	782,3	25,1	37,49	8,58	13,41	1045,03

10 день 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
469	запеканка творожная со сгущенным молоком	150	27,84	18	32,4	226,4	48,9	345	0,84	0,3	0,1	0,74	279,6
379	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	50,16	5,83	37,5	0,06		0	0,54	110,7
	Итого		29,04	19,33	42,67	276,6	54,8	382	0,9	0,3	0,1	1,28	390,3

	Обед												
13	с-т из св,огурца	60	0,46	3,65	1,43	13,11	7,98	24	0,34	0	0	5,7	40,38
102	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	30,46	28,2	69,7	1,62	0	0,2	4,65	107,8
302	гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	91,11	0,95	14,8	0,8	0,8	0,1	0	581,38
290	Курица (окорочок) запеченный	120	15,4	19,4	0,1	45,24	20	168	2,14	0,2	0,1	1,43	258,34
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	16	0,27	0,1	0	0,41	98,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		27,77	94,77	61,65	257,6	98,9	386	7,23	1	0,7	12,59	1246,26

	Всего за день		56,81	114,1	104,32	534,1	154	769	8,13	1,3	0,8	13,87	1636,56
--	----------------------	--	-------	-------	--------	-------	-----	-----	------	-----	-----	-------	---------

10 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, нименование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
469	запеканка творожная со сгущенным молоком	180	27,84	18	32,4	226	48,92	344,9	0,84	0,33	0,09	0,74	279,6
379	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	50,2	5,83	37,5	0,06	0	0,01	0,54	110,7
	Итого		29,04	19,33	42,67	277	54,75	382,4	0,9	0,33	0,1	1,28	390,3

	Обед												
13	с-т из св,огурца	60	0,46	3,65	1,43	13,1	7,98	24,01	0,34	0	0,02	5,7	40,38
102	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	38,1	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	134,5
302	гречка отварная	180	0,38	64,16	0,62	91,1	0,95	14,77	0,8	0,77	0,07	0	581,38
290	Курица (окорочок) запеченный	150	17,23	22,14	0,3	45,2	20,02	168,5	2,14	0,16	0,05	1,43	258,34
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0,01	0,41	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		30,7	98,57	65,12	265	105,91	403,9	7,64	1,01	0,79	13,75	1270,96

	Всего за день		59,74	117,9	107,8	542	160,66	786,3	8,54	1,34	0,89	15,03	1661,26
--	----------------------	--	-------	-------	-------	-----	--------	-------	------	------	------	-------	---------

11 День 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Угледо ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
41	Бутерброд с маслом	30/15	4,5	12,3	0,15	1,5	22	56	1,3	89	0	0	112,5
175	Каша геркулесовая молочная	150	2,7	5,41	18,49	66,05	19	79,9	0,5	0,1	0,1	0,57	128,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
	Итого		11,71	18,85	26,35	180,1	140	321	20,2	89	0,1	4,24	356,06

	Обед												
70	икра кабачковая	60	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	40,38
82	борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10	35,3	21	43	1	0	0,4	5,8	134,75
312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	113,6	11,1	73,3	0,25	0,2	0	1,01	174,02
255	тефтели рыбные	100	13,3	4,7	9,59	53,38	30	184	0,74	26	0,1	0,43	133,75
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	16	0,27	0,1	0	0,41	98,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		25,83	27,08	63,72	278	152	552	3,52	27	0,5	7,65	663,26
	Всего за день		37,54	45,93	90,07	458,1	292	873	23,7	115	0,6	11,89	1019,32

11 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищивые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
41	Бутерброд с маслом	30/15	4,5	12,3	0,15	1,5	22	56	1,26	88,5	0,01	0	112,5
175	Каша геркулесовая молочная	200	2,7	5,41	18,49	66,1	19,05	79,86	0,5	0,05	0,08	0,57	128,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
	Итого		11,71	18,85	26,35	180	140,13	321,4	20,2	88,56	0,1	4,24	356,06

	Обед												
70	икра кабчковая	60	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0,02	0	40,38
82	борщ со сметаной	250	1,45	3,9	10	35	21	43	0,95	0	0,4	5,8	82
312	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	3,79	114	11,1	73,32	0,25	0,18	0,03	1,01	174,02
255	тефтели рыбные	120	15,96	5,64	11,51	64,1	36	220,2	0,89	31,5	0,11	0,51	160,5
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0,01	0,41	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		28,49	28,39	65,64	288	157,76	588,5	3,62	31,76	0,58	7,73	733
	Всего за день		40,2	47,24	91,99	468	297,89	909,9	23,8	120,3	0,68	11,97	1089,06

12 День 7-11 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Минеральные				Витамины, мг			Энергет ич. Ценнос	
			Белк и	Жир ы	Углев оды	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C		
	Обед													
43	с-т из св.капусты	60	0,85	3,05	5,41	22,42	9,1	16,6	0,31	0	0	19,47	52,44	
88	щи со сметаной	200	1,75	4,89	8,49	43,3	22,3	47,6	0,8	0	0,1	18,46	84,75	
354	жаркое по-домашнему	250	20,53	15,47	21,95	31,1	65,7	75	4,03	24	0,2	8,97	265	
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66	
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78	
	Итого		32,14	26,29	64,36	255,4	218	381	24,8	24	0,3	50,57	598,85	

12 День 12- 18 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Минеральные вещества,				Витамины, мг			Энергет ич. Ценнос	
			Белки	Жи ры	Угле воды	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C		
	Обед													
43	с-т из св.капусты	60	0,85	3,05	5,41	22,4	9,1	16,57	0,31	0,02	0,02	19,47	52,44	
88	щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	43,3	22,25	47,63	0,8	0	0,06	18,5	84,75	
354	жаркое по-домашнему	250	20,53	15,47	21,95	31,1	65,7	75	4,03	24	0,21	8,97	265	
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66	
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78	
	Итого		32,14	26,29	64,36	255	218,13	380,7	24,8	24,03	0,31	50,57	598,85	

13 День 7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Угледо ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
2	Бутерброд с джемом	30/25	13,78	12,64	60,11	216	42,9	217	1,74	0,2	0,2	0	394,35
438	омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	114,2	19,5	261	2,94	345	0,1	0,25	267,93
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
	Итого		32,56	35,94	70,47	442,7	161	663	23,1	345	0,3	3,92	776,94

Обед													
14	помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	10,55	10,7	19,7	0,5	0	0	12,25	47,46
111	суп куриный с макизд	200	2,15	2,3	14	20	22	54	0,87	0	0,1	6,6	83,8
304	рис отварной	150	5,82	9,74	50	93,84	76,8	261	2,39	0,1	0,4	0	298,47
290	курица тушеная с овощами	100	12,75	22,45	1,4	45,24	20	168	2,14	0,2	0,1	1,43	258,34
	сок	200	0,6	0,2	59	40	18	0,8	24	0	0	17	140
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
Итого			26,5	40,14	148,03	255,6	170	560	31,2	0,3	0,6	37,28	910,07
Всего за день			59,06	76,08	218,5	698,4	331	1223	54,3	345	0,9	41,2	1687,01

13 День 12- 18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	Завтрак												
2	Бутерброд с джемом	30/25	13,78	12,64	60,11	216	42,91	217	1,74	0,15	0,17	0	394,35
438	омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	152	25,97	346,5	3,91	452,9	0,13	0,33	345,9
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
	Итого		37,28	42,1	71,33	542	542,3	542,3	542	542,3	542	542,3	854,91

Обед													
14	помидор свежий	60	0,68	3,71	02.январь	10,6	10,67	19,73	0,5	0	0,04	12,25	47,46
111	суп куриный с макизд	250	2,69	2,84	17,14	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	104,75
304	рис ,отв	180	5,82	9,74	50	93,8	76,81	261,4	2,39	0,09	0,39	0	298,47
290	курица тушеная с овощами	100/50	12,75	22,45	1,4	45,2	20,02	168,5	2,14	0,16	0,05	1,43	258,34
	Сок	200	0,6	0,2	59	40	18	0,8	24	0	0	17	140
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
Итого			27,04	40,68	151,2	260	174,5	573,1	31,4	0,25	0,6	38,93	931,02
Всего за день			64,32	82,78	222,5	803	716,8	1115	574	542,6	543	581,2	1785,93

15 День 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	завтрак												
469	запеканка со сг.мол.	150	27,8	18	32,4	226	48,9	345	0,8	0,3	0,1	0,74	279,6
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
	итого		32,4	19,14	40,11	339	148	530	19	0,3	0,1	4,41	394,26
	обед												
14	с-т из помидоров	60	0,68	3,71	2,83	10,6	10,7	19,7	0,5	0	0	12,25	47,76
346	суп харчо	200	2,2	4,5	7,2	35	17,8	38	0,6	0	0,5	15	118,8
302	гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	91,1	0,95	14,8	0,8	0,8	0,1	0	581,38
290	курица запеченая	120	17,2	22,14	0,3	45,2	20	168	2,1	0,2	0,1	1,43	258,34
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	16	0,3	0,1	0	0,41	98,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	итого		25,2	96,25	44,59	238	79,1	313	5,6	1	0,7	29,09	1186,6
	итого за день		57,6	115,4	84,7	577	227	843	25	1,4	0,8	33,5	1580,9

15 День 12- 18 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	завтрак												
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
469	запеканка тв.со сг.м	200	27,84	18	32,4	226	48,92	344,9	0,84	0,33	0,09	0,74	279,6
	итого		32,35	19,1	40,1	339	148	530,5	19,3	0,34	0,1	4,41	394,26
	обед												
14	с-т из помидоров	60	0,68	3,7	2,83	10,6	10,67	19,73	0,5	0	0,04	12,3	47,46
346	суп харчо	250	2,2	4,5	7,2	35	17,8	38	0,64	0	0,5	15	118,8
302	гречка отварная	180	0,38	64,2	0,62	91,1	0,95	14,77	0,8	0,77	0,07	0	581,38
290	курица запеченая	150	17,23	22,1	0,3	45,2	20,02	168,5	2,14	0,16	0,05	1,43	258,34
349	компот	200	0,24	0	12,8	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	0,01	0,41	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	итого		27,63	97,8	57,4	260	91,1	350,5	6,41	1,01	1,08	29,5	1262,3
	итого за день		59,98	117	97,5	598	239,1	880,9	25,7	1,35	1,18	33,9	1656,6

16 День 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	завтрак												
8	б- д с сыром	30/20	9,14	11	20	224	0	159	0	89	0	0	335,49
175	каша рисовая	150	2,7	5,41	18,49	66,1	19	79,9	0,5	0,1	0,1	0,57	128,9
379	кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	50,2	583	37,5	0,1	0	0	0,5	55,35
	итого	200	13	17,74	48,76	340	602	276	0,6	89	0,1	1,07	519,74
	обед												
13	огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	13,1	7,98	24	0,3	0	0	5,7	40,38
82	борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10	35,3	21	43	1	0	0,4	5,8	134,75
246	мясо по-строгановски	8	17,7	14,6	4,7	55	20	133	1,6	43	0,1	0,2	221
309	макароны отв	150	8,77	9,35	57,93	1,55	13,7	73,4	1,6	0	0,2	0	336,51
360	кисель	200	0,14	0,04	27,5	14	4,16	9,06	0,1	0	0	1,83	110,8
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	итого		33	33,31	122,4	165	88,8	338	5,9	43	0,7	13,53	925,44
	итого за день		46,1	51,05	171,1	505	691	615	6,5	132	0,8	14,6	1445,2

16 День 12- 18 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	завтрак												
8	б-д с сыром	30/20	9,1	10,9	20	224	0	159	0	89	0	0	335,49
175	каша рисовая	200	2,7	5,41	18,5	66,1	19,02	79,86	0,5	0,05	0,08	0,57	128,9
379	коф.напиток	200	1,2	1,33	10,3	50,2	5,8	37,5	0,1	0	0	0,5	55,35
	итого		13	17,6	48,8	340	24,82	276,4	0,6	89,1	0,08	1,07	519,74
	обед												
13	огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	13,1	8	24	0,3	0	0	5,7	40,38
82	борщ со сметаной	250	1,45	3,9	10	35	21	43	0,95	0	0,4	5,8	82
246	мясо по-строгановски		12,55	14,6	4,7	55	20	133	1,62	0	0,1	0,2	221
309	макароны отв	180	8,77	9,35	57,9	1,55	13,7	73,37	1,55	0	0,16	0	336,51
360	кисель	200	0,14	0,04	27,2	14	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	68	110,8
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	итого		27,87	33,3	122	165	88,86	338,4	5,82	0,01	2,5	79,7	872,69
	итого за день		40,87	50,9	171	505	113,7	614,8	6,42	89,1	2,58	80,8	1392,4

17 День 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	завтрак												
424	яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0,1	0	0	63
175	каша манная	150	6,24	6,1	19,7	192	23,5	156	0,3	37	0,1	1,09	158,64
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	итого		15,9	11,84	27,71	327	127	418	20	37	0,1	4,76	336,3
	обед												
43	с-т из св. капусты	60	0,85	3,05	5,41	22,4	9,1	16,6	0,3	0	0	19,47	52,44
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	30,5	28,2	69,7	1,6	0	0,2	4,65	107,8
255	пшеница рыбный	80	10,6	3,76	7,67	42,7	24	14,8	0,6	0,1	0,3	21	107
312	картоф. пюре	150	2,34	16,71	3,79	114	11,1	73,3	0,3	0,2	0	1,01	174,02
349	компот	200	0,24	0	12,84	9,74	7,66	16	0,3	0,1	0	0,41	98,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	итого		25,4	31,08	76,37	287	114	284	5,1	0,3	1	46,94	699,62
	итого за день		41,2	42,92	104,1	614	242	702	25	37	1,1	51,7	

17 День 12- 18 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	завтрак												
424	яйцо отварное	200	5,1	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0	63
175	каша манная	60	6,24	6,1	19,7	192	23,52	156,1	0,3	36,7	0,08	1,09	158,64
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	итого		15,85	11,8	27,7	327	127,4	418,4	19,7	36,8	0,12	4,76	336,3
	обед												
43	с-т из св.капусты	60	0,85	3,05	5,41	22,4	9,1	16,57	0,31	0,02	19,5	0	52,44
102	суп гороховый	250	5,49	5,28	16,3	38,1	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	134,75
255	пшеница рыбный	100	13,3	4,7	9,59	53,4	30	183,5	0,74	26,3	0,09	0,43	133,75
312	карт. пюре	180	2,34	16,7	3,79	114	11,1	73,32	0,25	0,18	0,03	1,01	174,02
349	компот	200	0,24	0	12,8	9,74	7,66	15,97	0,27	0,08	1	41	96,36
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	итого		26,72	31,5	68,8	283	115,2	432,5	4,86	26,5	20,8	48,3	673,32
	итого за день		42,57	43,3	96,5	610	242,6	850,9	24,6	63,4	20,9	53	1009,6

18 День 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	обед												
14	помидорка свежая	60	0,68	3,71	2,83	10,6	10,7	19,7	0,5	0	0	12,25	47,46
88	щи со сметаной	200	1,75	4,89	8,49	43,3	22,3	47,6	0,8	0	0,1	18,46	84,75
265	плов мясной	200	14,4	11,7	13,97	22,61	36,9	205	2,33	0,6	0,2	0,67	321,21
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,1	186	18	0	0	3,67	114,66
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	итого за день		28,2	24,78	66,6	257	203	552	24	0,6	0,7	35,45	728,08

18 День 12- 18 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
	обед												
14	помидорка свежая	60	0,68	3,71	2,83	10,6	10,67	19,73	0,5	0	0,04	12,3	47,46
88	щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	43,3	22,25	47,63	0,8	0	0,06	18,5	84,75
265	плов мясной	250	14,3	11,7	13,97	22,6	36,88	205,3	2,33	0,55	0,15	0,67	354,3
377	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	113	99,08	185,5	18,4	0,01	0,01	3,67	114,66
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0	82
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	итого за день		28,14	24,8	66,6	257	202,9	551,7	24,1	0,56	0,67	35,5	761,17

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.