

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, 11 лет 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	Мg	Fe
<b>1 день</b>																
<b>ДЕНЬ №1</b> <b>Завтрак</b>	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								
<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>	<b>19,12</b>	<b>25,7</b>	<b>87,56</b>	<b>569,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>		<b>0,4</b>	<b>135,73</b>	<b>44,88</b>	<b>2,86</b>		
<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>21,32</b>	<b>27,3</b>	<b>98,76</b>	<b>635,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>		<b>0,4</b>	<b>140,65</b>	<b>53,24</b>	<b>3,4</b>		
<b>ДЕНЬ №1</b> <b>обед</b>	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		
	<b>Итого</b>	<b>6,5-10</b>		<b>25,26</b>	<b>23,61</b>	<b>104,4</b>	<b>733,5</b>	<b>0,394</b>	<b>23,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,38</b>	<b>260,44</b>	<b>211,02</b>	<b>5,43</b>
	<b>Итого</b>	<b>От 11 и старше</b>		<b>30,22</b>	<b>26,97</b>	<b>137,1</b>	<b>938</b>	<b>0,534</b>	<b>26,62</b>	<b>0,02</b>	<b>1,38</b>	<b>378,14</b>	<b>341,98</b>	<b>6,05</b>
	<b>Всего за 1 день</b>	<b>6,5-10</b>		<b>40,76</b>	<b>43,11</b>	<b>175,4</b>	<b>1253,5</b>	<b>0,498</b>	<b>23,64</b>		<b>0,41</b>	<b>381,31</b>	<b>256,16</b>	<b>8,29</b>
		<b>От 11 и старше</b>		<b>49,76</b>	<b>59,01</b>	<b>196,56</b>	<b>1519,5</b>	<b>0,558</b>	<b>26,79</b>		<b>0,41</b>	<b>417,03</b>	<b>286,79</b>	<b>9,45</b>

**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)		
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ №2</b> <b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>		<b>22,33</b>	<b>16,24</b>	<b>74,23</b>	<b>533,5</b>	<b>0,34</b>	<b>9,57</b>	<b>0,01</b>		<b>201,76</b>	<b>200,93</b>	<b>2,27</b>
<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>24,43</b>	<b>19,56</b>	<b>91,93</b>	<b>641,5</b>	<b>0,37</b>	<b>13,31</b>	<b>0,01</b>		<b>213,9</b>	<b>210,72</b>	<b>2,63</b>
<b>ДЕНЬ №2</b> <b>Обед</b>	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
<b>Итого</b>		<b>6,5-10</b>		<b>34,34</b>	<b>30,74</b>	<b>117,4</b>	<b>807,95</b>	<b>0,33</b>	<b>14,6</b>			<b>240,25</b>	<b>213,2</b>	<b>2,51</b>
<b>Итого</b>		<b>От 11 и старше</b>		<b>37,86</b>	<b>35,46</b>	<b>116,3</b>	<b>945,7</b>	<b>0,33</b>	<b>19,31</b>			<b>216,4</b>	<b>187,99</b>	<b>4,02</b>
<b>Всего за 1 день</b>		<b>6,5-10</b>		<b>56,67</b>	<b>46,98</b>	<b>191,63</b>	<b>1341,45</b>	<b>0,67</b>	<b>24,17</b>	<b>0,01</b>		<b>442,01</b>	<b>414,13</b>	<b>4,78</b>
<b>Всего за 1 день</b>		<b>От 11 и старше</b>		<b>62,29</b>	<b>66,54</b>	<b>283,56</b>	<b>1587,2</b>	<b>1,04</b>	<b>37,48</b>	<b>0,01</b>		<b>430,3</b>	<b>398,71</b>	<b>6,65</b>

### 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		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
<b>ДЕНЬ №3</b> <b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>		<b>20,25</b>	<b>19,88</b>	<b>90,45</b>	<b>575</b>	<b>0,07</b>	<b>2,16</b>		<b>419,35</b>	<b>109,68</b>	<b>3,17</b>
	<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>26,98</b>	<b>26,05</b>	<b>111,89</b>	<b>722,26</b>	<b>0,11</b>	<b>2,72</b>		<b>576,57</b>	<b>140,6</b>	<b>4,13</b>
<b>ДЕНЬ №3</b> <b>Обед</b>	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	
	<b>Итого</b>		<b>6,5-10</b>	<b>31,26</b>	<b>35,99</b>	<b>93,4</b>	<b>828,5</b>	<b>0,66</b>	<b>35,08</b>			<b>0,7</b>	<b>201,36</b>	<b>208,75</b>	<b>4,67</b>
	<b>Итого</b>		<b>От 11 и старше</b>	<b>44,01</b>	<b>51,09</b>	<b>118,2</b>	<b>1116,5</b>	<b>0,91</b>	<b>37,67</b>			<b>0,7</b>	<b>226,87</b>	<b>242,62</b>	<b>6,2</b>
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>6,5-10</b>	<b>51,73</b>	<b>55,87</b>	<b>183,85</b>	<b>1403,5</b>	<b>0,73</b>	<b>37,24</b>			<b>0,7</b>	<b>620,71</b>	<b>316,43</b>	<b>7,84</b>
			<b>От 11 и старше</b>	<b>70,99</b>	<b>77,14</b>	<b>230,09</b>	<b>1838,76</b>	<b>1,02</b>	<b>40,39</b>			<b>0,7</b>	<b>803,44</b>	<b>383,22</b>	<b>Ю,3:</b>



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
<b>1 день</b>															
<b>ДЕНЬ №4</b> 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	
	<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>	<b>26,06</b>	<b>25,31</b>	<b>108,0</b>	<b>766,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>			<b>386,37</b>	<b>146,27</b>	<b>0,</b>
<b>^ттого:</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>35,56</b>	<b>36,71</b>	<b>131,5</b>	<b>1002,5</b>	<b>0,42</b>	<b>0,32</b>			<b>434,57</b>	<b>154,34</b>	<b>1,</b>	
<b>ДЕНЬ №4</b> 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								
<b>Итого</b>		<b>6,5-10</b>		<b>23,07</b>	<b>26,93</b>	<b>91,03</b>	<b>816,55</b>	<b>0,76</b>	<b>57,02</b>			<b>5,1</b>	<b>264,39</b>	<b>320,27</b>	<b>8,</b>
<b>Итого</b>		<b>От 11 и старше</b>		<b>25,31</b>	<b>29,12</b>	<b>156,67</b>	<b>929,1</b>	<b>1,55</b>	<b>66,98</b>			<b>5Д</b>	<b>290,22</b>	<b>343,49</b>	<b>8,</b>
<b>Всего за 1 день</b>		<b>6,5-10</b>		<b>54,23</b>	<b>47,32</b>	<b>159,23</b>	<b>1402,05</b>	<b>0,95</b>	<b>57,89</b>			<b>5,1</b>	<b>673,19</b>	<b>485,23</b>	<b>9,</b>
		<b>От 11 и старше</b>		<b>61,97</b>	<b>53,51</b>	<b>231,87</b>	<b>1600,6</b>	<b>1,76</b>	<b>61,96</b>			<b>5,1</b>	<b>753,9</b>	<b>521,52</b>	<b>10</b>

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
<b>ДЕНЬ №5</b> <b>Завтрак</b>	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 11 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
			От11 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
<b>ДЕНЬ №5</b> <b>обед</b>	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 11 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 11 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 11 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	
<b>Итого</b>		<b>6,5-10</b>		<b>33,86</b>	<b>43,09</b>	<b>68,9</b>	<b>804,5</b>	<b>0,37</b>	<b>46,15</b>			<b>0,1</b>	<b>233,96</b>	<b>203,73</b>	<b>5,13</b>
<b>Итого</b>		<b>От 11 и старше</b>		<b>46,06</b>	<b>48,06</b>	<b>73,6</b>	<b>914,5</b>	<b>0,45</b>	<b>49,2</b>			<b>0,1</b>	<b>246,28</b>	<b>224,75</b>	<b>6,46</b>
<b>Всего за 1 день</b>		<b>6,5-10</b>		<b>54,44</b>	<b>61,64</b>	<b>145,58</b>	<b>1306,5</b>	<b>0,43</b>	<b>48,78</b>			<b>0,1</b>	<b>763,39</b>	<b>333,83</b>	<b>8,71</b>
<b>Всего за 1 день</b>		<b>От 11 и старше</b>		<b>71,54</b>	<b>71,11</b>	<b>160,48</b>	<b>1520,76</b>	<b>0,56</b>	<b>51,83</b>			<b>0,1</b>	<b>783,64</b>	<b>367,85</b>	<b>10,94</b>

## 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
<b>6 день</b>															
<b>ДЕНЬ №6</b>  <b>Завтрак</b>  <b>1</b>	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
<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>	<b>14,46</b>	<b>14,36</b>	<b>94,5</b>	<b>560</b>	<b>0,22</b>	<b>0,62</b>			<b>323,44</b>	<b>158,73</b>	<b>1,24</b>	
<b>Итого:</b>			<b>От 10 и &gt;</b>	<b>16,56</b>	<b>17,36</b>	<b>106</b>	<b>642,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,81</b>			<b>367,14</b>	<b>171,45</b>	<b>1,52</b>	
<b>ДЕНЬ №6</b>  <b>обед</b>	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
<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>	<b>26,86</b>	<b>34,77</b>	<b>79,5</b>	<b>798,5</b>	<b>0,22</b>	<b>23,55</b>	<b>0,22</b>		<b>225,97</b>	<b>174,46</b>	<b>2,77</b>	
<b>Итого</b>			<b>От 10 и &gt;</b>	<b>30,96</b>	<b>39,96</b>	<b>86,6</b>	<b>888,5</b>	<b>0,23</b>	<b>25,26</b>	<b>0,22</b>		<b>233,82</b>	<b>181,17</b>	<b>3,1</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>	<b>41,32</b>	<b>49,13</b>	<b>174</b>	<b>1358,5</b>	<b>0,44</b>	<b>24,17</b>	<b>0,22</b>		<b>549,41</b>	<b>333,19</b>	<b>4,01</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>От 10 и &gt;</b>	<b>47,52</b>	<b>57,32</b>	<b>192,6</b>	<b>1531</b>	<b>0,49</b>	<b>26,07</b>	<b>0,22</b>		<b>600,96</b>	<b>352,62</b>	<b>4,62</b>	

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
<b>7 день</b>															
<b>ДЕНЬ № 7</b> <b>Завтрак</b>	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							
			<b>6,5-10</b>		<b>23,23</b>	<b>16,21</b>	<b>91,83</b>	<b>587,7</b>	<b>0,35</b>	<b>9,89</b>			<b>230,19</b>	<b>219,2</b>	<b>2,85</b>
<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>24,23</b>	<b>18,01</b>	<b>98,33</b>	<b>637,7</b>	<b>0,38</b>	<b>11,63</b>			<b>242,33</b>	<b>288,99</b>	<b>3,21</b>
<b>ДЕНЬ № 7</b> <b>обед</b>	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
<b>Итого</b>		<b>6,5-10</b>		<b>22,56</b>	<b>31,69</b>	<b>110,0</b>	<b>821,5</b>	<b>0,27</b>	<b>28,35</b>		<b>0,1</b>	<b>245,92</b>	<b>217,58</b>	<b>3,23</b>
<b>Итого</b>		<b>От 11 и старше</b>		<b>24,86</b>	<b>38,89</b>	<b>130,2</b>	<b>942,5</b>	<b>0,31</b>	<b>33,95</b>		<b>0,1</b>	<b>281,86</b>	<b>250,83</b>	<b>4,02</b>
<b>Всего за 1 день</b>		<b>6,5-10</b>		<b>45,79</b>	<b>47,9</b>	<b>201,8</b>	<b>1409,2</b>	<b>0,62</b>	<b>38,21</b>		<b>0,1</b>	<b>476,11</b>	<b>476,78</b>	<b>6,08</b>
		<b>От 11 и старше</b>		<b>49,09</b>	<b>52,9</b>	<b>228,53</b>	<b>1577,2</b>	<b>0,69</b>	<b>45,58</b>		<b>0,1</b>	<b>524,19</b>	<b>479,82</b>	<b>7,23</b>

## 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		Вi	С	А	Е	Са	Mg	Fe
<b>8 день</b>															
<b>ДЕНЬ № 8</b> <b>Завтрак</b>	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					
<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>		<b>20,86</b>	<b>28,35</b>	<b>52,8</b>	<b>548</b>	<b>0,16</b>	<b>0,66</b>			<b>299,78</b>	<b>41,44</b>	<b>3,13</b>
<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>22,96</b>	<b>38,85</b>	<b>66</b>	<b>712,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,78</b>			<b>324,83</b>	<b>56,91</b>	<b>4,1</b>
<b>ДЕНЬ № 8</b> <b>обед</b>	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
<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>	<b>38,99</b>	<b>23,57</b>	<b>111,43</b>	<b>821,75</b>	<b>0,77</b>	<b>63,44</b>	<b>0,14</b>	<b>5,14</b>	<b>431,5</b>	<b>365,3</b>	<b>9,68</b>	
<b>Итого</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>40,53</b>	<b>25,01</b>	<b>114,64</b>	<b>855</b>	<b>0,78</b>	<b>65,44</b>	<b>0,14</b>	<b>5,14</b>	<b>441,5</b>	<b>370,3</b>	<b>9,88</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>	<b>59,85</b>	<b>51,92</b>	<b>164,23</b>	<b>1369</b>	<b>0,93</b>	<b>64,1</b>	<b>0,14</b>	<b>5,14</b>	<b>731,28</b>	<b>406,74</b>	<b>12,81</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>63,49</b>	<b>63,86</b>	<b>180,64</b>	<b>1567</b>	<b>1,0</b>	<b>66,22</b>	<b>0,14</b>	<b>5,14</b>	<b>766,33</b>	<b>427,21</b>	<b>13,98</b>	

**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 <sub>i</sub>	С	А	Е	Са	Mg	Fe	
<b>9 день</b>																
<b>ДЕНЬ №9</b>  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	
	<b>Т К "№ 40</b>	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		
	<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>		<b>31,16</b>	<b>20,36</b>	<b>68,2</b>	<b>585</b>	<b>0,19</b>	<b>0,87</b>			<b>408,8</b>	<b>164,96</b>	<b>1,55</b>
	Т/К № 63			<b>От 11 и старше</b>		<b>36,6</b>	<b>24,36</b>	<b>75,2</b>	<b>671</b>	<b>0,21</b>	<b>0,98</b>			<b>463,66</b>	<b>173,03</b>	<b>2,74</b>
	<b>ДЕНЬ №9</b>  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	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 № 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	
<b>Итого</b>		<b>6,5-10</b>		<b>40,56</b>	<b>24,66</b>	<b>127,5</b>	<b>795,7</b>	<b>0,59</b>	<b>26,28</b>			<b>0,1</b>	<b>198,45</b>	<b>191,95</b>	<b>11,27</b>
<b>Всего за 1 день</b>		<b>От 11 и старше</b>		<b>43,96</b>	<b>26,66</b>	<b>145,5</b>	<b>989,7</b>	<b>0,65</b>	<b>26,67</b>			<b>0,1</b>	<b>218,97</b>	<b>215,69</b>	<b>14,71</b>
		<b>6,5-10</b>		<b>71,72</b>	<b>45,02</b>	<b>201,7</b>	<b>1380,7</b>	<b>0,78</b>	<b>27,15</b>			<b>0,1</b>	<b>607,25</b>	<b>356,91</b>	<b>12,82</b>
		<b>От 11 и старше</b>		<b>80,56</b>	<b>51,02</b>	<b>219,7</b>	<b>1660,7</b>	<b>0,86</b>	<b>29,65</b>			<b>0,1</b>	<b>682,63</b>	<b>388,12</b>	<b>17,45</b>

**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		Ві	С	А	Е	Са	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ № 10</b> <b>Завтрак</b>	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:			<b>6,5-10</b>	<b>14</b>	<b>18,7</b>	<b>76,2</b>	<b>526</b>	<b>0,06</b>	<b>2,09</b>			<b>371,3</b>	<b>95,72</b>	<b>2,68</b>
	Итого:			<b>От 11 и старше</b>	<b>20,6</b>	<b>26</b>	<b>99,9</b>	<b>714</b>	<b>0,10</b>	<b>2,65</b>			<b>522,58</b>	<b>126,11</b>	<b>3,61</b>
<b>ДЕНЬ № 10</b> <b>обед</b>	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	
<b>Итого</b>		<b>6,5-10</b>		<b>29,33</b>	<b>23,35</b>	<b>115</b>	<b>79945</b>	<b>0,314</b>	<b>32,78</b>		<b>0,7</b>	<b>177,51</b>	<b>170,63</b>	<b>4,32</b>
<b>Итого</b>		<b>От 11 и старше</b>		<b>32,7</b>	<b>26,38</b>	<b>130,98</b>	<b>903,7</b>	<b>0,324</b>	<b>34,12</b>		<b>0,7</b>	<b>185,42</b>	<b>175,59</b>	<b>4,89</b>
<b>Всего за 1 день</b>		<b>6,5-10</b>		<b>43,33</b>	<b>42,05</b>	<b>19,12</b>	<b>1325,45</b>	<b>0,374</b>	<b>34,87</b>		<b>0,7</b>	<b>548,81</b>	<b>266,35</b>	<b>7</b>
		<b>От 11 и старше</b>		<b>53,3</b>	<b>52,38</b>	<b>230,88</b>	<b>1617,7</b>	<b>0,424</b>	<b>36,77</b>		<b>0,7</b>	<b>708</b>	<b>201,7</b>	<b>8,5</b>

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