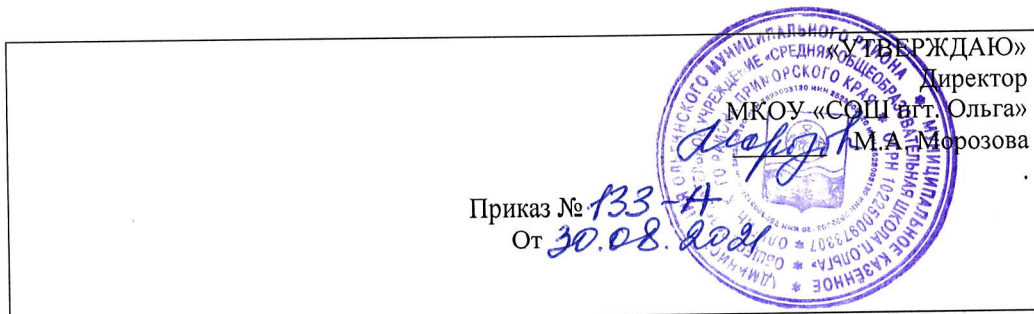


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пгт. Ольга»  
ОЛЬГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ



**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	
<b>1 день</b>									
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	
<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>		<b>15,58</b>	<b>32,9</b>	<b>78,87</b>	<b>569</b>	
<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>17,46</b>	<b>33,8</b>	<b>86,95</b>	<b>615,5</b>	
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	
	<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>		<b>30</b>	<b>21,88</b>	<b>104,35</b>	<b>719,7</b>
<b>Итого</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>35,9</b>	<b>24,9</b>	<b>133,88</b>	<b>881,48</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>		<b>54,53</b>	<b>53,54</b>	<b>220,21</b>	<b>1415,6</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>63,7</b>	<b>62,35</b>	<b>265,94</b>	<b>1709,98</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)			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	6,5-10		50	3,56	0,56	23,2	114,5
			11 и старше		50	3,56	0,56	23,2	114,5
<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>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>24,43</b>	<b>19,56</b>	<b>91,93</b>	<b>641,5</b>	
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
<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>		<b>33,64</b>	<b>25,4</b>	<b>124,16</b>	<b>859,6</b>	
<b>Итого</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>35,1</b>	<b>29,9</b>	<b>132,2</b>	<b>935,4</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>		<b>55,97</b>	<b>41,64</b>	<b>198,39</b>	<b>1393,1</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>59,53</b>	<b>49,46</b>	<b>224,19</b>	<b>1576,9</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		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
<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>			<b>20,25</b>	<b>19,88</b>	<b>90,45</b>	<b>575</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>
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
<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>			<b>26,37</b>	<b>22,56</b>	<b>195,42</b>	<b>646</b>
<b>Итого</b>			<b>От 11 и старше</b>			<b>32,21</b>	<b>28,13</b>	<b>230,01</b>	<b>769</b>
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>			<b>46,62</b>	<b>42,44</b>	<b>285,87</b>	<b>1221,1</b>
<b>Всего за 1 день</b>			<b>От 11 и старше</b>			<b>59,19</b>	<b>54,18</b>	<b>341,9</b>	<b>1492,01</b>



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	
<b>4 день</b>									
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	
<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>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>35,56</b>	<b>36,71</b>	<b>131,5</b>	<b>1002,5</b>	
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						
<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>		<b>31,3</b>	<b>49,82</b>	<b>74</b>	<b>900,4</b>	
<b>Итого</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>32,26</b>	<b>45,43</b>	<b>121,5</b>	<b>950</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>		<b>57,4</b>	<b>75,13</b>	<b>182</b>	<b>1666,9</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>68</b>	<b>82,14</b>	<b>253</b>	<b>1952,5</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
			6,5-10 От 10 и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>5 день</b>								
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
	<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>	<b>14,46</b>	<b>14,36</b>	<b>94,5</b>	<b>560</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>
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
	<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>	<b>23,62</b>	<b>34,52</b>	<b>108,16</b>	<b>772,41</b>
	<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>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>От 10 и старше</b>	<b>42,2</b>	<b>55,93</b>	<b>222,86</b>	<b>1497,53</b>	

## 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
	<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>	<b>18,15</b>	<b>15,04</b>	<b>89,63</b>	<b>551,95</b>
	<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>20,07</b>	<b>17,95</b>	<b>99,28</b>	<b>599,24</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>	<b>33,86</b>	<b>46,6</b>	<b>69,23</b>	<b>837,96</b>
<b>Итого</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>46,39</b>	<b>54,15</b>	<b>75,82</b>	<b>979,6</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>	<b>51,81</b>	<b>61,64</b>	<b>156,86</b>	<b>1389,91</b>	
			<b>От 11 и старше</b>	<b>66,46</b>	<b>71,6</b>	<b>175,1</b>	<b>1578,84</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	
					Белки	Жиры	Углеводы		
<b>7 день</b>									
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	60 100	1,86	0,12	3,9	24	
			От 11 и старше		3,1	0,2	6,5	40	
					<b>6,5-10</b>	<b>22,4</b>	<b>14,53</b>	<b>56,42</b>	<b>504,4</b>
	<b>Итого:</b>				<b>От 11 и старше</b>	<b>26,61</b>	<b>16,67</b>	<b>78,21</b>	<b>567,4</b>
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	
	<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>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>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>От 11 и старше</b>	<b>49,09</b>	<b>52,9</b>	<b>228,53</b>	<b>1577,2</b>	



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	
<b>8 день</b>								
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
	<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>	<b>28,06</b>	<b>21,67</b>	<b>84</b>	<b>707</b>
	<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>29,96</b>	<b>34,17</b>	<b>94</b>	<b>774</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>	<b>48,32</b>	<b>17,49</b>	<b>78,89</b>	<b>798,01</b>
	<b>Итого</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>62</b>	<b>24,63</b>	<b>113,66</b>	<b>935,18</b>
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>	<b>78,63</b>	<b>42,09</b>	<b>185,29</b>	<b>1505,01</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>91,96</b>	<b>58,8</b>	<b>207,66</b>	<b>1709,18</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	
					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	
	<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>	<b>31,16</b>	<b>20,36</b>	<b>68,2</b>	<b>585</b>	
				<b>От 11 и старше</b>	<b>36,6</b>	<b>24,36</b>	<b>75,2</b>	<b>671</b>	
	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	
<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>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>6,5-10</b>	<b>71,72</b>	<b>45,02</b>	<b>201,7</b>	<b>1380,7</b>		
			<b>От 11 и старше</b>	<b>80,56</b>	<b>51,02</b>	<b>219,7</b>	<b>1660,7</b>		

## 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
	<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>	<b>14</b>	<b>18,7</b>	<b>76,2</b>	<b>526</b>
	<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>20,6</b>	<b>26</b>	<b>99,9</b>	<b>714</b>
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
	<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>	<b>20,44</b>	<b>18,86</b>	<b>113,36</b>	<b>708,7</b>
<b>Итого</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>22,91</b>	<b>22,46</b>	<b>134,1</b>	<b>844,7</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>	<b>34,44</b>	<b>37,56</b>	<b>189,56</b>	<b>1234,7</b>	
<b>Всего за 1 день</b>			<b>От 11 и старше</b>	<b>43,51</b>	<b>48,46</b>	<b>234</b>	<b>1558,7</b>	

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.