

УТВЕРЖДАЮ

Директор НОУ «Католической
гимназии г. Томска»
Д. А. Вахрушева



Циклическое меню

для учащихся

НОУ «Католическая гимназия г. Томска»
на 2026 – 2027 учебный год

1 День 7-11 лет

1 День 7-11 лет													
№ рел.	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													
390	каша манная	200	6,24	6,1	19,7	192,2	23,5	156	0,3	37	0,1	1,09	158,64
3тн	чай с лимоном	200	0,3	0	27,9	6,9	4,6	8,5	0,8	0,4	0	3,67	27,9
1з	Бутерброд с сыром	30/20	5,78	4,4	0	132	5	75	0,2	39	0	0,1	124,7
Итого			12,32	10,5	47,6	331,1	33,1	240	1,3	76	0,5	0,2	311,24

Обед

	икра кабачковая	60	2	0,8	12,2	0,4	3,8	5,8	2	0,2	1	2,9	31,1
1с	Щи со сметаной на курином бульоне	200	4,62	6,06	5,7	37,2	13	38,1	0,47	108	0	10,76	96,06
5т	каша перловая отварная рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	19	17	142	0,8	29	0	0	238,9
25м	курица тушеная с овощами	100	14,01	6,3	4,4	22	54	112	1	291	0	1,3	131,3
	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			30,13	21	132,2	164,6	128	355	29,5	429	1,1	31,86	719,36
Всего за день			42,5	31,5	179,8	496	161	594	31	505	1,6	32,06	1030,6

1 День 12-18 лет

1 День 12-18 лет													
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
Завтрак													
390	каша манная	250	7,8	7,62	24,62	240	29,4	195,1	0,4	45,9	0,1	1,36	158,64
3тн	чай с лимоном	200	0,3	0	27,9	6,9	4,6	8,5	0,8	0,4	0	3,67	27,9
1з	Бутерброд с сыром	30/20	9,28	8,8	0	264	11	150	0,3	39	0,1	0,2	178
Итого			17,38	16,42	52,52	511	45	353,6	1,5	85,3	0,2	5,23	364,54

Обед

	икра кабачковая	60	2	0,8	12,2	0,4	3,8	5,8	2	0,2	1	2,9	31,1
1с	Щи со сметаной на курином бульоне	250	5,77	7,57	7,12	46,5	16,25	38,75	0,59	135,3	0,05	13,5	120,07
5т	каша перловая отварная рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	25	2,3	198	1,1	29,4	0	0	318,5
25м	курица тушеная с овощами	100	14,01	6,3	4,4	22	54	112	1	39,2	0,06	0	131,1
	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			32,78	24,51	143,7	180	116,4	411,4	30	204,1	1,16	33,3	800,95
Всего за день			50,16	40,9	196	691	161,4	764,9	31,5	289	1,36	38,5	1165,5

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													
1т	запеканка творожная	150	25,6	16,1	25	212	32	290	0,9	72	0,1	0,29	347,8
Згн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,4	0	1,16	27,9
	Итого		25,9	16,1	31,7	218,9	36,6	299	1,7	72	0,1	1,45	375,7

Обед													
53	с-т из св.помидор	100	0,7	4,1	2,5	22	13	25	0,6	86	0	15,3	49,9
7с	суп куриный с лапшой	200	5,16	2,78	18,5	13,8	20,8	54,6	0,86	98	0,1	6,86	119,6
4м	котлета мясная	100	13,7	13,6	12,2	29	20	137	1,9	23	0,1	0,09	226,3
8г	капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	82	32	62	1,2	133	0	31,9	183
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
	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		28,16	23,12	88,3	242,8	110	339	5,92	355	0,2	54,15	741,8
	Всего за день		54,1	39,22	120	462	146	637	7,6	427	0,3	55,6	1117,5

2 День 12- 18 лет													
№ рел.	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													
1т	запеканка творожная	200	34,2	21,3	33,3	283	43	387	1,1	95,5	0,07	0,38	463,1
Згн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,4	0,04	1,16	27,9
	Итого		34,5	21,3	40	290	47,6	395,5	1,9	95,9	0,11	1,54	491

Обед													
53	с-т из св.помидор	100	1	5,2	3,1	28	17	31	0,8	107,3	0,04	19,1	62,5
7с	суп куриный с лапшой	250	6,45	3,47	23,12	17,3	26	68,25	1,08	122	0,1	8,57	149,5
4м	котлета мясная	100	13,7	13,6	12,2	29	20	137	1,9	23,1	0,05	0,09	226,3
8г	капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	109	43	83	1,7	177,3	0,06	42,5	158,3
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	19,8
	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		30,95	30,81	98,42	279	130	379,3	6,84	444,7	0,26	70,3	698,4
	Всего за день		65,45	52,1	138	569	177,6	774,8	8,74	541	0,37	71,8	1189,4

3 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														
9к	каша овсяная	200	8,6	12,8	34,2	138	63	232	1,9	52	0,2	0,52	285,8	
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,4	0	1,16	27,9	
2	б-д с джемом	30/25	2,38	8,2	25,76	215	42	217	1,74	0,2	0,2	0	185,3	
Итого			8,9	12,8	40,9	144,9	67,6	241	2,7	53	0,2	1,68	499	

Обед																
2з	салат из свежих огурцов	100	0,6	0,1	2	18,4	11,2	33,6	0,48	8	0	8	11,3			
14с	борщ на курином бульоне	200	1,3	3,64	8,76	27,2	17	34,6	0,75	129	0	6,8	72,98			
11м	плов с мясом	200	15,2	15,4	38,6	19	44	192	2,2	271	0,1	0,72	354,4			
5хн	кисель	200	0,2	0	13	10	5,43	10	0,12	0,1	0	1,4	52,9			
	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		21,8	20,78	83,16	120,6	99,6	326	4,81	408	0,1	16,92	573,58			
	Всего за день		30,7	33,58	124,1	265,5	167	567	7,51	461	0,3	18,6	1072,58			

3 День 12-18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества		Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			Энергетическая ценность , ккал
			Белки	Жиры дл	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C		
Завтрак													
9к	каша овсяная	250	10,7	15,9	42,7	173	79	291	2,2	65,6	0,26	0,65	357,1
3гн	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	б-д с джемом	30/25	2,38	8,2	25,76	215	42	217	1,74	0,15	0,17	0	185,3
	Итого		15,21	17,04	50,41	286	178,1	476,5	20,6	65,61	0,27	4,32	657,06

Обед																
2з	салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	23	14	42	0,6	10	0,03	10	14,1			
14с	борщ	250	1,62	4,55	10,95	34	21,25	43,25	0,94	161,2	0,03	8,5	91,22			
11м	плов с мясом	250	19,1	19,3	48,2	24	55	241	2,8	339,2	0,08	0,9	443			
5хн	кисель	200	0,2	0	13	10	5,43	10	0,12	0,1	0,01	1,4	52,9			
	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		26,22	25,69	95,45	137	117,7	392,3	5,72	510,5	0,16	20,8	683,22			
	Всего за день		41,43	42,73	145,9	423	295,8	868,8	26,3	576,1	0,43	25,1	1340,28			

4.День 7-11 лет													
	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углевод _г	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
Завтрак													
10	омлет	150	12,7	19,2	3,2	108	17	202	2,1	197	0,1	0,3	237
21гн	какао	200	4,6	4,4	12,5	143	34,3	130	1,1	17	0	0,68	107,2
193	бутерброд с маслом	30/15	2,43	12,3	16,26	1	0	2	0	65	0	0	182,7
	Итого		19,73	35,9	31,96	252	51,3	334	3,2	279	0,1	0,98	526,9
Обед													
23	св помидор нарезка	100	0,9	0,2	3	11,2	16	20,8	0,7	106	0,1	20	17,1
	рассольник на курином бульоне	200	4,74	6,24	13,6	21	19,6	51,4	0,7	107	0,1	5,54	129,38
3м	голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	32	19	92	1,4	13	0	11	130,7
1г	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	12	7	40	0,7	27	0,1	0	202
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
	Итого		26,74	23,18	109,1	194,1	97,6	302	5,67	268	0,6	36,94	720,18
	Всего за день		46,47	59,08	141,1	446,1	149	636	8,87	547	0,7	37,92	1247,08

4 День 12-18 лет													
№ рел.	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													
10	омлет	200	16,9	25,9	4,2	144	22	269	2,8	262,4	0,08	0,4	316,3
21гн	какао	200	4,6	4,4	12,5	143	34,3	130	1,1	17,25	1,1	0,68	107,2
193	бутерброд с маслом	30/15	2,43	12,3	16,25	1	0	2	0	65,3	0	0	182,7
	Итого		23,93	42,6	32,95	288	56,3	401	3,9	345	1,18	1,08	606,2

Обед												
23	св.помидор нарезка	100	0,8	0,1	2,5	23	14	42	0,6	10	0,03	10
	рассолыник на курином бульоне	250	5,92	7,8	17	26,3	24,5	64,25	0,8	134	0,06	69,3
3м	голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	32	19	92	1,4	12,8	0,03	11
1г	макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	14	10	53	1	35,5	0,08	0
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0,01	0
	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4
	Итого		29,62	26,54	123	213	103,5	348,8	5,96	207,3	0,61	90,7
	Всего за день		53,55	69,14	156	501	159,8	749,8	9,86	552,3	1,79	91,7

161,72	130,7	202	81	82	78	818,12	1424,32
--------	-------	-----	----	----	----	--------	---------

5 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										
21к	Каша рисовая	200	5,2	6,5	28,4	130	28	134	51,1	31	0,05	0,61	193,7
2	Бутерброд с джемом	30/25	2,38	8,2	25,76	215	42	217	1,74	0,2	0,2	0	185,3
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,4	0	1,16	27,9
Итого			7,88	14,7	60,86	351,9	74,6	360	53,6	32	0,2	1,77	406,9

Обед													
5з	с-т из св помидор и огурцов	100	0,7	4,1	2,5	22	13	25	0,6	86	0	15,3	49,9
8с	суп картофельный с горохом на куринном	200	6,68	4,6	16,28	27	29	80,4	1,4	97	0,1	4,76	133,14
11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	39	84	84	1	32	0,1	10,2	145,8
2р	котлета рыбная	100	17,5	6,8	8,6	22	24	161	0,7	32	0,1	0,29	165,2
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
	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		35,38	24,84	100,5	227,9	186	448	5,86	262	0,8	30,95	735,04
	Всего за день		43,26	39,54	161,3	579,8	261	807	59,5	294	1	32,72	1141,94

5 День 12-18 лет													
№ рел.	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												
21к	Каша рисовая	250	2,5	0,3	25,9	163	35	167	0,5	39,1	0,06	0,77	242,1
2	Бутерброд с джемом	30/25	2,38	8,2	25,76	215	42	217	1,74	0,2	0,17	0	183,3
3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,16	27,9
	Итого		5,18	8,5	58,36	385	81,6	392,5	3,04	39,68	0,23	1,93	455,3

Обед													
5з	с-т из св промидор и огурцов	100	1	5,2	3,1	28	17	31	0,8	107,3	0,04	19,1	62,5
8с	суп картофельный с горохом на куринном	250	8,35	5,75	20,35	33,8	36,25	100,5	1,84	121,5	0,18	5,95	166,4
11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	52	38	112	1,4	42,8	0,16	13,6	194,4
2р	котлета рыбная	100	17,5	6,8	8,6	22	24	161	0,7	31,6	0,14	0,29	165,2
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
	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		38,35	29,19	111,9	254	151,3	502	6,9	318,2	0,93	39,3	829,5
	Всего за день		43,53	37,69	170,2	639	232,9	894,5	9,94	357,9	1,16	41,3	1659

7 День 7-11 лет														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C		
Завтрак														
1з	Бутерброд с сыром	30/20	5,78	4,4	0	132	5	75	0,2	39	0	0,1	124,7	
9к	каша овсяная	200	8,6	12,8	34,2	138	63	232	1,9	52	0,2	0,52	285,8	
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,4	0	1,16	27,9	
Итого			14,68	17,2	40,9	276,9	72,6	316	2,9	92	0,2	1,78	438,4	
Обед														
2з	помидор в нарезке	100	0,9	0,2	3	11,2	16	20,8	0,7	106	0,1	20	17,1	
3с	рассольник на курином бульоне	200	4,74	6,24	13,6	21	19,6	51,4	0,7	107	0,1	5,54	129,38	
4м	котлета мясная	100	13,7	13,6	12,2	29	20	137	1,9	23	0,1	0,09	226,3	
1г	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	12	7	40	0,7	27	0,1	0	202	
	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			29,74	27,48	104,9	159,2	103	306	29,3	263	0,3	42,53	796,78	
Всего за день			44,42	44,68	145,8	436,1	175	622	32,2	355	0,5	44,31	1235,18	

7 День 12-18 лет														
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энергети ческая ценность , ккал	
			Белки	Жиры	Углево ды	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C		
Завтрак														
1з	Бутерброд с сыром	30/20	9,28	8,8	0	264	11	150	0,3	39	0,2	0,2	178	
9к	каша овсяная	250	10,7	15,9	42,7	173	79	291	2,2	65,5	0,26	0,65	357,1	
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,16	27,9	
Итого			20,28	24,7	49,4	444	94,6	449,5	3,3	104,9	0,46	2,01	563	

Обед														
2з	помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	14	20	26	0,9	10	0,03	10	14,4	
3с	рассольник на курином бульоне	250	5,9	7,8	17	26,3	24,5	64,25	0,8	134	0,06	6,9	161,72	
4м	котлета мясная	100	13,7	13,6	12,2	29	20	137	1,9	23,1	0,05	0,09	226,3	
1г	макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	14	10	53	1	35,5	0,08	0	269,6	
	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			32,9	30,94	120,1	169	114,5	337,1	29,9	202,6	0,27	33,9	894,02	
Всего за день			53,18	55,64	169,5	613	209,1	786,6	33,2	307,5	0,73	35,9	1457,02	

8 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													
10	омлет	150	12,7	19,2	3,2	108	17	202	2,1	197	0,1	0,3	237
2	Б-д с джемом	30/25	2,38	8,2	25,76	215,9	42,9	217	1,74	0,15	0,2	0	185,3
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,6	27,9
	Итого		37,2	33	67	456	17	404	1,2	89	0,1	0,3	450,2
Обед													
11з	с-т из моркови и яблок	100	0,7	8,1	5,5	18	21	30	0,9	977	0	4,84	123,8
1с	щи со сметаной на куриным бульоне	200	4,62	6,06	5,7	37,2	13	31	0,47	108	0	10,7	96,06
21м	курица запеченая	120	19,3	1,4	0,7	13	67	67	1,1	18,4	0	2,16	92,9
4г	гречка отварная	150	8,2	6,6	35,9	14	120	180	4	27,5	0,2	0	238,9
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
	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		37,82	23,9	88,4	178,2	245	368	7,83	114,6	0,3	17,7	714,66
	Всего за день		75,02	56,9	155,4	634,2	262	772	9,03	1235	0,4	18	1164,86

8 День 12- 18 лет													
№ п.п.	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													
10	омлет	200	16,9	25,9	4,2	144	22	269	2,8	262,4	0,08	0,4	316,3
2	б-д с джемом	30/25	2,38	8,2	25,76	216	42,91	217	1,74	0,15	0,17	0	185,3
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,16	27,9
	Итого		19,58	34,1	36,66	367	69,51	494,5	5,34	262,9	0,25	1,56	529,5
Обед													
11з	с-т из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	22,5	26	37,7	1,1	1222	0,05	6,05	123,8
1с	щи со сметаной на курином бульоне	250	5,7	7,5	7,1	37,2	16,25	38,75	0,59	135,2	0,02	13,5	120
21м	курица запеченая	150	25,7	2	0,9	17	89	176	1,5	24	0,6	2,9	123,8
4г	гречка отварная	200	11	9,3	47,9	19	160	240	5,4	36,6	0,28	0	318,5
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
	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		48,3	30,74	103,7	192	315,3	552,5	9,95	1433	0,96	22,4	849,1
	Всего за день		67,88	64,84	140,4	559	384,8	1047	15,3	1696	1,21	24	1378,6

9День 7-11 лет													
№ рел.	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													
21к	каша рисовая	200	5,2	6,5	28,4	130	28	134	51,1	31,3	0,1	0,61	193,7
19з	бутерброд с маслом	30/15	2,43	12,3	16,26	1	0	2	0	65,3	0	0	182,7
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,16	27,9
Итого			7,93	18,8	51,36	137,9	32,6	145	51,9	97	0,1	1,77	404,3
Обед													
	икра кабачковая	60	0,82	3,71	5,06	13,92	12,5	27	0,51	0	0	6,15	56,88
8с	суп гороховый на курином бульоне	200	6,68	4,6	16,28	27	29	80,4	1,47	97,2	0,1	4,76	133,14
9м	жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	25	45	230	3,4	35,2	0,1	9,5	323
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,74	20,8	46	22	56	1,26	0	0	0	82
	Хлеб ржаной (жрано- пшеничный)	30	2,4	1,6	12,8	21,9	12	37,5	0,8	0	0,4	0,4	78
Итого			32,6	29,35	79,04	161,9	110	397	6,74	147	0,3	20,41	676,02
Всего за день			40,53	48,15	130,4	299,8	143	542	58,6	244	0,4	22,18	1080,32

9 День 12-18 лет													
№ рел.	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												
21к	Каша рисовая	250	6,6	8,1	35,7	163	35	167	0,5	39,1	0,06	0,77	242,1
19з	бутерброд с маслом	30/15	2,43	12,3	16,26	1	0	2	0	65,3	0	0	182,7
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,16	27,9
	Итого		16	18,8	58,66	78	39,6	177,5	1,3	104,8	0,06	1,93	452,7
	Обед												
	икра кабачковая	60	0,82	3,71	5,06	13,9	12,45	26,98	0,51	0	0,04	6,15	56,88
8с	суп гороховый на курином бульоне	250	8,35	5,75	5,75	33,8	36,25	100,5	1,8	121,5	0,18	5,95	166,42
9м	жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	32	56	288	4,3	44	0,17	11,9	403,7
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
	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		39,27	35,4	72,91	176	128,7	475,5	7,97	180,5	0,4	24	790
	Всего за день		55,27	54,2	131,6	254	168,3	653	9,27	285,3	0,46	25,9	1242,7

10 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													
1г	запеканка творожная	150	25,6	16,1	25	212	32	290	0,9	71,8	0,1	0,29	347,8
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	27,9	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,16	27,9
Итого			25,9	16,1	52,9	218,9	36,6	299	1,7	72,2	0,1	1,45	375,7

Обед													
163	винегрет	100	1	7,1	5,4	16	13	29	0,6	97,2	0	3,01	89,5
7с	Суп куриный с макаронами	200	5,16	2,78	18,5	13,8	20,8	54,6	0,86	97,6	0,1	6,86	119,6
1м	бефстроганов	100	14,9	15,6	2,3	30	21	152	2	109	0	0,45	210,2
6г	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	7	23	72	0,5	26,6	0	0	208,7
5хн	кисель	200	0,2	0	13	10	5,43	10	0,12	0,1	0	1,4	52,9
	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			31,76	34,22	109,2	144,7	117	411	6,14	330	0,6	12,12	840,9
Всего за день			57,66	50,32	162,1	363,6	154	710	7,84	402	0,6	13,57	1216,6

10 День 12-18 лет													
№ рел.	Принем 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													
1г	запеканка творожная	200	34,2	21,3	33,3	226	48,92	344,9	0,84	95,5	0,07	0,38	463,1
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,16	27,9
Итого			34,5	21,3	40	233	53,52	353,4	1,64	95,88	0,07	1,54	491

Обед													
163	винегрет	100	1,2	9	6,7	20,2	16,1	35,7	0,7	121,5	0,03	3,76	111,9
7с	Суп куриный с макаронами	250	6,45	3,47	23,1	17,3	26	68,25	1,08	122	0,1	8,5	149,5
1м	бефстроганов	120	18	18,8	2,9	36	25	182	2,4	130,5	0,05	0,55	252,3
6г	рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	8	31	96	0,7	35,5	0,04	0	278,3
5хн	кисель	200	0,2	0	13	10	5,43	10	0,12	0,1	0,01	1,4	52,9
	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			37,55	41,81	127,9	159	137,5	485,5	7,06	409,6	0,64	14,6	1004,9
Всего за день			72,05	63,11	167,9	393	191,1	838,9	8,7	505,5	0,71	16,2	1495,9

11 День 7-11 лет													
№ реч.	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													
6к	каша пшениая	200	8,3	11,7	37,5	126	49	185	1,3	53,8	0,2	0,54	288
6о	яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	19	4	67	0,9	62,4	0	0	56,6
3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,16	27,9
Итого			13,4	15,7	44,5	151,9	57,6	261	3	117	0,2	1,7	372,5

Обед													
	кукуруза отварная	40	0,8	0,1	4,1	14,8	4,5	14,3	0,13	0,5	0,1	0,77	20,9
21з	борщ со сметаной на куринном бульоне	200	4,7	6,1	10,1	33,6	19,2	42,6	0,9	138	0	6,76	114,22
2с	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	39	84	84	1	32,1	0,1	10,2	145,8
11г	тефтели рыбные	100	12,6	9	10,1	21,2	18,4	120	0,7	17,2	0,1	0,64	172,3
13р	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
1хн	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		26,2	22,94	84,6	204,6	150	321	4,06	203	0,4	18,37	616,22
	Всего за день		39,6	38,64	129,1	356,5	208	581	7,06	319	0,6	20,07	988,72

11 День 12-18 лет													
№ реч.	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													
6к	каша пшениая	250	10,4	14,5	46,9	158	61	231	1,6	67,3	0,23	0,68	359,6
6о	яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	19	4	67	0,9	62,4	0,02	0	56,6
	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,8	0,8	0,38	0	1,16	27,9
	Итого		15,5	18,5	53,9	184	69,6	306,8	3,3	130,1	0,25	1,84	444,1

	Обед												
21з	кукуруза отварная	40	0,8	0,1	4,1	14,8	4,5	14,3	0,13	0,5	0,1	0,77	20,9
2с	борщ со сметаной на куриным бульоне	250	5,87	7,6	12,3	42	24	53,2	1,08	172	0,04	8,45	142,7
11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	52	38	112	1,4	42,8	0,16	13,6	194,4
13р	тефтели рыбные	100	12,6	9	10,1	21,2	18,4	120	0,7	17,2	0,1	0,64	172,3
1хн	компот из с/ф	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	0	81
	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		28,37	26,54	93,5	226	108,9	359,5	4,67	247,7	0,41	23,5	733
	Всего за день		43,87	45,04	147,4	410	178,5	666,3	7,97	377,8	0,66	25,3	1177,1

12 День 7-11 лет													
№ рест.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные			Витамины, мг			Энергет ич. Ценнос	
			Белк и	Жир ы	Углев оды	Са	Mg	P	Fe	A	B1		C
Обед													
										</			

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

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

12 День 12- 18 лет													
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Минеральные вещества,			Витамины, мг			Энергет ич. Ценнос	
			Белки	Жиры	Угле воды	Са	Mg	P	Fe	A	B1		C
Обед													
23	с-г из св.отрупов	100	0,8	0,1	2,5	23	14	42	0,6	1	0,03	10	14,1
1с	щи со сметаной на курином бульоне	250	5,77	7,5	7,12	46,5	16,25	38,75	0,59	135	0,02	13,4	120
1г	макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	14	10	53	1	35,5	0,08	0	269,3
25м	курица тушеная с овощами	100	14,1	6,3	4,4	22	54	112	1	291	0,04	1,3	131,3
3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	6,9	4,6	8,5	0,8	0,38	0	1,16	27,9
	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		32,57	23,04	85,22	158	120,9	310,3	5,25	463,1	0,18	25,9	644,6