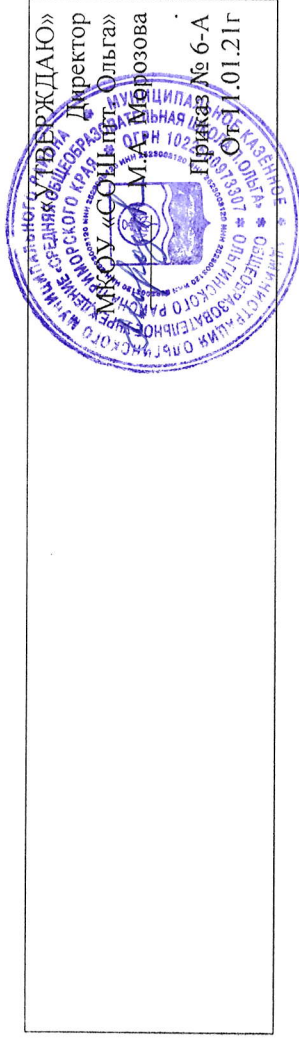


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пгт. Ольга»  
ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ  
в МКОУ «СОШ пгт. Ольга» на 2021 учебный год**

Неделя: первая I день: понедельник

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/ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe
ДЕНЬ №1 Завтрак	Т/К № 17	Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10 11 и старше	180/5 230/10	6,6 8,4	5,0 6,4	40,0 51,0	235 301	0,07 0,09				11,17 14,28	8,77 11,21	0,89 1,13
	Т/К № 20	Сосиска (отварная)	6,5-10 11 и старше	80/2 80/5	8,32 8,32	16,0 16,0	16,9 16,9	179,2 179,2	0,03 0,03			0,4 0,4	19,2 19,2	16,0 16,0	1,44 1,44
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10 11 и старше	200/20 мг 200/20 мг	1,0 1,0	0,05 0,05	27,5 27,5	94,2 94,2	0,01 0,01	0,32 0,32			28,69 28,69	18,69 18,69	0,61 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 № 40	Хлеб пшеничный	6,5-10 11 и старше	50 50	3,56 3,56	0,56 0,56	23,2 23,2	114,5 114,5	0,1 0,1				105,7 105,7	105,9 105,9	
	Итого:		6,5-10	23,88	31,66	115,86	695,9		0,4			240,8	149,88	2,86	
	Итого:		От 11 и старше	27,08	38,26	132,06	828,5		0,4			246,7	158,24	3,4	
ДЕНЬ №1 обед	Т/К № 8	Огурец свежий	6,5-10 От 11 и старше	100 100	0,8 0,8	0,1 0,1	2,5 2,5	14 14	0,06 0,06	25 25			11,5 11,5	14 14	0,3 0,3
	Т/К № 18	Пюре гороховое	6,5-10 От 11 и старше	180 230	9,09 10,38	4,57 5,22	23,35 26,68	170 194,28	0,33 0,37				63,14 72,16	41,13 47,0	3,13 3,57
	Т/К № 21	Котлета мясная п/ф	6,5-10 От 11 и старше	100 100	14,2 14,2	11,4 11,4	13,0 13,0	214 214	0,064 0,064				21,66 21,66	20,8 20,8	1,2 1,2
	Т/К № 16	Свекольник со сметаной	6,5-10 От 11 и старше	250/10 300/12	2,0 2,4	5,2 6,2	14,8 17,8	113 136	0,05 0,06	6,95 8,34			31,30 37,56	26,37 31,64	1,32 1,58
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10 От 11 и старше	200/20 мг 200/20 мг	1,0 1,0	0,05 0,05	27,5 27,5	94,2 94,2	0,01 0,01	0,32 0,32			28,69 28,69	18,69 18,69	0,61 0,61
	Т/К № 40	Хлеб пшеничный	6,5-10 От 11 и старше	50 100	3,56 7,12	0,56 1,12	23,2 46,4	114,5 229	0,1 0,2				105,7 211,4	105,9 211,8	
		Итого		6,5-10	30	21,88	104,35	719,7	0,394	23,49	0,02	1,38	260,44	211,02	5,43
		Итого		От 11 и старше	35,9	24,9	133,88	881,48	0,534	26,62	0,02	1,38	378,14	341,98	6,05

Всего за 1 день	6.5-10	54.53	53.54	220.21	1415.6	0.498	23.64	0.02	0.41	381.31	256.16	8.29
	От 11 и старше	63.7	62.35	265.94	1709.98	0.558	26.79	0.02	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)			Энергетиче- ская ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	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	75/50	11,51	6,52	5,42	124,5	0,10	3,35	0,01		52,11	59,77	0,96
			От 11 и старше	90/60	15,34	8,69	7,22	166	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	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42		12	12,6	0,42	
			От 11 и старше	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,7		20	21	0,7	
Т/К № 40	Хлеб ржаной		6,5-10	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:	Итого:		6,5-10		22,33	16,24	74,23	533,5	0,34	9,57	0,01		201,76	200,93	2,27
			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	Т/К № 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	100	2,0	9,0	8,5	122	0,02	7,0			41,0	15	0,7
	Т/К № 25	пельмени	6,5-10	200	24,1	15,68	44,88	417	0,01	1,60			7,97	7,19	0,35
			От 11 и старше	200	24,1	15,68	44,88	417	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 ржаной		6,5-10	60	3,94	0,52	25,38	122,4	0,15			158,55	158,85		
			От 11 и старше	60	3,94	0,52	25,38	122,4	0,1			105,7	105,9		
Т/К № 1	Чай с сахаром		6,5-10	200	1,0	0,0	25,40	110	0,03	6,0		30	15	0,40	
			От 11 и старше	200	1,0	0,0	25,40	110	0,04	8,0		40	20	0,60	
Итого	Итого		6,5-10		38,24	25,9	132,56	836,6	0,33	14,6			240,25	213,2	2,51
			От 11 и старше		40,6	30,5	142,36	908,2	0,33	19,31			216,4	187,99	4,02
Всего за 1 день			6,5-10		61,11	47,1	203,8	1420,1	0,67	24,17	0,01	442,01	414,13	4,78	



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)		
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	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		Печень	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122						
			От 11 и старше	30	2,2	3	22,4	122							
ДЕНЬ №3 Обед	Т/К № 2	Какао на стуженном 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
	Т/К № 9		свежие помидоры	6,5-10	60	0,6	0,06	1,38	12,6	0,06	25,0	0,7	14,0	20,0	0,9
			От 11 и старше	100	1	0,4	2,3	21	0,06	25,0	0,7	14,0	20,0	0,9	
Т/К № 26		Плов с курицей	6,5-10	250	20,30	17	35,69	377	0,10	1,90		30,80	57,67	2,60	
			От 11 и старше	300	25,38	21,25	44,61	471,25	0,15	2,85		46,20	86,51	3,90	
Т/К № 15		Борщ с капустой и картофелем	6,5-10	250/10	1,81	4,91	125,25	102	0,05	8,18		50,60	25,18	1,14	
			От 11 и старше	300/12	2,17	5,89	150	123	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	26,37	22,56	195,42	646	0,66	35,08	0,7	201,36	208,75	4,67		
		Итого	От 11 и старше	32,21	28,13	230,01	769	0,91	37,67	0,7	226,87	242,62	6,2		
		Всего за 1 день	6,5-10	46,62	42,44	285,87	1221,1	0,73	37,24	0,7	620,71	316,43	7,84		
			От 11 и старше	59,19	54,18	341,9	1492,01	1,02	40,39	0,7	803,44	383,22	10,33		

4 День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	Mg	F
<b>4 день</b>															
ДЕНЬ №4 Завтрак	Т/К № 30	Запеканка из творога со суш.молоком	6,5-10	150/20	27,75	19,8	35,1	431	0,08	0,55			274,41	40,37	0,0
			От 11 и старше	180/30	33	23,8	42,1	517	0,10	0,66			329,29	48,44	1,0
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200/20 мг	1,0		9,9	40	0,01				0,26		0,0
			От 11 и старше	200/20 мг	1,0		9,9	40	0,01				0,26		0,0
	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>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>0,0</b>	
<b>Итого:</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>		0,02	<b>434,57</b>	<b>154,34</b>	<b>1,1</b>	
ДЕНЬ №4 обед	Т/К № 7	Салат из свеклы	6,5-10	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01				21,9	12,54	0,0
			От 11 и старше	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02				35	20,9	1,0
	Т/К № 19	Каша рассыпчатая (пшеничная)	6,5-10	180/5	7,92	5,26	42,32	256,45			0,02		1,46	0,04	2,0
			От 11 и старше	250/7	8,8	5,84	47,02	284,94			0,02		1,62	0,04	3,0
	Т/К № 20	Сосиски, сардельки отварные	6,5-10	40	4,16	8,0	8,48	89,6							
От 11 и старше			80	8,32	16,0	16,96	179,2	0,03							
Т/К № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	6,5-10	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,48				5,1	65	117	4,0
		От 11 и старше	300	2,64	3,54	17,64	113,1	0,48				5,1	65	117	4,0
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	2,1	
		От 11 и старше	200	0,53		9,87	41,6	2,13				15,33	12,27	2,1	
Т/К № 36	печенье	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122								
		От 11 и старше													
<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>	<b>25,56</b>	<b>31,42</b>	<b>89,32</b>	<b>774,74</b>	<b>0,76</b>	<b>57,02</b>			<b>5,1</b>	<b>264,39</b>	<b>320,27</b>	<b>8,0</b>
<b>Итого</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>27,48</b>	<b>35,03</b>	<b>145,45</b>	<b>913,24</b>	<b>1,55</b>	<b>66,98</b>			<b>5,1</b>	<b>290,22</b>	<b>343,49</b>	<b>8,0</b>
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>	<b>51,62</b>	<b>56,73</b>	<b>197,52</b>	<b>1541,24</b>	<b>0,95</b>	<b>57,89</b>			<b>5,1</b>	<b>673,19</b>	<b>485,23</b>	<b>9,0</b>
<b>Всего за 1 день</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>63,04</b>	<b>71,74</b>	<b>276,95</b>	<b>1793,74</b>	<b>1,76</b>	<b>61,96</b>			<b>5,1</b>	<b>753,9</b>	<b>521,52</b>	<b>10,0</b>

5 День: пятница

Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 6,5-10 лет, 10 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	
<b>6 день</b>																
<b>ДЕНЬ №6</b> Завтрак	T/K № 31	Каша молочная, дружба	6,5-10	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47						
			От 10 и старше	250/7	7,7	10,6	41,0	291	0,14	0,66				112,38	32,72	0,71
	T/K № 36	печенье	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122								
			От 10 и старше	30	2,2	3	22,4	122								
	T/K № 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
			От 10 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
	T/K № 2	Какао на стуженном 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 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>14,46</b>	<b>17,36</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 старше</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 №5</b> обед	T/K № 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 старше	300/12	2,4	6,2	17,8	136	0,06	8,34				37,56	31,64	1,58
	T/K № 25	Макароны с маслом	6,5-10	150	5,1	15	28,5	201,9						7,97	7,19	0,35
			От 10 и старше	180	6,1	18	34,2	242,2						9,56	8,63	0,42
	T.к № 47	Фрикадельки в соусе	От 6,5 и старше	70/70	12	13,7	10,4	220								
			6,5-10	200	0,04	24,76	94,21	94,21	0,04	8	0,22			40	20	0,4
	T/K № 3	Компот из сухофруктов	От 10 и старше	200	0,04		24,76	94,21	0,04	8	0,22			40	20	0,4
			6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
	T/K № 40	Хлеб пшеничный	От 10 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
			6,5-10	60	0,92	0,06	6,5	28,8	0,02	7,0				41	15	0,7
T/K №	Салат из свежей капусты	От 10 и старше	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,02	7,0				41	15	0,7	
		6,5-10	23,62	34,52	108,16	772,41	0,22	23,55	0,22				225,97	174,46	2,77	
	<b>Итого</b>		<b>От 10 и &gt;</b>	<b>25,64</b>	<b>38,57</b>	<b>116,86</b>	<b>855,03</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>38,08</b>	<b>48,88</b>	<b>202,66</b>	<b>1332,41</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>	



	От 10 и старше	42,2	55,93	222,86	1497,53	0,49	26,07	0,22	600,96	352,62	4,62
--	----------------	------	-------	--------	---------	------	-------	------	--------	--------	------



5		От 10 и старше	200	0,1	0,03	9,9	40				0,26		0,03
	Итого	6,5-10		33,86	46,6	69,23	837,96	0,37	46,15	0,1	233,96	203,73	5,13
	Итого	От 11 и старше		46,39	54,15	75,82	979,6	0,45	49,2	0,1	246,28	224,75	6,46
	Всего за 1 день	6,5-10		51,81	61,64	156,86	1389,91	0,43	48,78	0,1	763,39	333,83	8,71
		От 11 и старше		66,46	71,6	175,1	1578,84	0,56	51,83	0,1	783,64	367,85	10,94

## 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		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			6,5-10	От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	
ДЕНЬ №7 Завтрак	Т/К№18	Пюре картофельное	6,5-10	От 11 и старше	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
			6,5-10	75/50	11,51	6,52	5,42	124,5	0,10	3,35	0,01				52,11	59,77	0,96
			От 11 и старше	90/60	15,34	8,69	7,22	166	0,10	3,35	0,01				52,11	59,77	0,96
			6,5-10	30	1,97	0,26	12,69	61,2							52,5	52,5	
			От 11 и старше	60	3,94	0,52	25,38	122,4							105,7	105,9	
			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			
ДЕНЬ №7 обед	Т.К№36	Зеленый горошек	6,5-10	От 11 и старше	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42				12	12,6	0,42
			От 11 и старше	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,7				20	21	0,7	
			6,5-10	250/10	2,3	8,3	125	102	0,05	8,18				242,19	234,8	3,27	
			От 11 и старше	300/12	2,8	9,9	150,3	123	0,06	9,82				262,33	309,99	3,91	
			6,5-10	180/5	8,63	6,09	38,64	243	0,09	10,17				50,60	25,18	1,14	
			От 11 и старше	250/7	11,5	8,12	51,52	325	0,12	14,13				60,71	30,21	1,37	
			6,5-10	80/50	11,4	18,4	15,6	274						66,36	72,50	1,46	
От 11 и старше	80/50	11,4	18,4	15,6	274						92,19	100,72	2,02				
ДЕНЬ №9	Т/К№9	свежие огурцы	6,5-10	От 11 и старше	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
			6,5-10	60	3,94	0,52	25,38	122,4	0,1					105,7	105,9		
			От 11 и старше	60	3,94	0,52	25,38	122,4	0,1					105,7	105,9		
ДЕНЬ №7 Итого:	Т/К № 15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	6,5-10	От 11 и старше	6,5-10	22,4	14,53	56,42	504,4	0,41	10,31			242,19	234,8	3,27	
			От 11 и старше	26,61	16,67	78,21	567,4	0,48	12,33				262,33	309,99	3,91		
			6,5-10	250/10	2,3	8,3	125	102	0,05	8,18				50,60	25,18	1,14	
			От 11 и старше	300/12	2,8	9,9	150,3	123	0,06	9,82				60,71	30,21	1,37	
			6,5-10	180/5	8,63	6,09	38,64	243	0,09	10,17				66,36	72,50	1,46	
			От 11 и старше	250/7	11,5	8,12	51,52	325	0,12	14,13				92,19	100,72	2,02	
			6,5-10	80/50	11,4	18,4	15,6	274						66,36	72,50	1,46	
От 11 и старше	80/50	11,4	18,4	15,6	274						92,19	100,72	2,02				
ДЕНЬ №21	Т/К № 21	Тефтели мясные п/ф	6,5-10	От 11 и старше	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
ДЕНЬ №40	Т/К №40	Хлеб ржаной	6,5-10	От 11 и старше	60	3,94	0,52	25,38	122,4	0,1				105,7	105,9		
			От 11 и старше	60	3,94	0,52	25,38	122,4	0,1					105,7	105,9		

		От 11 и старше	60	3,94	0,52	25,38	122,4	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 День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe
<b>8 день</b>															
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
	Т К №7	Икра кабачковая	6,5-10	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42			12	12,6	0,42
			От 11 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	28,06	21,67	84	707	0,16	0,66			299,78	41,44	3,13	
	Итого:		От 11 и старше	29,96	34,17	94	774	0,22	0,78			324,83	56,91	4,1	
ДЕНЬ № 8 обед	Т/К № 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	Жаркое по-домашнему	6,5-10	200	34,22	9,34	27,44	331,26	0,17	0,84	0,02	1,36	26,8	31,4	3,38
			От 11 и старше	250	43,02	11,67	34,3	414,08	0,17	0,84	0,02	1,36	26,8	31,4	3,38
	Т/К №9	Огурец соленный	6,5-10	50	1	0,4	2,3	21	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9
			От 11 и старше	100	2	0,8	4,6	42	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	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 № 1	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1	0,0	9,9	40					0,26		0,03
			От 11 и старше	200	0,1	0,0	9,9	40					0,26		0,03
	Итого		6,5-10	48,32	17,49	78,89	798,01	0,77	63,44	0,14	5,14	431,5	365,3	9,68	
	Итого		От 11 и старше	62	24,63	113,66	935,18	0,78	65,44	0,14	5,14	441,5	370,3	9,88	

Всего за 1 день	6,5-10	78,63	42,09	185,29	1505,01	0,93	64,1	0,14	5,14	731,28	406,74	12,81
	От 11 и старше	91,96	58,8	207,66	1709,18	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)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	
9 день																
ДЕНЬ №9 Завтрак	Т/К №30	Запеканка творожная Со сущ.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
ДЕНЬ №9 обед	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	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 №63	Итого:	6,5-10		31,16	20,36	68,2	585	0,19	0,87				408,8	164,96	1,55
			От 11 и старше		36,6	24,36	75,2	671	0,21	0,98				463,66	173,03	2,74
	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
Т/К №17	Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07					11,17	8,77	0,89	
		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	0,1					105,7	105,9		
Т/К № 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	



Итого Всего за 1 день	6,5-10	40,56	24,66	127,5	795,7	0,59	26,28	0,1	198,45	191,95	11,27
	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	29,05	0,1	682,63	388,12	17,45

10 День: пятница

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)		
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
ДЕНЬ №10 Завтрак	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
	Т/К №37	Бутерброд с маслом и сыром	6,5-10	30/5/10	6,0	7,1	14,5	144	0,07				107,5	15,4	1,15
			От 11 и старше	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	0,14				212,34	27,5	0,04
	Т/К № 6	Кофейный напиток на стуженном молоке	6,5-10	200	1,4	1,4	12,5	66	0,08				51,37	5,62	0,04
			От 11 и старше	200	1,7	1,4	16,1	81	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							
			<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>18,7</b>	<b>76,2</b>	<b>526</b>	<b>2,09</b>				<b>371,3</b>	<b>95,72</b>	<b>2,68</b>
			<b>Итого:</b>		<b>20,6</b>	<b>26</b>	<b>99,9</b>	<b>714</b>	<b>0,10</b>				<b>522,58</b>	<b>126,11</b>	<b>3,61</b>
ДЕНЬ №10 обед	Т/К № 9	свежие помидоры	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06				14,0	20,0	0,9
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06				14,0	20,0	0,9
	Т/К № 19	Каша рисовая рассыпчатая	6,5-10	150	4,44	4,3	45,2	241					14,7	1,43	1,2
			От 11 и старше	200	6,2	5,9	62,7	335					19,6	1,9	1,6
	Т/К №21	Курица в соусе	6,5-10	55/40	9,4	8,6	2,3	125					21,66	20,8	1,2
			От 11 и старше	80/40	9,71	9,5	2,44	143					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>20,44</b>	<b>18,86</b>	<b>113,36</b>	<b>708,7</b>	<b>0,314</b>	<b>32,78</b>			<b>177,51</b>	<b>170,63</b>	<b>4,32</b>	
		<b>Итого</b>		<b>22,91</b>	<b>22,46</b>	<b>134,1</b>	<b>844,7</b>	<b>0,324</b>	<b>34,12</b>			<b>185,42</b>	<b>175,59</b>	<b>4,89</b>	
		<b>Всего за 1 день</b>		<b>34,44</b>	<b>37,56</b>	<b>189,56</b>	<b>1234,7</b>	<b>0,374</b>	<b>34,87</b>			<b>548,81</b>	<b>266,35</b>	<b>7</b>	
				<b>43,51</b>	<b>48,46</b>	<b>234</b>	<b>1558,7</b>	<b>0,424</b>	<b>36,77</b>			<b>708</b>	<b>201,7</b>	<b>8,5</b>	

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. Перевалова. – 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.