

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



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

Неделя: первая 1 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/ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	Е	Са	Mg	Fe	
															6,5-10
1 день															
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	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	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 6,5-10	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	От 11 и старше	180/5	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22			43,69	35,26	1,28
			6,5-10	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	
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	
ДЕНЬ №2 Обед	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
	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			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/ккал	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 № 51	Сдоба обыкновенная	6,5-10	50	5,1	2,8	35,3	187	0,07		0,02	0,7	9	7	0,6
От 11 и старше			50	5,1	2,8	35,3	187	0,07		0,02	0,7	9	7	0,6	
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	23,15	19,68	102,35	640	0,14	2,16	0,02	0,7	428,35	116,68	3,77	
		Итого:	От 11 и старше	29,88	25,85	124,79	787,2	0,18	2,72	0,02	0,7	585,57	147,6	4,73	
ДЕНЬ №3 Обед	Т/К № 9	свежие помидоры	6,5-10	60	0,6	0,06	1,38	12,6	0,06	25,0		14,0	20,0	0,9	
			От 11 и старше	100	1	0,4	2,3	21	0,06	25,0		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	49,52	42,24	298,77	1286,1	1,43	37,24	0,02	0,7	629,71	323,43	7,9	
			От 11 и старше	62,09	53,98	354,8	1557,01	1,09	40,39	0,02	0,7	812,44	390,22	10,39	

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	Ca	Mg	F		
4 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	0,1	
			От 11 и старше	180/30	33	23,8	42,1	517	0,10	0,66					329,29	48,44	1,1	
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200/20 мг	1,0		9,9	40	0,01						0,26		0,1	
			От 11 и старше	200/20 мг	1,0		9,9	40	0,01						0,26		0,1	
	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	26,06	25,31	108,0	766,5	0,33	0,32					386,37	146,27	0,5	
		Итого:		От 11 и старше	35,56	36,71	131,5	1002,5	0,42	0,32					434,57	154,34	1,1	
	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	0,1
				От 11 и старше	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02						35	20,9	1,1
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	2,1	
			От 11 и старше	250/7	8,8	5,84	47,02	284,94			0,02				1,62	0,04	3,1	
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	44,3				5,1	65	117	4,1	
			От 11 и старше	300	2,64	3,54	17,64	113,1	0,48	44,3				5,1	65	117	4,1	
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										
	Итого		6,5-10	25,56	31,42	89,32	774,74	0,76	57,02				5,1	264,39	320,27	8,1		
	Итого		От 11 и старше	27,48	35,03	145,45	913,24	1,55	66,98				5,1	290,22	343,49	8,1		
	Всего за 1 день		6,5-10	51,62	56,73	197,52	1541,24	0,95	57,89				5,1	673,19	485,23	9,1		
			От 11 и старше	63,04	71,74	276,95	1793,74	1,76	61,96				5,1	753,9	521,52	10,1		

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		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	
6 день																
ДЕНЬ №6 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 >	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 >	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 >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
T/K № 2	Какао на стуженом 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 №5 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 >	300/12	2,4	6,2	17,8	136	0,06	8,34				37,56	31,64	1,58
	T/K № 25	Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10	150	5,1	15	28,5	201,9	0,01	1,60				7,97	7,19	0,35
			От 10 и >	180	6,1	18	34,2	242,2	0,01	1,92				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	0,04	8	0,22			40	20	0,4
			От 10 и >	200	0,04		24,76	94,21	0,04	8	0,22			40	20	0,4
	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 >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
	T/K № 7	Салат из свежей капусты	6,5-10	60	0,92	0,06	6,5	28,8	0,02	7,0				41	15	0,7
		От 10 и >	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,02	7,0				41	15	0,7	
		Итого	6,5-10	23,62	34,52	108,16	772,41	0,22	23,55	0,22			225,97	174,46	2,77	
		Итого	От 10 и >	25,64	38,57	116,86	855,03	0,23	25,26	0,22			233,82	181,17	3,1	
		Всего за 1 день	6,5-10	38,08	48,8	202,66	1332,41	0,44	24,17	0,22			549,41	333,19	4,01	
		Всего за 1 день	От 10 и >	42,2	55,93	222,86	1497,53	0,49	26,07	0,22			600,96	352,62	4,62	

6 День: понедельник

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	Ca	Mg	Fe	
ДЕНЬ №6 Завтрак	Т/К № 29	Каша рассыпчатая (рисовая)	6,5-10	250	12,48	8,25	43,18	243,26	2,43				258,87	92,99	2,45	
			От 11 и старше	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	0,1		9,9	40					0,26		0,03	
			От 11 и старше	200	0,1		9,9	40					0,26		0,03	
	Т/К 40	Хлеб пшеничный	6,5-10	200	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
			От 11 и старше	200	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
	Т/К 36	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61								
			От 11 и старше	15	1,1	1,5	11,2	61								
	Т.к №9	Огурец свежий	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0			23,0	14,0	0,6	
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0			23,0	14,0	0,6	
Т/К № 37	Курица тушеная в соусе	6,5-10	55/40	9,4	8,6	2,3	125	0,16	0,01			24,86	20,11	0,72		
		От 10 и старше	80/40	9,71	9,5	2,44	143,34	0,18	0,01			24,86	20,11	0,72		
Т/к №48	яблоко	От 6,5 и старше	150	0,6	0,6	14,7	70,3	15				24	13,5	3,3		
		Итого:	6,5-10	18,75	15,64	104,33	622,25	0,06	17,63			453,43	243,6	6,88		
ДЕНЬ №6 обед	Т/К № 9	Салат из свежих помидор с луком	6,5-10	60	0,6	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25			10,56	10,67	0,5	
			От 11 и старше	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42			17,58	17,79	0,84	
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 (гречневой)	6,5-10	200	2,7	2,5	18,8	112	0,08	6,60			13,7	20,92	0,87		
		От 11 и старше	300	3,2	3,0	22,6	134	0,10	7,92			16,44	25,10	1,04		

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	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		52,44	62,24	171,56	1460,21	0,43	62,48	0,1	763,39	333,83	8,71
		От 11 и старше		67,06	72,2	189,8	1649,14	0,56	65,83	0,1	807,64	380,85	13,97

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)		
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	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	75/50	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 №40	Хлеб ржаной	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	
	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	1,86	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	
ДЕНЬ №7 обед	Т/К №15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	6,5 и старше	150	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5			17,5	18	3,46
			От 11 и старше	100	2,3	8,3	12,5	102	0,05	8,18			50,60	25,18	1,14
	Т/К №19	Каша гречневая с маслом	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
	Т/К № 21	Тефтели мясные п/ф	6,5-10	80/50	11,4	18,4	15,6	274							
			От 11 и старше	80/50	11,4	18,4	15,6	274							
	Т/К №9	свежие огурцы	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0			23,0	14,0	0,6
От 11 и старше			100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0			23,0	14,0	0,6	
		Итого:													
			6,5-10	23	14,99	71,12	572,66	0,41	17,81			259,19	252,8	6,73	
			От 11 и старше	27,21	17,13	92,91	635,66	0,48	19,33			279,33	327,99	6,91	

	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	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	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	46,25	48,36	270,0	1409,2	0,62	38,21	0,1	476,11	476,78	6,08
		От 11 и старше	49,55	53,36	296,79	1577,2	0,69	52,58	0,1	541,19	497,82	10,69

8 День:среда

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		В1	С	А	Е	Ca	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								
			От 11 и старше	150/8	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22						80,02	13,44	2,0
	Т К № 37	Хлеб пшеничный	6,5-10	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07								
			От 11 и старше	50/7/20	9,2	11,6	27,2	242	0,09	0,14						107,5	15,4	0,68
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1	0,03	9,9	40										
			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	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 соленый	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		

	старше																							
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)					
				6,5-10	От 11 и старше	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe			
9 день																			
ДЕНЬ №9 Завтрак	Т/К №30	Запеканка творожная Со стущ.молоком	6,5-10	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,55									
			От 11 и старше	180/30	33	23,8	42,1	517	0,10	0,66							274,41	40,37	0,94
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		
			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		
	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		
		Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1						105,7	105,9			

Т/К№40	Т К № 9	свежие огурцы	От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			105,7	105,9	
			6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03		10,0	0,1	23,0	14,0
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03			23,0	14,0	0,6
		Итого	6,5-10		40,56	24,66	127,5	795,7	0,59		26,28	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	218,97	215,69	14,71
			6,5-10		71,72	45,02	201,7	1380,7	0,78		27,15	607,25	356,91	12,82
			От 11 и старше		80,56	51,02	219,7	1660,7	0,86		29,65	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)		
			6,5-10	От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	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	2,42
	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	0,09				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									
Итого:			6,5-10		14	18,7	76,2	526	2,09			371,3	95,72	2,68		
Итого:			От 11 и старше		20,6	26	99,9	714	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				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				15,58	22,5	0,85	
			От 11 и старше	300/12	2,6	6,4	18,5	144	0,09				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				6,40		0,18	
			От 11 и старше	200/20 мг	0,04		24,76	94,2	0,01				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	20,44	18,86	113,36	708,7	0,314	32,78	0,7	177,51	170,63	4,32
Итого	От 11 и старше	22,91	22,46	134,1	844,7	0,324	34,12	0,7	185,42	175,59	4,89
Всего за 1 день	6,5-10	34,44	37,56	189,56	1234,7	0,374	34,87	0,7	548,81	266,35	7
	От 11 и старше	43,51	48,46	234	1558,7	0,424	36,77	0,7	708	201,7	8,5

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, учрежденный проф.образованием 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.