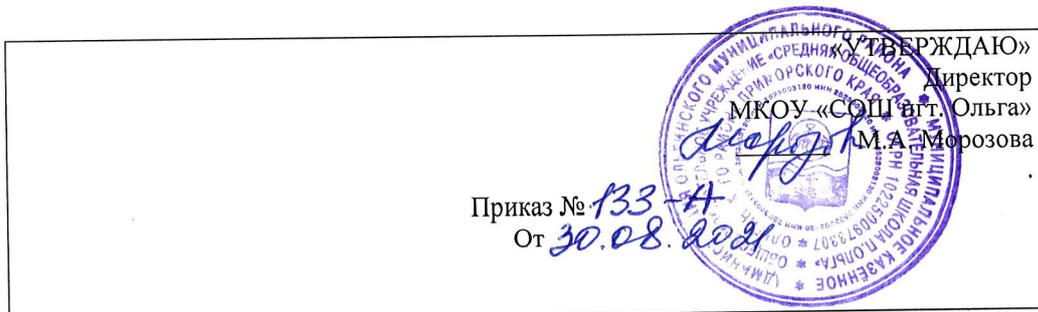


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пгт. Ольга»
ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ



**ОСНОВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 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 старше | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 день | | | | | | | | | |
| Завтрак | Т/К № 54 | Макароны отварные с сыром | 6,5-10 | 150/16 | 9,29 | 10,01 | 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 мг | 0,53 | | 9,47 | 40 | |
| | | | 11 и старше | 200/20 мг | 0,53 | | 9,47 | 40 | |
| | Т.К№39 | Масло сливочное порциями | 6,5-10 | 10 | | 8,2 | 0,10 | 75 | |
| | | | От 11 и старше | 10 | | 8,2 | 0,10 | 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№ 50 | 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 | От 11 и старше | | 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 | 13,93,1 | | |
| Всего за 1 день | | | От 11 и стпрше | 59,53 | 49,46 | 224,19 | 15,76,9 | | |

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 № 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 |
| | | | От 11 и старше | | 200 | 3,1 | 3,2 | 19,4 | 115 |
| Итого: | | | 6,5-10 | | | 20,25 | 19,88 | 90,45 | 575 |
| Итого: | | | От 11 и старше | | | 26,98 | 26,05 | 111,89 | 722,26 |
| Обед | Т/К № 9 | Овощи натуральные соленые (огурец) | 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 | | | 46,62 | 42,44 | 285,87 | 1221,1 |
| Всего за 1 день | | | От 11 и старше | | | 59,19 | 54,18 | 341,9 | 1492,01 |

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 рубленная 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, 10лет и старше

| День | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Возраст | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность к/кал |
|------------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| | | | 6,5-10 От 10 и старше | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 5 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Т/К № 31 | Каша молочная дружба | 6,5-10 | 180/5 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209 |
| | | | От 10 и старше | 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 старше | 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 старше | 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 старше | 200 | 3,1 | 3,2 | 19,4 | 115 |
| | Итого: | | | 6,5-10 | 14,46 | 14,36 | 94,5 | 560 |
| | Итого: | | | От 10 и старше | 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 старше | 300/12 | 2,4 | 6,2 | 17,8 | 136 |
| | Т/К № 25 | Макароны с маслом | 6,5-10 | 150 | 5,1 | 15 | 28,5 | 201,9 |
| | | | От 10 и старше | 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 старше | 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 старше | 50 | 3,56 | 0,56 | 23,2 | 114,5 |
| | Т/К№ | Салат из свежей капусты | 6,5-10 | 60 | 0,92 | 0,06 | 6,5 | 28,8 |
| | | | От 10 и старше | 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 | 48,88 | 202,66 | 1332,41 | |
| | | | От 10 и старше | 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 (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 |
| | Итого: | | | 6,5-10 | 18,15 | 15,04 | 89,63 | 551,95 |
| | Итого: | | | От 11 и старше | 20,07 | 17,95 | 99,28 | 599,24 |
| 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 | 51,81 | 61,64 | 156,86 | 1389,91 | |
| | | | От 11 и старше | 66,46 | 71,6 | 175,1 | 1578,84 | |

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 тушенная 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 | | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 |
| | | | | 6,5-10 | | 22,4 | 14,53 | 56,42 | 504,4 |
| | Итого: | | | От 11 и старше | | 26,61 | 16,67 | 78,21 | 567,4 |
| 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 | | 45,79 | 47,9 | 201,8 | 1409,2 | |
| | | | От 11 и старше | | 49,09 | 52,9 | 228,53 | 1577,2 | |

День:8среда

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 №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 № 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) | | | Энергетическая ценность к/кал | |
|------------------------|---------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------|---------------|-------------------------------|------|
| | | | | | 6,5-10 | От 11 и старше | Белки | | Жиры |
| 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 | |
| | | | | 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 | 708,7 |
| 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 | |
| | | | От 11 и старше | 43,51 | 48,46 | 234 | 1558,7 | |

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

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (изд. второе) - Уфа: 2013. - 351с.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений проф.образования и т.д.- Сборник технологических нормативов, рецептур 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.