

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

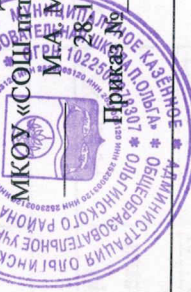
«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы  
Роспотребнадзора по Приморскому краю в г. Партизанске

*М.А. Брешневич*

19.11.2017

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МКОУ «СОШ пгт. Ольга»  
М.А. Морозова  
28.11.2017 г.  
Приказ № 243-А



# ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ В МКОУ «СОШ пгт. Ольга» на 2017-2018 учебный год



**1 день: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 6,5-10 лет, 10лет и старше**

День	№ рецептур	Применение наименования блюда	Возраст		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe		
<b>1 день</b>																		
<b>ДЕНЬ №1</b> Завтрак	T/K №204	Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10	От 10 и >	180/5	6,6	5,0	40,0	235									
	T/K № 395	Колбаса варенная (отварная)	6,5-10	От 10 и >	15/2	4,7	9,8	0,4	109				0,4	10,74	6,26	0,6		
	T/K №278	Какао	6,5-10	От 10 и >	20/5	10,1	21,3	0,86	234				0,4	23,14	13,47	1,5		
	Приложение 4, сборник ТК, рецептур блюд для школьного питания	Кондит. изделия (печенье сахарное)	6,5-10	От 10 и >	200	3,1	3,2	19,4	115				0,02	0,15		20,11	0,53	
			От 10 и >	200	3,5	3,4	19,6	120				0,02	0,15		107,17	26,03	0,83	
			6,5-10	От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61									
			От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61										
		<b>Итого:</b>			6,5-10	15,5	19,5	71,00	520			0,104	0,15		127,27	35,14	2,02	
		<b>Итого:</b>			От 10 и >	23,1	32,6	82,66	716			0,124	0,15		144,59	50,71	3,46	
<b>ДЕНЬ №1</b> обед	T/K №106	Овощи свежие (парниковые огурцы) порционная нарезка	6,5-10	От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14			0,03	10,0		23,0	14,0	0,6	
	T/K №133	Пюре картофельное	6,5-10	От 10 и >	180	3,7	6,3	23,4	168			0,14	6,22		43,69	35,26	1,28	
	T/K №649	Котлета мясная п/ф	6,5-10	От 10 и >	100	14,2	11,4	13,0	214			0,064			55,83	45,05	1,64	
	T/K №55	Свекольник со сметаной	6,5-10	От 10 и >	100	14,2	11,4	13,0	214			0,064			21,66	20,8	1,2	
	T/K №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	От 10 и >	250/10	2,0	5,2	14,8	113			0,05	6,95		21,66	20,8	1,2	
				От 10 и >	300/12	2,4	6,2	17,8	136			0,06	8,34		37,56	31,64	1,58	
				6,5-10	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110			0,01	0,32		28,69	18,69	0,61	
				От 10 и >	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110			0,01	0,32		28,69	18,69	0,61	
			Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	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		
		<b>Итого</b>			6,5-10	25,26	23,61	104,4	733,5			0,394	23,49		254,04	221,02	5,01	
		<b>Итого</b>			От 10 и >	26,66	26,41	113,9	803,5			0,434	26,62		272,44	236,08	5,63	
		<b>Всего за 1 день</b>			6,5-10	40,76	43,11	175,4	1253,5			0,498	23,64		381,31	256,16	7,03	
					От 10 и >	49,76	59,01	196,56	1519,5			0,558	26,79		417,03	286,79	9,09	

Неделя: первая

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)				
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe			
ДЕНЬ №2 Завтрак	Т/К № 524	Вареники (картофель + мясо) с маслом п/ф	6,5-10	От 10 и >	200	7,4	10,1	42,9	292	0,84	4,2	0,10	6,8	134	157	16,9			
			От 10 и >	200	7,4	10,1	42,9	292	0,84	4,2	0,10	6,8	134	157	16,9				
	Т/К №1	Бутерброд с маслом	6,5-10	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05					8,10	9,90	0,62			
			От 10 и >	50/20	4,0	16,70	23,80	264	0,08					13,62	16,17	1,02			
ДЕНЬ №2 Обед	Т/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32				28,69	18,69	0,61			
			От 10 и >	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32				28,69	18,69	0,61			
	Итого:	Итого:	6,5-10		10,8	18,75	85,0	548	0,9	4,52	0,10	6,8	170,79	185,59	18,13				
			От 10 и >		12,4	26,85	94,2	666	0,93	4,52	0,10	6,8	176,31	191,86	18,53				
Т/К №106	Овощи свежие (парниковые помидоры) порционная нарезка		6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0				14,0	20,0	0,9			
			От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0				14,0	20,0	0,9			
	Т/К №122	Плов с курицей	6,5-10	250	24,5	27,00	44,20	522	0,10	1,90				30,80	57,67	2,60			
			От 10 и >	300	36,75	40,50	66,30	783	0,15	2,85				46,20	86,51	3,90			
Т/К №54	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		6,5-10	250/10	2,3	8,3	13,6	138	0,05	8,18				50,60	25,18	1,14			
			От 10 и >	300/12	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82				60,71	30,21	1,37			
Т/К №271	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				
	Чай с сахаром		6,5-10	200	0,1	0,03	9,9	35						0,26		0,03			
			От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35						0,26		0,03			
Итого	Итого		6,5-10		31,26	35,99	93,4	823,5	0,66	35,08				201,36	208,75	4,67			
			От 10 и >		44,01	51,09	118,2	1111,5	0,91	37,67				226,87	242,62	6,2			
	Всего за 1 день		6,5-10		42,06	54,74	178,4	1371,5	1,56	39,6	0,10	7,5	372,15	394,34	22,80				
			От 10 и >		56,41	77,94	212,4	1777,5	1,84	42,19	0,10	7,5	403,18	434,48	24,73				

3 День: Среда

Неделя: первая

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe			
ДЕНЬ №3 Завтрак	T/K № 186	Каша рисовая молочная жидкая	6,5-10	От 10 и >	180/5	6,6	9,2	31,9	237	0,07	0,85				192,39	35,13	0,46		
	От 10 и >		250/7	9,2	44,3	329	0,10	1,18					267,27	48,80	0,63				
	T/K №2	Бутерброд со сливочным маслом + сыр	6,5-10	От 10 и >	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	0,04	0,05	40	0,08		165,20	17	0,6		
	От 10 и >		50/20/7	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	40	0,08			172,53	30	1,5			
T/K №271	Чай с сахаром	6,5-10	От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35						0,26		0,03			
			От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35						0,26		0,03			
		Итого:	6,5-10			13,4	18,83	55	439	0,11	0,9	40	0,08	357,85	52,13	1,09			
		Итого:	От 10 и >			19,2	29,34	88,16	692	0,19	1,23	40	0,08	440,06	78,80	2,16			
ДЕНЬ №3 Обед	T/K №106	Овощи свежие (парниковые помидоры) порционная нарезка	6,5-10	От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9			
	От 10 и >		100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0	0,7			14,0	20,0	0,9				
	T/K № 98	Жаркое по - домашнему	6,5-10	От 10 и >	250	18,8	20,1	20,3	339	0,01	1,60			7,97	7,19	0,35			
	От 10 и >		300	22,5	24,2	24,4	406	0,01	1,92				9,56	8,63	0,42				
	T/K №63	Суп картофельный с бобовыми (горох)	6,5-10	От 10 и >	250/20	8,0	4,4	31,8	114	0,13	2,80			19,13	23,16	1,34			
	От 10 и >		300/25	9,6	5,3	38,2	242	0,17	5,19				36,54	44,46	2,58				
		Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	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				
	Приложение 4, сборник ТК, рецептур блюд для школьного питания	Сок абрикосовый т/п	6,5-10	От 10 и >	200	1,0	0,0	25,40	110	0,03	6,0			30	15	0,40			
	От 10 и >		200	1,0	0,0	25,40	110	0,04	8,0				40	20	0,60				
	Итого		6,5-10			32,16	25,16	103,20	691,50	0,33	35,40		0,7	176,80	171,25	2,99			
	Итого		От 10 и >			37,46	30,16	113,70	886,50	0,38	40,11		0,7	205,80	198,99	4,50			
	Всего за 1 день		6,5-10			45,56	43,99	158,20	1130,50	0,44	36,30	40	0,78	534,65	223,38	4,08			
		От 10 и >		От 10 и >			56,66	59,50	201,86	1578,50	0,57	41,34	40	0,78	645,86	277,79	6,66		

4 День: четверг

Неделя: первая  
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)				
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe		
<b>ДЕНЬ №4</b> Завтрак	T/K № 167	Каша гречневая с маслом	6,5-10	От 10 и >	180/5	10,1	6,3	41,7	268						15,53	146,91	5,03	
	T/K № 649	Тефтели из говядины	6,5-10	От 10 и >	80/50	11,4	18,4	15,6	274						21,57	204,08	6,99	
	T/K №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	От 10 и >	120/70	17,0	27,4	22,9	406									
				6,5-10	От 10 и >	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61	
				6,5-10	От 10 и >	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61	
		Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9			
		<b>Итого:</b>			50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9			
		<b>Итого:</b>			6,5-10	26,06	25,31	108,0	766,5	0,33	0,32			149,92	271,5	5,64		
		<b>Итого:</b>			От 10 и >	35,56	36,71	131,5	1002,5	0,42	0,32			155,96	328,67	7,60		
<b>ДЕНЬ №4</b> обед	T/K №106	Овощи свежие (парниковые огурцы) порционная нарезка	6,5-10	От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0			23,0	14,0	0,6		
			6,5-10	От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0			23,0	14,0	0,6		
	T/K №171	Каша рисовая с маслом	6,5-10	От 10 и >	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	10,17			66,36	72,50	1,46		
	T/K № 119	Сосиски, сардельки отварные	6,5-10	От 10 и >	250/7	6,2	5,9	62,7	335	0,12	14,13			92,19	100,72	2,02		
				6,5-10	47/2	4,7	9,8	0,4	109									
	T/K №149	Суп картофельный с фрикадельками п/ф	6,5-10	От 10 и >	100/5	10,1	21,3	0,86	234									
				6,5-10	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,48	44,3			5,1	65	117	4,4	
				6,5-10	От 10 и >	300	2,64	3,54	17,64	113,1	0,48	44,3			65	117	4,4	
			Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
				6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
T/K №271	Чай с сахаром		6,5-10	От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35					0,26		0,03		
			6,5-10	От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35					0,26		0,03		
		<b>Итого</b>			6,5-10	15,76	17,74	95,9	607,75	0,7	64,47			260,06	309,4	6,46		
		<b>Итого</b>			От 10 и >	23,4	31,43	116,8	845,6	0,73	68,43			285,89	337,62	7,02		
		<b>Всего за 1 день</b>			6,5-10	41,82	43,05	203,9	1374,25	1,03	64,79			409,98	580,9	12,1		

5 День: пятница

Неделя: первая

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)		
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	
ДЕНЬ №5 Завтрак	Т/К №133	Картофельное пюре	6,5-10	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22				43,69	35,26	0,46	
	Т/К № 395	Колбаса варенная (отварная)	От 10 и >	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96				55,83	45,05	0,63	
			6,5-10	15/2	4,7	9,8	0,4	109	0,014		0,4			10,74	6,26	0,6	
	Т/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	От 10 и >	20/5	10,1	21,3	0,86	234	0,014		0,4			23,14	13,47	1,5	
			6,5-10	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32				28,69	18,69	0,61	
От 10 и >	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32					28,69	18,69	0,61			
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				
	Итого:		6,5-10	12,96	16,71	74,5	501,5	0,264	6,54	0,4			188,82	166,11	1,67		
	Итого:		От 10 и >	19,36	30,01	81,46	673,5	0,294	8,28	0,4			213,36	183,11	2,74		
ДЕНЬ №5 обед	Т/К №106	Овощи свежие (парниковые огурцы) порционная нарезка	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0				23,0	14,0	0,6	
			От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0	0,1			23,0	14,0	0,6	
	Т/К №204	Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10	180/5	6,6	5,0	40,0	235	0,07					11,17	8,77	0,35	
			От 10 и >	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0,09					14,28	11,21	0,42	
	Т/К №649	Котлета мясная п/ф	6,5-10	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064					21,66	20,8	1,2	
			От 10 и >	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064					21,66	20,8	1,2	
	Т/К №59	Суп картофельный с макаронными изделиями	6,5-10	200	2,7	2,5	18,8	112	0,08	6,60				13,7	20,92	0,87	
			От 10 и >	300	3,2	3,0	22,6	134	0,10	7,92				16,44	25,10	1,04	
	Т/К №516	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		
Итого	Итого	Кефир	6,5-10	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04			240	28	0,2	
			От 10 и >	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04			240	28	0,2	
Итого	Итого	Итого	6,5-10	33,66	24,56	105,5	789,50	0,424	18,00	0,04	0,1	415,23	198,39	3,22			
Итого	Итого	Итого	От 10 и >	35,96	26,46	120,30	877,50	0,464	19,32	0,04	0,1	421,08	205,01	3,46			
Итого	Итого	Итого	6,5-10	46,62	41,27	180,0	1291,00	0,688	24,54	0,04	0,5	604,05	364,50	4,89			
Итого	Итого	Итого	От 10 и >	46,62	41,27	180,0	1291,00	0,688	24,54	0,04	0,5	604,05	364,50	4,89			
Итого	Итого	Итого	Всего за 1 день	46,62	41,27	180,0	1291,00	0,688	24,54	0,04	0,5	604,05	364,50	4,89			



7 День: вторник

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)							
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe					
<b>ДЕНЬ №7</b> Завтрак	Т/К № 167	Каша гречневая с маслом	6,5-10	От 10 и >	180/5	10,1	6,3	41,7	268												
			От 10 и >	250/7	14,0	8,7	57,9	372							15,53	146,91	5,03				
	Т/К № 395	Колбаса варенная (отварная)	6,5-10	От 10 и >	15/2	4,7	9,8	0,4	109				0,4								
			От 10 и >	20/5	10,1	21,3	0,86	234						0,4							
	Т/К №281	Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5												
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5													
		Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	От 10 и >	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110				0,32								
		Итого:			6,5-10	19,36	16,71	92,80	601,5				0,344	0,32							
		Итого:			От 10 и >	28,66	30,61	111,2	830,5				0,434	0,32							
<b>ДЕНЬ №7</b> обед	Т/К №55	Свекольник со сметаной	6,5-10	От 10 и >	250/10	2,0	5,2	14,8	113				0,05	6,95							
			От 10 и >	300/12	2,4	6,2	17,8	136				0,06	8,34								
	Т/К № 98	Жаркое по - домашнему	6,5-10	От 10 и >	250	18,8	20,1	20,3	339				0,01	1,60							
			От 10 и >	300	22,5	24,2	24,4	406				0,01	1,92								
	Т/К №271	Чай с сахаром	6,5-10	От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35												
			От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35													
			Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5				0,1							
	Т/К №106	Овощи свежие (парниковые помидоры) порционная нарезка	6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5												
			От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14						0,06	25,0						
			Итого			6,5-10	25,26	25,99	70,70	615,5				0,22	33,55						
		Итого			От 10 и >	29,36	31,09	77,80	705,5				0,23	35,26							
		Всего за 1 день			6,5-10	44,62	42,70	163,50	1217,00				0,564	33,87							
					От 10 и >	58,02	61,70	189,06	1536,00				0,664	35,58							



8 День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 10лет и старше

День	№ рецептур	Прим пищи, наименование блюда	Возраст		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	
<b>8 день</b>																	
ДЕНЬ №8 Завтрак	T/К№133	Пюре картофельное	6,5-10	От 10 и >	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22				43,69	35,26	1,28
	T/К№649	Котлета мясная п/ф	6,5-10	От 10 и >	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064	7,96				55,83	45,05	1,64
		Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064					21,66	20,8	1,2
		Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					21,66	20,8	1,2
		Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
T/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	От 10 и >	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32				28,69	18,27	0,61
			От 10 и >	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32				28,69	18,27	0,61	
			Итого:		6,5-10	22,46	18,31	87,10	606,5	0,314	6,54				199,74	180,23	3,09
			Итого:		От 10 и >	23,46	20,11	93,60	653,5	0,344	8,28				211,88	190,02	3,45
ДЕНЬ №8 обед	T/К №54	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	6,5-10	От 10 и >	250/10	2,3	8,3	13,6	138	0,05	8,18				50,60	25,18	1,14
	T/К №171	Каша рисовая с маслом	6,5-10	От 10 и >	300/12	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82				60,71	30,21	1,37
	T/К №649	Тeftели из говядины	6,5-10	От 10 и >	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	10,17				66,36	72,50	1,46
		Тeftели из говядины	6,5-10	От 10 и >	250/7	6,2	5,9	62,7	335	0,12	14,13				92,19	100,72	2,02
	T/К№106	Овощи свежие (парниковые огурцы) порционная нарезка	Овощи свежие (парниковые огурцы) порционная нарезка	6,5-10	От 10 и >	80/50	11,4	18,4	15,6	274							
			От 10 и >	120/70	17,0	27,4	22,9	406									
			6,5-10	От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0				23,0	14,0	0,6
			6,5-10	От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0				23,0	14,0	0,6
			Итого:		6,5-10	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
			Итого:		От 10 и >	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1					105,7	105,9	
T/К №271	Чай с сахаром	Чай с сахаром	6,5-10	От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35						0,26		0,03
			От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35						0,26		0,03	
			Итого:		6,5-10	22,56	31,69	110,0	816,5	0,27	28,35				245,92	217,58	3,23
			Итого:		От 10 и >	30,46	43,89	137,5	1069,5	0,31	33,95				281,86	250,83	4,02
			Итого:		6,5-10	45,02	50,00	197,1	1423,0	0,584	34,89				445,66	397,81	6,32
			Итого:		От 10 и >	53,92	64,00	231,1	1723,0	0,654	42,23				493,74	440,85	7,47

9 День: четверг

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)			
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	
<b>9 день</b>																	
ДЕНЬ №9 Завтрак	T/K №204	Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10	От 10 и >	180/5	6,6	5,0	40,0	235	0,07				11,17	8,77	0,89	
	T/K №395	Колбаса варенная (отварная)	6,5-10	От 10 и >	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0,09				14,28	11,21	1,13	
	T/K №278	Какао	6,5-10	От 10 и >	15/2	4,7	9,8	0,4	109	0,014			0,4	10,74	6,26	0,75	
	Приложение 4, сборник ТК, рецептур блюд для школьного питания		Кондит. изделия (печенье сахарное)	6,5-10	От 10 и >	20/5	10,1	21,3	0,86	234	0,014			0,4	23,14	13,47	1,63
				6,5-10	От 10 и >	200	3,1	3,2	19,4	115	0,02				105,36	20,11	0,53
			6,5-10	От 10 и >	15	3,5	3,4	19,6	120	0,02				107,17	26,03	0,83	
			6,5-10	От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61								
			6,5-10	От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61								
		<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>	<b>15,5</b>	<b>19,5</b>	<b>71,00</b>	<b>520</b>	<b>0,104</b>				<b>127,27</b>	<b>35,14</b>	<b>2,17</b>	
		<b>Итого:</b>			<b>От 10 и &gt;</b>	<b>23,1</b>	<b>32,6</b>	<b>82,66</b>	<b>716</b>	<b>0,124</b>				<b>144,59</b>	<b>50,71</b>	<b>3,59</b>	
ДЕНЬ №9 обед	T/K №63	Суп картофельный с бобовыми (горох)	6,5-10	От 10 и >	250/20	8,0	4,4	31,8	114	0,13				19,13	23,16	1,34	
	T/K №524	Пельмени отварные с маслом п/ф	6,5-10	От 10 и >	300/25	9,6	5,3	38,2	242	0,17				36,54	44,46	2,58	
	T/K №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	От 10 и >	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01				28,69	18,27	0,61	
		Хлеб пшеничный	6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
	T/K №106	Овощи свежие (парниковые огурцы) порционная нарезка	6,5-10	От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03			0,1	23,0	14,0	0,6	
		<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>	<b>33,85</b>	<b>31,79</b>	<b>130,1</b>	<b>769,10</b>	<b>0,27</b>			<b>13,12</b>	<b>176,52</b>	<b>161,33</b>	<b>2,55</b>	
		<b>Итого</b>			<b>От 10 и &gt;</b>	<b>35,45</b>	<b>32,69</b>	<b>136,5</b>	<b>897,10</b>	<b>0,31</b>			<b>15,51</b>	<b>193,93</b>	<b>182,63</b>	<b>3,79</b>	
		<b>Всего за 1 день</b>			<b>6,5-10</b>	<b>49,35</b>	<b>51,29</b>	<b>201,10</b>	<b>1289,10</b>	<b>0,131</b>			<b>13,27</b>	<b>303,79</b>	<b>196,47</b>	<b>4,72</b>	
					<b>От 10 и &gt;</b>	<b>58,55</b>	<b>65,29</b>	<b>219,16</b>	<b>1613,10</b>	<b>0,155</b>			<b>15,66</b>	<b>338,52</b>	<b>233,34</b>	<b>7,38</b>	

10 День: вторник

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)			
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	
<b>ДЕНЬ №10</b> Завтрак	T/K № 187	Каша пшеничная молочная жидкая	6,5-10	От 10 и >	180/5	6,7	7,9	31,9	224	0,16	0,48				116,28	40,44	1,06
	T/K №2	Бутерброд с маслом и сыром	6,5-10	От 10 и >	250/7	9,3	11,0	44,3	312	0,22	0,67				161,50	56,17	1,47
	T/K №271	Чай с сахаром	От 10 и >	От 10 и >	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	0,04	0,05	40	0,08		165,20	17	0,6
				От 10 и >	50/20/7	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	40	0,08		172,53	30	1,5
			От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35						0,26		0,03	
			От 10 и >	200	0,1	0,03	9,9	35						0,26		0,03	
		<b>Итого:</b>	<b>6,5-10</b>			<b>13,5</b>	<b>17,53</b>	<b>55,00</b>	<b>426</b>	<b>0,20</b>	<b>0,53</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>281,74</b>	<b>57,44</b>	<b>1,69</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>От 10 и &gt;</b>			<b>19,3</b>	<b>27,54</b>	<b>88,16</b>	<b>675</b>	<b>0,31</b>	<b>0,72</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>334,29</b>	<b>86,17</b>	<b>3,00</b>	
<b>ДЕНЬ №10</b> обед	T/K №153	Суп рыбный с консервами (сайра)	6,5-10	От 10 и >	250	9,53	7,23	16,05	166,25	0,41	31,60	0,12	3,0	255	193	5,0	
	T/K № 524	Вареники (картофель + мясо) с маслом п/ф	От 10 и >	От 10 и >	30	11,07	8,67	19,26	199,5	0,41	31,60	0,12	3,0	255	193	5,0	
	T/K №106	Овощи свежие (парниковые помидоры) порционная нарезка	6,5-10	От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9	
		Хлеб пшеничный	От 10 и >	От 10 и >	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9	
			6,5-10	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
			От 10 и >	От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9		
	Приложение 4, сборник ТК, рецептур блонд для школьного питания	Сок абрикосовый т/п	6,5-10	От 10 и >	200	1,0	0,0	25,40	110	0,03	6,0			30	15	0,40	
			От 10 и >	От 10 и >	200	1,0	0,0	25,40	110	0,04	8,0			40	20	0,60	
		<b>Итого</b>	<b>6,5-10</b>			<b>22,29</b>	<b>17,99</b>	<b>110,05</b>	<b>696,75</b>	<b>1,44</b>	<b>66,80</b>	<b>0,22</b>	<b>10,58</b>	<b>538,70</b>	<b>490,90</b>	<b>23,20</b>	
		<b>Итого</b>	<b>От 10 и &gt;</b>			<b>23,83</b>	<b>19,43</b>	<b>113,26</b>	<b>730,00</b>	<b>1,45</b>	<b>68,80</b>	<b>0,22</b>	<b>10,58</b>	<b>548,70</b>	<b>495,90</b>	<b>23,40</b>	
		<b>Всего за 1 день</b>	<b>6,5-10</b>			<b>35,79</b>	<b>35,52</b>	<b>165,05</b>	<b>1122,75</b>	<b>1,64</b>	<b>67,33</b>	<b>40,22</b>	<b>10,58</b>	<b>820,44</b>	<b>548,34</b>	<b>24,89</b>	

	От 10 и >	43,13	46,97	201,42	1405,00	1,76	69,52	40,22	10,58	862,99	202,01
--	-----------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	-------	--------	--------

	Возраст	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	
													Ca
<b>Итого за 10 дней</b>	6,5-10	446,82	458,47	1818,85	12959,75	7,655	372,15	80,36	27,37	4503,82	3737,71	101,16	
	От 10 и >	566,80	634,52	2139,02	16496,70	8,709	405,87	80,36	27,37	4937,32	4192,41	121,59	
	6,5-10	44,68	45,85	181,88	1295,98	0,76	37,21	8,04	2,74	450,38	373,77	10,11	
<b>Итого в среднем на ребенка в день</b>	От 10 и >	56,68	63,45	213,90	1649,67	0,87	40,59	8,04	2,74	493,73	419,24	12,16	

Вышеуказанное 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.