

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. ОЛЬГА ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

ПРИКАЗ

10 января 2020 года

№ 3-д

Об утверждении 10-дневного
меню

С целью организации сбалансированного рационального питания детей,
строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в
соответствии с меню-требованиями и технологическими картами

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню МКОУ «СОШ п.Ольга»;
2. Заведующей столовой (Быстрикова К.А.) при составлении меню-требования на каждый день придерживаться утвержденного 10-дневного меню;
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по АХР, председателя бракеражной комиссии Ступак Т.И.

Директор школы



М.А. Морозова

М.А. Морозова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пгт. Ольга»
ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Приморскому краю в г. Партизанске

/

/



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
в МКОУ «СОШ пгт. Ольга» на 2020 учебный год**

Неделя: первая 1 день: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 11лет и старше

День	№ рецептур	Прием'ници, наименование блюда	Возраст		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		Вi	С	А	Е	Са	Mg	Fe
1 день																
ДЕНЬ №1 Завтрак	Т/К № 17	Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10	180/5	6,6	5,0	40,0	235	0,07				11,17	8,77	0,89	
			11 и старше	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0,09				14,28	11,21	1,13	
	Т/К № 20	Сосиска (отварная)	6,5-10	80/2	8,32	16,0	16,9	179,2	0,03			0,4	19,2	16,0	1,44	
			11 и старше	80/5	8,32	16,0	16,9	179,2	0,03			0,4	19,2	16,0	1,44	
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61	
			11 и старше	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61	
	Т.К № 36	Икра баклажан	6,5-10	60	1,2	5,4	5,10	73,2	0,01	4,2			24,6	9	0,42	
			От 11 и старше	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2			24,6	9	0,42	
	Т/К № 36	печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61								
			11 и старше	15	1,1	1,5	11,2	61								
Итого:			6,5-10	19,12	25,7	87,56	569,4	0,12	0,15		0,4	135,73	44,88	2,86		
Итого:			От 11 и старше	21,32	27,3	98,76	635,4	0,14	0,15		0,4	140,65	53,24	3,4		
ДЕНЬ №1 обед	Т/К № 8	Огурец свежий	6,5-10	100	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	9	0,42	
			От 11 и старше	100	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	9	0,42	
	Т/К № 18	Пюре гороховое	6,5-10	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22			43,69	35,26	1,28	
			От 11 и старше	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96			55,83	45,05	1,64	
	Т/К № 21	Котлета мясная п/ф	6,5-10	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2	
			От 11 и старше	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2	
	Т/К № 16	Свекольник со сметаной	6,5-10	250/10	2,0	5,2	14,8	113	0,05	6,95			31,30	26,37	1,32	
			От 11 и старше	300/12	2,4	6,2	17,8	136	0,06	8,34			37,56	31,64	1,58	
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61	
			От 11 и старше	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61	
Т/К № 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9			

		От 11 и старше	100	7,12	1,12	46,4	229	0,2				211,4	211,8	
	Итого	6,5-10		25,26	23,61	104,4	733,5	0,394	23,49	0,02	1,38	260,44	211,02	5,43
	Итого	От 11 и старше		30,22	26,97	137,1	938	0,534	26,62	0,02	1,38	378,14	341,98	6,05
	Всего за 1 день	6,5-10		40,76	43,11	175,4	1253,5	0,498	23,64		0,41	381,31	256,16	8,29
		От 11 и старше		49,76	59,01	196,56	1519,5	0,558	26,79		0,41	417,03	286,79	9,45

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 11 лет и старше

День	Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			6,5-10 От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
ДЕНЬ №2 Завтрак	Т/К № 18	Пюре картофельное	6,5-10	180/5	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22			43,69	35,26	1,28
			От 11 и старше	230/7	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96			55,83	45,05	1,64
	Т/К № 24	Рыба тушеная в томатном соусе	6,5-10	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35	0,01		52,11	59,77	0,96
			От 11 и старше	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35	0,01		52,11	59,77	0,96
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1	0,03	9,9	40					0,26		0,03
			От 11 и старше	200	0,1	0,03	9,9	40					0,26		0,03
	Т/К № 36	Зеленый горошек	6,5-10	60	1,1	1,5	11,2	61							
			От 11 и старше	100	2,2	3	22,4	122							
	Т/К № 40	Хлеб ржаной	6.6-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
			11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
Итого:			6,5-10		22,33	16,24	74,23	533,5	0,34	9,57	0,01		201,76	200,93	2,27
Итого:			От 11 и старше		24,43	19,56	91,93	641,5	0,37	13,31	0,01		213,9	210,72	2,63
ДЕНЬ №2 Обед	ТЖ № 7	Икра кабачковая	6,5-10	60	1,2	5,4	5,10	73,2	0,01	4,2			24,6	9	0,42
			От 11 и старше	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2			24,6	9	0,42
	Т/К № 25	Жаркое по - домашнему	6,5-10	250	18,8	20,1	20,3	339	0,01	1,60			7,97	7,19	0,35
			От 11 и старше	300	22,5	24,2	24,4	406	0,01	1,92			9,56	8,63	0,42
	Т/К № 14	Суп картофельный с бобовыми (горох)	6,5-10	250/20	8,0	4,4	31,8	114	0,13	2,80			19,13	23,16	1,34
От 11 и старше			300/25	9,6	5,3	38,2	242	0,17	5,19			36,54	44,46	2,58	

Т/К № 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	75	5,34	0,84	34,8	171,75	0,15				158,55	158,85	
		От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
Т/К№ 1	Чай с сахаром	6,5-10	200	1.0	0.0	25.40	ПО	0,03	6,0			30	15	0,40
		От 11 и старше	200	1.0	0.0	25.40	ПО	0,04	8,0			40	20	0,60
Итого		6,5-10		34,34	30,74	117,4	807,95	0,33	14,6			240,25	213,2	2,51
Итого		От 11 и старше		37,86	35,46	116,3	945,7	0,33	19,31			216,4	187,99	4,02
Всего за 1 день		6,5-10		56,67	46,98	191,63	1341,45	0,67	24,17	0,01		442,01	414,13	4,78
Всего за 1 день		От 11 и старше		62,29	66,54	283,56	1587,2	1,04	37,48	0,01		430,3	398,71	6,65

3 День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 11 лет и старше

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			6,5-10 От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
ДЕНЬ №3 Завтрак	Т/К № 29	Каша вязкая молочная(пшено)	6,5-10	200/5	9,95	6,58	34,44	194,04		1,94			206,49	74,17	1,96
			От 11 и старше	200/7	12,48	8,25	42,18	243,26		2,43			258,87	92,99	2,45
	Т/К № 37	Бутерброд с маслом и сыром	6,5-10	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07			107,5	15,4	0,68
			От 11 и старше	50/10/20	9,2	11,6	27,2	242	0,09	0,14			212,34	27,5	1,15
	Т/К № 36	Печенье	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122							
			От 11 и старше	30	2,2	3	22,4	122							
	Т/К № 2	Какао на сгущенном молоке	6,5-10	200	3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,15			105,36	20,11	0,53
			От 11 и старше	200	3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,15			105,36	20,11	0,53
	Итого:			6,5-10		20,25	19,88	90,45	575	0,07	2,16		419,35	109,68	3,17
	Итого:			От 11 и старше		26,98	26,05	111,89	722,26	0,11	2,72		576,57	140,6	4,13
ДЕНЬ №3 Обед	Т/К № 9	> свежие помидоры	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9
	Т/К № 26	Плов с курицей	6,5-10	250	24,5	27,00	44,20	522	0,10	1,90			30,80	57,67	2,60
			От 11 и старше	300	36,75	40,50	66,30	783	0,15	2,85			46,20	86,51	3,90
	Т/К № 15	Борщ с капустой и картофелем	6,5-10	250/10	2,3	8,3	13,6	138	0,05	8,18			50,60	25,18	1,14
			От 11 и старше	300/12	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82			60,71	30,21	1,37
	Т/К № 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1	0,03	9,9	40					0,26		0,03	

		От 11 и старше	200	0,1	0.03	9.9	40					0,26		0,03	
	Итого		6,5-10	31,26	35,99	93,4	828,5	0,66	35,08			0,7	201,36	208,75	4,67
	Итого		От 11 и старше	44,01	51,09	118,2	1116,5	0,91	37,67			0,7	226,87	242,62	6,2
	Всего за 1 день		6,5-10	51,73	55,87	183,85	1403,5	0,73	37,24			0,7	620,71	316,43	7,84
			От 11 и старше	70,99	77,14	230,09	1838,76	1,02	40,39			0,7	803,44	383,22	Ю,3:

4 День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

<

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 11лет и старше

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			6,5-10 От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Мg	1
1 день															
ДЕНЬ №4 Завтрак	Т/К№ 30	Запеканка из творога со сгущ.молоком	6,5-10	150/20	27,75	19,8	35,1	431	0,08	0,55			274,41	40,37	0
			От 11 и старше	180/30	33	23,8	42,1	517	0,10	0,66			329,29	48,44	1
	Т/К№ 5	Чай с сахаром	6,5-10	200/20 мг	1,0		9,9	40	0,01				0,26		0,
			От 11 и старше	200/20 мг	1,0		9,9	40	0,01				0,26		0,
	Т/К№ 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	од				105,7	105,9	
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
	Итого:			6,5-10	26,06	25,31	108,0	766,5	0,33	0,32			386,37	146,27	0,
^ттого:			От 11 и старше	35,56	36,71	131,5	1002,5	0,42	0,32			434,57	154,34	1,	
ДЕНЬ №4 обед	Т/К№ 7	Салат из свеклы	6,5-10	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42			12,0	12,6	0,
			От 11 и старше	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42			12,0	12,6	0,
	ТУК№ 19	Каша рассыпчатая (пшеничная)	6,5-10	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	10,17			66,36	72,50	1,
			От 11 и старше	250/7	6,2	5,9	62,7	335	0,12	14,13			92,19	100,72	2,
	Т/К № 20	Сосиски, сардельки отварные	6,5-10	80	8,32	16,0	16,96	179,2	0,03						
			От 11 и старше	80	8,32	16,0	16,96	179,2	0,03						
	Т/К № 11	Суп картофельный с мясными	6,5-10	250	2.2	2.95	14.7	94.25	0,48	44,3		5,1	65	117	4
От 11 и			300	2.64	3.54	17.64	113.1	0,48	44,3		5,1	65	117	4	

	Фрикадельками п/ф	старше													
Т/К№ 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
		От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
Т/К№ 4	Чай с лимоном	6,5-10	200	0,53		9,87	41,6	2,13				15,33	12,27	2,	
		От 11 и старше	200	0,53		9,87	41,6	2,13				15,33	12,27	2,	
ТУК№36	печенье	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122								
		От11 и старше	30	2,2	3	22,4	122								
Итого		6,5-10		23,07	26,93	91,03	816,55	0,76	57,02			5,1	264,39	320,27	8,
Итого		От 11 и старше		25,31	29,12	156,67	929,1	1,55	66,98			5Д	290,22	343,49	8,
Всего за 1 день		6,5-10		54,23	47,32	159,23	1402,05	0,95	57,89			5,1	673,19	485,23	9,
		От 11 и старше		61,97	53,51	231,87	1600,6	1,76	61,96			5,1	753,9	521,52	10

5 День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 11лет и старше

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Белки	Жиры	Углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Mg	Fe
ДЕНЬ №5 Завтрак	Т/К№ 29	Каша (рисовая)	6,5-10	250	12,48	8,25	43,18	243,26		2,43			258,87	92,99	2,45
			От И и стпрше	250	12,48	8,25	43,18	243,26		2,43			258,87	92,99	2,45
	Т/К№ 2	Чай с сахаром	6,5-10	200	3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,15			105,96	20,11	0,53
			От И и старше	200	3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,15			105,96	20,11	0,53
	Т. к №9	Огцрец свежий	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23,0	14,0	0,6
			От И и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23,0	14,0	0,6
	Т/К № 37	Курица тушеная в соусе	6,5-10	30/10/5	5	7,1	14,6	144	0,04	0,05			165,20	17	0,6
			От 10 и старше	50/20/7	9,9	11,6	24,2	248	0,09	0,05			172,53	30	1,5
	^ Итого:			6,5-10	20,58	18,55	76,68	502	0,06	2,63			529,43	130,1	3,58
	Итого:			От 11 и старше	25,48	23,05	86,68	606,26	0,11	2,63			597,36	143,1	4,48
ДЕНЬ №5 обед	Т/К№ 9	Салат из свежих помидор с луком	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23,0	14,0	0,6
			От И и старше	100	0,8	од	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23,0	14,0	0,6
	Т/К № 28	Говядина тушеная с капустой	6,5-10	250	26,7	40,2	14,5	524	0,16	29,55			91,3	62,91	3,63
			От И и старше	300	38,4	44,4	15,4	612	0,22	31,28			100,88	79,75	4,79
	Т/К№ 13	Суп картофельный с крупой	6,5-10	200	2,7	2,5	18,8	112	0,08	6,60			13,7	20,92	0,87
От И и			300	3,2	3,0	22,6	134	0,10	7,92			16,44	25,10	1,04	

	(гречневой)	старше													
Т/К№ 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
		От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
Т/К№ 5	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1	0.03	9.9	40					0,26		0,03	
		От 10 и старше	200	0,1	0.03	9.9	40					0,26		0,03	
Итого		6,5-10		33,86	43,09	68,9	804,5	0,37	46,15			0,1	233,96	203,73	5,13
Итого		От 11 и старше		46,06	48,06	73,6	914,5	0,45	49,2			0,1	246,28	224,75	6,46
Всего за 1 день		6,5-10		54,44	61,64	145,58	1306,5	0,43	48,78			0,1	763,39	333,83	8,71
Всего за 1 день		От 11 и старше		71,54	71,11	160,48	1520,76	0,56	51,83			0,1	783,64	367,85	10,94

6 День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, Юлет и старше

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			6,5-10 От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
6 день															
ДЕНЬ №6 Завтрак 1	Т/К № 31	Каша молочная дружба	6,5-10	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47			112,38	32,72	0,71
			От 10 и >	250/7	7,7	10,6	41,0	291	0,14	0,66			156,08	45,44	0,99
	Т/К № 36	печенье	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122							
			От 10 и >	30	2,2	3	22,4	122							
	Т/К №40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
	Т/К № 2	Какао на сгущенном молоке	6,5-10	200	3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,15			105,36	20,11	0,53
			От 10 и >	200	3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,15			105,36	20,11	0,53
Итого:			6,5-10	14,46	14,36	94,5	560	0,22	0,62			323,44	158,73	1,24	
Итого:			От 10 и >	16,56	17,36	106	642,5	0,26	0,81			367,14	171,45	1,52	
ДЕНЬ №6 обед	Т/К № 16	Свекольник со сметаной	6,5-10	250/10	2,0	5,2	14,8	113	0,05	6,95			31,30	26,37	1,32
			От 10 и >	300/12	2,4	6,2	17,8	136	0,06	8,34			37,56	31,64	1,58
	Т/К № 25	Жаркое по - домашнему	6,5-10	250	18,8	20,1	20,3	339	0,01	1,60			7,97	7,19	0,35
			От 10 и >	300	22,5	24,2	24,4	406	0,01	1,92			9,56	8,63	0,42
	Т/К № 1	Сок абрикосовый	6,5-10	200	0,5		12,7	ПО	0,04	8	0,22		40	20	0,4
			От 10 и >	200	0,5		12,7	ПО	0,04	8	0,22		40	20	0,4
	Т/К №40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	од				105,7	105,9	
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
	Т/К №7	Икра кбачковая	6,5-10	100	2,0	9	8,5	122	0,02	7,0			41	15	0,7
			От 10 и >	100	2,0	9	8,5	122	0,02	7,0			41	15	0,7
Итого			6,5-10	26,86	34,77	79,5	798,5	0,22	23,55	0,22		225,97	174,46	2,77	
Итого			От 10 и >	30,96	39,96	86,6	888,5	0,23	25,26	0,22		233,82	181,17	3,1	
Всего за 1 день			6,5-10	41,32	49,13	174	1358,5	0,44	24,17	0,22		549,41	333,19	4,01	
Всего за 1 день			От 10 и >	47,52	57,32	192,6	1531	0,49	26,07	0,22		600,96	352,62	4,62	

7 День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 11 лет и старше

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст 6,5-10 От 11 и старше	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Белки	Жиры	Углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Мg	Fe
7 день															
ДЕНЬ № 7 Завтрак	Т/К№18	Пюре картофельное	6,5-10	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22			43,69	35,26	1,28
			От 11 и старше	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96			55,83	45,05	1,64
	Т/К№24	Рыба тушеная в томатном соусе	6,5-10	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35			52,11	59,77	0,96
			От 11 и старше	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35			52,11	59,77	0,96
	Т К №40	Хлеб ржаной	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	1,0		27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61
			От 11 и старше	200/20 мг	1,0		27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61
	Т,К№36	Зеленый горошек	6,5-10	60	1,1	1,5	11,2	61							
			От 11 и старше	100	1,1	1,5	11,2	61							
			6,5-10		23,23	16,21	91,83	587,7	0,35	9,89			230,19	219,2	2,85
Итого:			От 11 и старше		24,23	18,01	98,33	637,7	0,38	11,63			242,33	288,99	3,21
ДЕНЬ № 7 обед	Т/К№ 15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	6,5-10	250/10	2,3	8,3	13,6	138	0,05	8,18			50,60	25,18	1,14
			От 11 и старше	300/12	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82			60,71	30,21	1,37
	Т/К №19	Каша гречневая с маслом	6,5-10	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	10,17			66,36	72,50	1,46
			От 11 и старше	250/7	6,2	5,9	62,7	335	0,12	14,13			92,19	100,72	2,02
Т/К№ 21	Тефтели мясные	6,5-10	80/50	11,4	18,4	15,6	274								

	п/ф	От 11 и старше	80/50	11,4	18,4	15,6	274							
ТУК №9	свежие огурцы	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23,0	14,0	0,6
		От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23,0	14,0	0,6
Т/К №40	Хлеб ржаной	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
		От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
Т/К №5	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1	0,03	9,9	40					0,26		0,03
		От 11 и старше	200	0,1	0,03	9,9	40					0,26		0,03
Итого		6,5-10		22,56	31,69	110,0	821,5	0,27	28,35		0,1	245,92	217,58	3,23
Итого		От 11 и старше		24,86	38,89	130,2	942,5	0,31	33,95		0,1	281,86	250,83	4,02
Всего за 1 день		6,5-10		45,79	47,9	201,8	1409,2	0,62	38,21		0,1	476,11	476,78	6,08
		От 11 и старше		49,09	52,9	228,53	1577,2	0,69	45,58		0,1	524,19	479,82	7,23

8 Денысреда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, Идет и старше

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			6,5-10 От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Mg	Fe
8 день															
ДЕНЬ № 8 Завтрак	Т/К № 32	Вареники с картофелем	6,5-10	120/5	11,7	18,1	2,1	218	0,05	0,17			80,02	13,44	2,0
			От 11 и старше	150/8	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22			100,23	16,81	2,5
	Т К № 37	Хлеб пшеничный	6,5-10	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07			107,5	15,4	0,68
			От 11 и старше	50/7/20	9,2	11,6	27,2	242	0,09	0,14			212,34	27,5	1,15
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1	0,03	9,9	40					0,26		0,03
			От 11 и старше	200	0,1	0,03	9,9	40					0,26		0,03
	ТК № 7	Икра кабачковая	6,5-10	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42			12	12,6	0,42
			От И и старше	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42			12	12,6	0,42
	Т К № 36	печенье	6,5-10	30		15	1,1	1,5	11,2	61					
			От 11 и старше	30		15	1,1	1,5	11,2	61					
Итого:			6,5-10		20,86	28,35	52,8	548	0,16	0,66			299,78	41,44	3,13
Итого:			От 11 и старше		22,96	38,85	66	712,5	0,22	0,78			324,83	56,91	4,1
ДЕНЬ № 8 обед	ТУК № 12	Суп рыбный с консервами (сайра)	6,5-10	250	9,53	7,23	16,05	166,25	0,41	31,60	0,12	3,0	255	193	5,0
			От 11 и старше	30	11,07	8,67	19,26	199,5	0,41	31,60	0,12	3,0	255	193	5,0
	Т/К № 23	Пельмени с маслом п/ф	6,5-10	200	24,1	15,68	44,28	417	0,17	0,84	0,02	1,36	26,8	31,4	3,38
			От 11 и старше	200	24,1	15,68	44,28	417	0,17	0,84	0,02	1,36	26,8	31,4	3,38

		старше													
Т/К№9	свежие помидоры	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0			0,7	14,0	20,0	0,9
		От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0			0,7	14,0	20,0	0,9
Т К №40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	од					105,7	105,9	
		От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
Т/К № 1	Чай с лимоном	6,5-10	200	1.0	0.0	25.40	ПО	0,03	6,0				30	15	0,40
		От 11 и старше	200	1.0	0.0	25.40	ПО	0,04	8,0				40	20	0,60
Итого			6,5-10	38,99	23,57	111,43	821,75	0,77	63,44	0,14	5,14	431,5	365,3	9,68	
Итого			От 11 и старше	40,53	25,01	114,64	855	0,78	65,44	0,14	5,14	441,5	370,3	9,88	
Всего за 1 день			6,5-10	59,85	51,92	164,23	1369	0,93	64,1	0,14	5,14	731,28	406,74	12,81	
Всего за 1 день			От 11 и старше	63,49	63,86	180,64	1567	1,0	66,22	0,14	5,14	766,33	427,21	13,98	

9 День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 11 лет и старше

День	рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			6,5-10 От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы		В _i	С	А	Е	Са	Mg	Fe
9 день															
ДЕНЬ №9 Завтрак	Т/К № 30	Запеканка творожная Сосущ. молоком	6,5-10	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,55			274,41	40,37	0,94
			От 11 и старше	180/30	33	23,8	42,1	517	0,10	0,66			329,29	48,44	1,13
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1		9,9	40	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61
			От 11 и старше	200	0,1		9,9	40	0,1	0,32			28,69	18,69	0,61
	Т К "№ 40	Хлебпшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
	Итого:			6,5-10		31,16	20,36	68,2	585	0,19	0,87		408,8	164,96	1,55
	Т/К № 63			От 11 и старше		36,6	24,36	75,2	671	0,21	0,98		463,66	173,03	2,74
	ДЕНЬ №9 обед	Т/К № 14	Суп картофельный с бобовыми (горох)	6,5-10	250/20	8,0	4,4	31,8	114	0,13	2,80			19,13	23,16
От 11 и старше				300/25	9,6	5,3	38,2	242	0,17	5,19			36,54	44,46	2,58
Т/К № 27		Печень по-страгоновски	6,5-10	80/40	20,6	14,6	2,5	224	0,25	13,16			10,76	21,85	7,83
			От 11 и старше	80/40	20,6	14,6	2,5	224	0,25	13,16			10,76	21,85	7,83

	Макаронные	6,5-10	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07				11,17	8,77	0,89	
Т К № 17	изделия отварные с маслом	От 11 и старше	230	8,4	6,4	51,0	301	0,09				14,28	11,21	1,13	
Т К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	1,0		27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61	
		От 11 и старше	200/20 мг	1,0		27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61	
Т/К № 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
		От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	од				105,7	105,9		
Т К № 9	свежие огурцы	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		од	23,0	14,0	0,6	
		От 11 и старше	100	0,8	од	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23,0	14,0	0,6	
Итого		6,5-10		40,56	24,66	127,5	795,7	0,59	26,28			0,1	198,45	191,95	11,27
Всего за 1 день		От 11 и старше		43,96	26,66	145,5	989,7	0,65	26,67			0,1	218,97	215,69	14,71
		6,5-10		71,72	45,02	201,7	1380,7	0,78	27,15			0,1	607,25	356,91	12,82
		От 11 и старше		80,56	51,02	219,7	1660,7	0,86	29,65			0,1	682,63	388,12	17,45

10 День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 11лет и старше

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			6,5-10		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
ДЕНЬ № 10 Завтрак 1	Т/К № 29	Каша вязкая молочная (манная)	6,5-10	180	5,4	7,2	26,8	194		1,94			206,43	74,1	1,96
			От 11 и старше	250	7,5	10,0	37,2	269		2,43			258,87	92,99	2,42
	Т/К № 37	Бутерброд с маслом и сыром	6,5-10	30/5/10	6,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07			107,5	15,4	1,15
			От 11 и старше	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,14			212,34	27,5	0,04
	Т/К № 6	Кофейный напиток на сгущенном молоке	6,5-10	200	1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,08			51,37	5,62	0,04
			От 11 и старше	200	1,7	1,4	16,1	81	0,01	0,08			51,37	5,62	0,04
	Т/К № 36	печенье	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122							
			От 11 и старше	30	2,2	3	22,4	122							
	Итого:			6,5-10	14	18,7	76,2	526	0,06	2,09			371,3	95,72	2,68
	Итого:			От 11 и старше	20,6	26	99,9	714	0,10	2,65			522,58	126,11	3,61
ДЕНЬ № 10 обед	Т/К № 9	свежие помидоры	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9
	Т/К № 19	Каша рисовая рассыпчатая	6,5-10	150	8,63	6,09	38,64	243,75					14,7	1,43	1,2
			От 11 и старше	200	11,5	8,12	51,52	325,0					19,6	1,9	1,6
	Т/К № 21	Курица в соусе	6,5-10	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2
			От 11 и старше	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2
	Т/К № 10	Рассольник ленинградский	6,5-10	250/10	2,2	5,3	15,4	120	0,08	6,70			15,58	22,5	0,85
			От 11 и старше	300/12	2,6	6,4	18,5	144	0,09	8,04			18,70	27,0	1,02

Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,40		0,18
		От 11 и старше	200/20 мг	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,40		0,18
Т К № 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
		От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	
Итого		6,5-10		29,33	23,35	115	79945	0,314	32,78		0,7	177,51	170,63	4,32
Итого		От 11 и старше		32,7	26,38	130,98	903,7	0,324	34,12		0,7	185,42	175,59	4,89
Всего за 1 день		6,5-10		43,33	42,05	19,12	1325,45	0,374	34,87		0,7	548,81	266,35	7
		От 11 и старше		53,3	52,38	230,88	1617,7	0,424	36,77		0,7	708	201,7	8,5

	Возраст	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
Итого за 10 дней	6,5-10	527,6	497,04	1805,22	13 620	6,438	380,22	0,38	13,72	5773,39	3657,49	82,3
	От 11 и старше	612,09	670,05	2194,2	16 074,82	8,508	422,72	0,38	13,72	6579,38	3915,99	99,86
Итого в среднем на ребенка в день	6,5-10	52,76	49,704	180,522	1362	0,6438	38,022	0,038	1,372	577,339	365,749	8,23
	От 11 и старше	61,209	67,005	219,42	1607,482	0,8508	42,272	0,038	1,372	657,938	391,599	9,986

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания (изд. второе) - Уфа: 2013. - 351с.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений проф.образования и т.д.- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий / под редакцией А.Я. Первалова. - Уральский региональный центр питания, Пермь 2013 - 495 с.
4. сборник т/к ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, издание третье переработанное , дополненное часть 1 и 2 Уфа 2014г.
5. Возможна замена продуктов в блюде: Вареники - пельмени; Каша рисовая молочая - гречка, манная крупа, пшено; Рыба тушеная в томатном соусе с овощами - минтай запечённый; котлеты п\ф - тефтели п\ф - фрикадельки п\ф.