

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



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МКОУ «СОШ пгт. Ольга»
М.А. Морозова

Приказ № 133-А
От 30.08.2021г.

**ОСНОВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ (ОВЗ) 1-11 КЛАССОВ
в МКОУ «СОШ пгт. Ольга» на 2021-2022 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 к/кал
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Т/К № 17	Макаронные изделия отварные с сыром	6,5-10		150/16	9,29	10,1	22,71	218
			11 и старше		200/20	11,17	10,28	31,78	264
	Т/К № 36	печенье	6,5-10		30	2,2	3	22,4	122
			11 и старше		30	2,2	3	22,4	122
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10		200/20	0,53		9,47	40
			11 и старше		200/20	0,53		9,47	40
	Т.К № 39	Масло сливочное порциями	6,5-10		10		8,2	0,1	75
			От 11 и старше		10		8,2	0,1	75
	Т/К № 50	Хлеб пшеничный	6,5-10		50	3,56	0,56	23,2	114,5
			11 и старше		50	3,56	0,56	23,2	114,5
Итого:			6,5-10		15,58	32,9	78,87	569	
Итого:			От 11 и старше		17,46	33,8	86,95	615,5	
обед	Т/К № 8	Огурец свежий	6,5-10		100	0,8	0,1	2,5	14
			От 11 и старше		100	0,8	0,1	2,5	14
	Т/К № 18	Пюре гороховое	6,5-10		180	9,09	4,57	23,35	170
			От 11 и старше		230	10,38	5,22	26,68	194,28
	Т/К № 21	Котлета мясная п/ф	6,5-10		100	14,2	11,4	13,0	214
			От 11 и старше		100	14,2	11,4	13,0	214
	Т/К № 16	Свекольник со сметаной	6,5-10		250/10	2,0	5,2	14,8	113
			От 11 и старше		300/12	2,4	6,2	17,8	136
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10		200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2
			От 11 и старше		200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2
	Т/К № 40	Хлеб пшеничный	6,5-10		50	3,56	0,56	23,2	114,5
			От 11 и старше		100	7,12	1,12	46,4	229
Итого			6,5-10		30	21,88	104,35	719,7	
Итого			От 11 и старше		35,9	24,9	133,88	881,48	
Всего за 1 день			6,5-10		54,53	53,54	220,21	1415,6	
Всего за 1 день			От 11 и старше		63,7	62,35	265,94	1709,98	

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
			6,5-10		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Т/К № 18	Пюре картофельное	6,5-10	180/5	3,7	6,3	23,4	168
			От 11 и старше	230/7	4,7	8,1	29,9	215
	Т/К № 24	Рыба тушеная в томатном соусе	6,5-10	75/50	11,51	6,52	5,42	124,5
			От 11 и старше	90/60	15,34	8,69	7,22	166
	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
	Т/К № 36	Зеленый горошек	6,5-10	60	1,86	0,12	3,9	24
			От 11 и старше	100	3,1	0,2	6,5	40
	Т/К № 40	Хлеб ржаной	6.6-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5
			11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5
	Итого:			6,5-10	22,33	16,24	74,23	533,5
Итого:			От 11 и старше	24,43	19,56	91,93	641,5	
Обед	Т/К № 7	Икра кабачковая	6,5-10	60	1,2	5,4	5,10	73,2
			От 11 и старше	100	2,0	9,0	8,5	122
	Т/К № 25	пельмени	6,5-10	200	24,1	15,68	44,88	417
			От 11 и старше	200	24,1	15,68	44,88	417
	Т/К № 42	Суп с клецками	6,5-10	250	3,4	3,9	23,4	137
			От 11 и старше	300	4,1	4,7	28,1	164
	Т/К № 40	Хлеб ржаной	6,5-10	60	3,94	0,52	25,38	122,4
			От 11 и старше	60	3,94	0,52	25,38	122,4
	Т/К № 1	Чай с сахаром	6,5-10	200	1,0	0,0	25,40	110
			От 11 и старше	200	1,0	0,0	25,40	110
	Итого			6,5-10	33,64	25,4	124,16	859,6
Итого			От 11 и старше	35,1	29,9	132,2	935,4	
Всего за 1 день			6,5-10	55,97	41,64	198,39	1393,1	
			От 11 и стпрше	59,53	49,46	224,19	1576,9	

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	
			6,5-10	От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Т/К № 29	Каша вязкая молочная(пшено)	6,5-10		200/5	9,95	6,58	34,44	194,04	
			От 11 и старше		200/7	12,48	8,25	42,18	243,26	
	Т/К № 37	Бутерброд с маслом и сыром	6,5-10		30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	
			От 11 и старше		50/10/20	9,2	11,6	27,2	242	
	Т/К № 51	Сдоба обыкновенная	6,5-10		50	5,1	2,8	35,3	187	
			От 11 и старше		50	5,1	2,8	35,3	187	
	Т/К № 2	Какао на сгущенном молоке	6,5-10		200	3,1	3,2	19,4	115	
			От 11 и старше		200	3,1	3,2	19,4	115	
	Итого:			6,5-10			23,15	19,68	102,35	640
	Итого:			От 11 и старше			29,88	25,85	124,79	787,2
Обед	Т/К № 58	Овощи натуральные соленые (огурцы)	6,5-10		60	0,6	0,06	1,38	12,6	
			От 11 и старше		100	1	0,4	2,3	21	
	Т/К № 26	Плов с курицей	6,5-10		250	20,30	17	35,69	377	
			От 11 и старше		300	25,38	21,25	44,61	471,25	
	Т/К № 15	Борщ с капустой и картофелем	6,5-10		250/10	1,81	4,91	125,25	102	
			От 11 и старше		300/12	2,17	5,89	150	123	
	Т/К № 50	Хлеб пшеничный	6,5-10		50	3,56	0,56	23,2	114,5	
			От 11 и старше		50	3,56	0,56	23,2	114,5	
	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	
Итого			6,5-10			26,37	22,56	195,42	646	
Итого			От 11 и старше			32,21	28,13	230,01	769	
Всего за 1 день			6,5-10			49,52	42,24	298,77	1286,1	
Всего за 1 день			От 11 и старше			62,09	53,98	354,8	1557,01	

4 День: четверг

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
			6,5-10	От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
4 день									
Завтрак	Т/К № 30	Запеканка из творога со сгущ.молоком	6,5-10	150/20	27,75	19,8	35,1	431	
			От 11 и старше	180/30	33	23,8	42,1	517	
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200/20 мг	1.0		9,9	40	
			От 11 и старше	200/20 мг	1.0		9,9	40	
	Т/К № 50	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	
Итого:			6,5-10		26,06	25,31	108,0	766,5	
Итого:			От 11 и старше		35,56	36,71	131,5	1002,5	
обед	Т/К № 7	Салат из свеклы	6,5-10	60	0,86	3,65	5,02	56,34	
			От 11 и старше	100	1,43	6,09	8,36	93,9	
	Т/К № 19	Каша рассыпчатая (пшеничная)	6,5-10	180/5	7,92	5,26	42,32	256,45	
			От 11 и старше	250/7	8,8	5,84	47,02	284,94	
	Т/К № 55	Котлета рубленая из птицы	6,5-10	55	15,3	29,4	15,46	338	
			От 11 и старше	55	15,3	29,4	15,46	338	
	Т/К № 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	6,5-10	250	2.2	2.95	14.7	94.25	
			От 11 и старше	300	2.64	3.54	17.64	113.1	
	Т/К № 50	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	
	Т/К № 4	Чай с лимоном	6,5-10	200	0,53		9,87	41,6	
			От 11 и старше	200	0,53		9,87	41,6	
	Т/К № 36	печенье	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122	
			От 11 и старше						
	Итого			6,5-10		31,3	49,82	74	900,4
	Итого			От 11 и старше		32,26	45,43	121,5	950
Всего за 1 день			6,5-10		57,4	75,13	182	1666,9	
Всего за 1 день			От 11 и старше		68	82,14	253	1952,5	

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
			6,5-10 От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы	
6 день								
Завтрак	Т/К № 31	Каша молочная дружба	6,5-10	180/5	5,6	7,6	29,5	209
			От 10 и >	250/7	7,7	10,6	41,0	291
	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 № 50	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5
	Т/К № 2	Какао на сгущенном молоке	6,5-10	200	3,1	3,2	19,4	115
			От 10 и >	200	3,1	3,2	19,4	115
	Итого:			6,5-10	14,46	14,36	94,5	560
	Итого:			От 10 и >	16,56	17,36	106	642,5
обед	Т/К № 16	Свекольник со сметаной	6,5-10	250/10	2,0	5,2	14,8	113
			От 10 и >	300/12	2,4	6,2	17,8	136
	Т/К № 25	Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10	150	5,1	15	28,5	201,9
			От 10 и >	180	6,1	18	34,2	242,2
	Т к № 47	Фрикадельки в соусе	От 6,5 и старше	70/70	12	13,7	10,4	220
	Т/К № 3	Компот из сухофруктов	6,5-10	200	0,04		24,76	94,21
			От 10 и >	200	0,04		24,76	94,21
	Т/К № 50	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5
	Т/К № 7	Салат из свежей капусты	6,5-10	60	0,92	0,06	6,5	28,8
			От 10 и >	100	1,54	0,11	10,91	48,12
	Итого			6,5-10	23,62	34,52	108,16	772,41
	Итого			От 10 и >	25,64	38,57	116,86	855,03
	Всего за 1 день			6,5-10	38,08	48,8	202,66	1332,41
Всего за 1 день			От 10 и >	42,2	55,93	222,86	1497,53	

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
			6,5-10		Белки	Жиры	Углеводы	
			От 11 и старше					
Завтрак	Т/К № 29	Каша рассыпчатая (рисовая)	6,5-10	250	12,48	8,25	43,18	243,26
			От 11 и старше	250	12,48	8,25	43,18	243,26
	Т/К № 2	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1		9,9	40
			От 11 и старше	200	0,1		9,9	40
	Т/К 50	Хлеб пшеничный	6,5-10	200	3,56	0,56	23,2	114,5
			От 11 и старше	200	3,56	0,56	23,2	114,5
	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
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14
	Т/К № 37	Курица тушеная в соусе	6,5-10	55/40	9,4	8,6	2,3	125
			От 10 и старше	80/40	9,71	9,5	2,44	143,34
	т/к №48	яблоко	От 6,5 и старше	150	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого:			6,5-10	18,75	15,64	104,33	622,25
Итого:			От 11 и старше	20,67	18,55	113,98	669,54	
обед	Т/К № 9	Салат из свежих помидор с луком	6,5-10	60	0,6	3,71	2,83	47,46
			От 11 и старше	100	1,13	6,19	4,72	79,1
	Т/К № 28	Говядина тушеная с капустой	6,5-10	250	26,7	40,2	14,5	524
			От 11 и старше	300	38,4	44,4	15,4	612
	Т/К № 13	Суп картофельный с крупой (гречневой)	6,5-10	200	2,7	2,5	18,8	112
			От 11 и старше	300	3,2	3,0	22,6	134
	Т/К № 50	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1	0,03	9,9	40
			От 10 и старше	200	0,1	0,03	9,9	40
	Итого			6,5-10	33,86	46,6	69,23	837,96
	Итого			От 11 и старше	46,39	54,15	75,82	979,6
Всего за 1 день			6,5-10	52,44	62,24	171,56	1460,21	
			От 11 и старше	67,06	72,2	189,8	1649,14	

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
			6,5-10 От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
7 день								
Завтрак	Т/К №18	Пюре картофельное	6,5-10	180	3,7	6,3	23,4	168
			От 11 и старше	230	4,7	8,1	29,9	215
	Т/К №24	Рыба тушеная в томатном соусе	6,5-10	75/50	11,51	6,52	5,42	124,5
			От 11 и старше	90/60	15,34	8,69	7,22	166
	Т К №40	Хлеб ржаной	6,5-10	30	1,97	0,26	12,69	61,2
			От 11 и старше	60	3,94	0,52	25,38	122,4
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	1.0		27.5	94,2
			От 11 и старше	200/20 мг	1.0		27.5	94,2
	Т,К№36	Зеленый горошек	6,5-10	60	1,86	0,12	3,9	24
			От 11 и старше		3,1	0,2	6,5	40
		груша	6,5 и старше	150	0,6	0,46	14,7	68,26
				6,5-10	23	14,99	71,12	572,66
	Итого:			От 11 и старше	27,21	17,13	92,91	635,66
обед	Т/К № 15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	6,5-10	250/10	2.3	8.3	125	102
			От 11 и старше	300/12	2.8	9.9	150,3	123
	Т/К №19	Каша гречневая с маслом	6,5-10	180/5	8,63	6,09	38,64	243
			От 11 и старше	250/7	11,5	8,12	51,52	325
	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
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14
	Т/К №40	Хлеб ржаной	6,5-10	60	3,94	0,52	25,38	122,4
			От 11 и старше	60	3,94	0,52	25,38	122,4
	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
	Итого			6,5-10	22,56	31,69	110,0	821,5
Итого			От 11 и старше	24,86	38,89	130,2	942,5	
Всего за 1 день			6,5-10	46,25	48,36	270,0	1409,2	
			От 11 и старше	49,55	53,36	296,79	1577,2	

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
			6,5-10 От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
8 день								
Завтрак	Т/К № 32	Вареники с картофелем	6,5-10	120/5	11,7	18,1	2,1	218
			От 11 и старше	150/8	14,6	24,1	2,6	285
	Т К № 50	Хлеб пшеничный	6,5-10	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144
			От 11 и старше	50/7/20	9,2	11,6	27,2	242
	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
	Т К №7	Икра кабачковая	6,5-10	60	1,86	0,12	3,9	24
			От 11 и старше	60	1,86	0,12	3,9	24
	Т К № 36	печенье	6,5-10	30		15	1,1	1,5
			От 11 и старше	30		15	1,1	1,5
Итого:			6,5-10	28,06	21,67	84	707	
Итого:			От 11 и старше	29,96	34,17	94	774	
обед	Т/К № 12	Суп рыбный с консервами (сайра)	6,5-10	250	9,53	7,23	16,05	166,25
			От 11 и старше	30	11,07	8,67	19,26	199,5
	Т/К № 23	Жаркое по-домашнему	6,5-10	200	34,22	9,34	27,44	331,26
			От 11 и старше	250	43,02	11,67	34,3	414,08
	Т/К №9	Огурец соленый	6,5-10	50	1	0,4	2,3	21
			От 11 и старше	100	2	0,8	4,6	42
	Т К №40	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5
	Т/К № 1	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1	0,0	9,9	40
			От 11 и старше	200	0,1	0,0	9,9	40
Итого			6,5-10	48,32	17,49	78,89	798,01	
Итого			От 11 и старше	62	24,63	113,66	935,18	
Всего за 1 день			6,5-10	78,63	42,09	185,29	1505,01	
Всего за 1 день			От 11 и старше	91,96	58,8	207,66	1709,18	

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)			Энергетиче ская ценность к/кал	
			6,5-10 От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы		
9 день									
Завтрак	Т/К №30	Запеканка творожная Со сгущ.молоком	6,5-10	150/20	27,5	19,8	35,1	431	
			От 11 и старше	180/30	33	23,8	42,1	517	
	Т/К №5	Чай с сахаром	6,5-10	200	0,1		9,9	40	
			От 11 и старше	200	0,1		9,9	40	
	Т К "№50	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	
	Итого:			6,5-10	31,16	20,36	68,2	585	
	Т/К №63			От 11 и старше	36,6	24,36	75,2	671	
	обед	Т/К №14	Суп картофельный с бобовыми (горох)	6,5-10	250/20	8,0	4,4	31,8	114
				От 11 и старше	300/25	9,6	5,3	38,2	242
Т/К №27		Печень по-страгоновски	6,5-10	80/40	20,6	14,6	2,5	224	
			От 11 и старше	80/40	20,6	14,6	2,5	224	
Т К №17		Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10	180	6,6	5,0	40,0	235	
			От 11 и старше	230	8,4	6,4	51,0	301	
Т К №3		Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	1,0		27,5	94,2	
			От 11 и старше	200/20 мг	1,0		27,5	94,2	
Т/К№50		Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	
			От 11 и старше	50	3,56	0,56	23,2	114,5	
Т К № 9		свежие огурцы	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	
Итого			6,5-10	40,56	24,66	127,5	795,7		
Всего за 1 день			От 11 и старше	43,96	26,66	145,5	989,7		
			6,5-10	71,72	45,02	201,7	1380,7		
			От 11 и старше	80,56	51,02	219,7	1660,7		

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
			6,5-10	От 11 и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Т/К № 29	Каша вязкая молочная (манная)	6,5-10		180	5,4	7,2	26,8	194
			От 11 и старше		250	7,5	10,0	37,2	269
	Т/К №37	Бутерброд с маслом и сыром	6,5-10		30/5/10	6,0	7,1	14,5	144
			От 11 и старше		50/7/20	9,2	11,6	24,2	242
	Т/К № 6	Кофейный напиток на сгущенном молоке	6,5-10		200	1,4	1,4	12,5	66
			От 11 и старше		200	1,7	1,4	16,1	81
	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
Итого:			От 11 и старше			20,6	26	99,9	714
обед	Т/К № 9	свежие помидоры	6,5-10		100	0,8	0,1	2,5	14
			От 11 и старше		100	0,8	0,1	2,5	14
	Т/К № 19	Каша рисовая рассыпчатая	6,5-10		150	4,44	4,3	45,2	241
			От 11 и старше		200	6,2	5,9	62,7	335
	Т/К №21	Курица в соусе	6,5-10		55/40	9,4	8,6	2,3	125
			От 11 и старше		80/40	9,71	9,5	2,44	143
	Т/К № 10	Рассольник ленинградский	6,5-10		250/10	2,2	5,3	15,4	120
			От 11 и старше		300/12	2,6	6,4	18,5	144
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10		200/20 мг	0,04		24,76	94,2
			От 11 и старше		200/20 мг	0,04		24,76	94,2
	Т К №50	Хлеб пшеничный	6,5-10		50	3,56	0,56	23,2	114,5
			От 11 и старше		50	3,56	0,56	23,2	114,5
	Итого			6,5-10			20,44	18,86	113,36
Итого			От 11 и старше			22,91	22,46	134,1	844,7
Всего за 1 день			6,5-10			34,44	37,56	189,56	1234,7
Всего за 1 день			От 11 и старше			43,51	48,46	234	1558,7

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.