

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

*Васильева Е.В.*  
*03.02.2020г.*

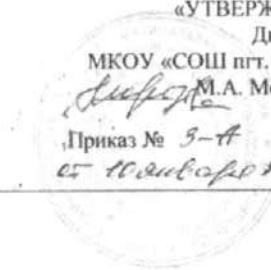


«УТВЕРЖДАЮ»

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

*Морозова М.А.*  
Приказ № 3-А

*05.02.2020г.*



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ  
в МКОУ «СОШ пгт. Ольга» на 2020 учебный год**

Неделя: первая | день: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,5-10 лет, 11 лет и старше

Неделя: первая | 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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
ДЕНЬ №1 Завтрак	Т/К № 17	Макаронные изделия отварные с маслом	6,5-10	180/5	6,6	5,0	40,0	235	0,07				11,17	8,77	0,89
			11 и старше	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0,09				14,28	11,21	1,13
	Т/К № 20	Сосиска (отварная)	6,5-10	80/2	8,32	16,0	16,9	179,2	0,03			0,4	19,2	16,0	1,44
			11 и старше	80/5	8,32	16,0	16,9	179,2	0,03			0,4	19,2	16,0	1,44
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61
			11 и старше	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,69	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	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	
<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>		<b>23,88</b>	<b>31,66</b>	<b>115,86</b>	<b>695,9</b>				<b>0,4</b>	<b>240,8</b>	<b>149,88</b>	<b>2,86</b>
<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>27,08</b>	<b>38,26</b>	<b>132,06</b>	<b>828,5</b>				<b>0,4</b>	<b>246,7</b>	<b>158,24</b>	<b>3,4</b>
ДЕНЬ №1 обед	Т/К№ 8	Огурец свежий	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25			11,5	14	0,3
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25			11,5	14	0,3
	Т/К№ 18	Пюре гороховое	6,5-10	180	9,09	4,57	23,35	170	0,33				63,14	41,13	3,13
			От 11 и старше	230	10,38	5,22	26,68	194,28	0,37				72,16	47,0	3,57
	Т/К№ 21	Котлета мясная п/ф	6,5-10	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2
			От 11 и старше	100	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2
	Т/К № 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 11 и старше	300/12	2,4	6,2	17,8	136	0,06	8,34			37,56	31,64	1,58
	Т/К № 3	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61
			От 11 и старше	200/20 мг	1,0	0,05	27,5	94,2	0,01	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	100	7,12	1,12	46,4	229	0,2				211,4	211,8		
<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>		<b>30</b>	<b>21,88</b>	<b>104,35</b>	<b>719,7</b>	<b>0,394</b>	<b>23,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,38</b>	<b>260,44</b>	<b>211,02</b>	<b>5,43</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>0,534</b>	<b>26,62</b>	<b>0,02</b>	<b>1,38</b>	<b>378,14</b>	<b>341,98</b>	<b>6,05</b>

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		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe
ДЕНЬ №2 Завтрак	Т/К № 18	Пюре картофельное	6,5-10	180/5	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22			43,69	35,26	1,28
			От 11 и старше	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		0,03
			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	
	Итого:			6,5-10		22,33	16,24	74,23	533,5	0,34	9,57	0,01	201,76	200,93	2,27
	Итого:			От 11 и старше		24,43	19,56	91,93	641,5	0,37	13,31	0,01	213,9	210,72	2,63
ДЕНЬ №2 Обед	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	Жаркое по - домашнему	6,5-10	250	18,8	20,1	20,3	339	0,01	1,60			7,97	7,19	0,35
			От 11 и старше	300	22,5	24,2	24,4	406	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

	<b>Итого</b>	<b>6,5-10</b>	<b>32,94</b>	<b>30,32</b>	<b>107,98</b>	<b>758,6</b>	<b>0,33</b>	<b>14,6</b>			<b>240,25</b>	<b>213,2</b>	<b>2,51</b>
	<b>Итого</b>	<b>От 11 и старше</b>	<b>39</b>	<b>39,02</b>	<b>121,88</b>	<b>897,2</b>	<b>0,33</b>	<b>19,31</b>			<b>216,4</b>	<b>187,99</b>	<b>4,02</b>
	<b>Всего за 1 день</b>	<b>6,5-10</b>	<b>57,12</b>	<b>45,31</b>	<b>187,18</b>	<b>1298,3</b>	<b>0,67</b>	<b>24,17</b>	<b>0,01</b>		<b>442,01</b>	<b>414,13</b>	<b>4,78</b>
		<b>От 11 и старше</b>	<b>68,42</b>	<b>59,56</b>	<b>223,18</b>	<b>1602,6</b>	<b>1,04</b>	<b>37,48</b>	<b>0,01</b>		<b>430,3</b>	<b>398,71</b>	<b>6,65</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 6,5-10 От 11 и старше	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	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 № 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	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
	<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>		<b>20,25</b>	<b>19,88</b>	<b>90,45</b>	<b>575</b>	<b>0,07</b>	<b>2,16</b>		<b>419,35</b>	<b>109,68</b>	<b>3,17</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>	<b>0,11</b>	<b>2,72</b>		<b>576,57</b>	<b>140,6</b>	<b>4,13</b>
ДЕНЬ №3 Обед	Т/К № 9	свежие помидоры	6,5-10	60	0,6	0,06	1,38	12,6	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9
			От 11 и старше	100	1	0,4	2,3	21	0,06	25,0		0,7	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
<b>Итого</b>			<b>6,5-10</b>		<b>26,37</b>	<b>22,56</b>	<b>195,42</b>	<b>646</b>	<b>0,66</b>	<b>35,08</b>		<b>0,7</b>	<b>201,36</b>	<b>208,75</b>	<b>4,67</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>0,91</b>	<b>37,67</b>		<b>0,7</b>	<b>226,87</b>	<b>242,62</b>	<b>6,2</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>0,73</b>	<b>37,24</b>		<b>0,7</b>	<b>620,71</b>	<b>316,43</b>	<b>7,84</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>	<b>1,02</b>	<b>40,39</b>		<b>0,7</b>	<b>803,44</b>	<b>383,22</b>	<b>10,33</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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	К	
<b>4 день</b>																
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	0,0	
			От 11 и старше	180/30	33	23,8	42,1	517	0,10	0,66			329,29	48,44	1,0	
	Т/К № 5	Чай с сахаром	6,5-10	200/20 мг	1,0		9,9	40	0,01				0,26		0,0	
			От 11 и старше	200/20 мг	1,0		9,9	40	0,01				0,26		0,0	
	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		
	<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>0,33</b>	<b>0,32</b>		<b>386,37</b>	<b>146,27</b>	<b>0,0</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>	<b>0,42</b>	<b>0,32</b>		<b>434,57</b>	<b>154,34</b>	<b>1,0</b>	
	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	0,0
				От 11 и старше	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02				35	20,9	1,0
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	2,0	
			От 11 и старше	250/7	8,8	5,84	47,02	284,94					1,62	0,04	3,0	
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	4,0	
			От 11 и старше	300	2,64	3,54	17,64	113,1	0,48	44,3		5,1	65	117	4,0	
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	2,0		
		От 11 и старше	200	0,53		9,87	41,6	2,13				15,33	12,27	2,0		
Т/К № 36	печенье	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122									

		От 11 и старше												
	<b>Итого</b>	6,5-10	25,56	31,42	89,32	774,74	0,76	57,02		5,1	264,39	320,27	8,4	
	<b>Итого</b>	От 11 и старше	27,48	35,03	145,45	913,24	1,55	66,98		5,1	290,22	343,49	8,5	
	<b>Всего за 1 день</b>	6,5-10	51,62	56,73	197,52	1541,24	0,95	57,89		5,1	673,19	485,23	9,5	
		От 11 и старше	63,04	71,74	276,95	1793,74	1,76	61,96		5,1	753,9	521,52	10,0	



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	
<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>0,37</b>	<b>46,15</b>		<b>0,1</b>	<b>233,96</b>	<b>203,73</b>	<b>5,13</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>0,45</b>	<b>49,2</b>		<b>0,1</b>	<b>246,28</b>	<b>224,75</b>	<b>6,46</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>0,43</b>	<b>48,78</b>		<b>0,1</b>	<b>763,39</b>	<b>333,83</b>	<b>8,71</b>
		<b>От 11 и старше</b>		<b>66,46</b>	<b>71,6</b>	<b>175,1</b>	<b>1578,84</b>	<b>0,56</b>	<b>51,83</b>		<b>0,1</b>	<b>783,64</b>	<b>367,85</b>	<b>10,94</b>

## 5 День: пятница

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		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe
			От 11 и старше												
ДЕНЬ №5 Завтрак	Т/К № 29	Каша (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		0,1	23,0	14,0	0,6
			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 № 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
	Итого:			6,5-10		18,15	15,04	89,63	551,95	0,06	2,63		429,43	230,1	3,58
	Итого:			От 11 и старше		20,07	17,95	99,28	599,24	0,11	2,63		497,36	243,1	4,48
ДЕНЬ №5 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	

## 6 День: понедельник

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	Са	Mg	Fe						
6 день																					
ДЕНЬ №6 Завтрак	Т/К № 31	Каша молочная дружба	6,5-10	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47			112,38	32,72	0,71						
			От 10 и >	250/7	7,7	10,6	41,0	291	0,14	0,66			156,08	45,44	0,99						
	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 № 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							
	Т/К № 2	Какао на сгущенном 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 №6 обед	Т/К № 16	Свекольник со сметаной	6,5-10	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			37,56	31,64	1,58						
	Т/К № 25	Жаркое по-домашнему	6,5-10	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						
	Т/К № 1	Сок абрикосовый	6,5-10	200	0,5		12,7	110	0,04	8	0,22		40	20	0,4						
			От 10 и >	200	0,5		12,7	110	0,04	8	0,22		40	20	0,4						
	Т/К № 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							
	Т/К № 7	Икра кбачковая	6,5-10	100	2,0	9	8,5	122	0,02	7,0			41	15	0,7						
			От 10 и >	100	2,0	9	8,5	122	0,02	7,0			41	15	0,7						
	Итого			6,5-10		26,86	34,77	79,5	798,5	0,22	23,55	0,22	225,97	174,46	2,77						
	Итого			От 10 и >		30,96	39,96	86,6	888,5	0,23	25,26	0,22	233,82	181,17	3,1						
	Всего за 1 день			6,5-10		41,32	49,13	174	1358,5	0,44	24,17	0,22	549,41	333,19	4,01						
Всего за 1 день			От 10 и >		47,52	57,32	192,6	1531	0,49	26,07	0,22	600,96	352,62	4,62							

## 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		3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,7			20	21	0,7
			6,5-10		22,4	14,53	56,42	504,4	0,41	10,31			242,19	234,8	3,27
<b>Итого:</b>			От 11 и старше		26,61	16,67	78,21	567,4	0,48	12,33			262,33	309,99	3,91
ДЕНЬ №7 обед	Т/К № 15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	6,5-10	250/10	2,3	8,3	125	102	0,05	8,18			50,60	25,18	1,14
			От 11 и старше	300/12	2,8	9,9	150,3	123	0,06	9,82			60,71	30,21	1,37
	Т/К №19	Капа 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		0,1	23,0	14,0	0,6
		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	6,5-10	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	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
<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>0,27</b>	<b>28,35</b>		<b>0,1</b>	<b>245,92</b>	<b>217,58</b>	<b>3,23</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>0,31</b>	<b>33,95</b>		<b>0,1</b>	<b>281,86</b>	<b>250,83</b>	<b>4,02</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>0,62</b>	<b>38,21</b>		<b>0,1</b>	<b>476,11</b>	<b>476,78</b>	<b>6,08</b>
		<b>От 11 и старше</b>		<b>49,09</b>	<b>52,9</b>	<b>228,53</b>	<b>1577,2</b>	<b>0,69</b>	<b>45,58</b>		<b>0,1</b>	<b>524,19</b>	<b>479,82</b>	<b>7,23</b>



## 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)		
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
<b>8 день</b>															
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			80,02	13,44	2,0
			От 11 и старше	150/8	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22			100,23	16,81	2,5
	Т К № 37	Хлеб пшеничный	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	50/7/20	9,2	11,6	27,2	242	0,09	0,14			212,34	27,5	1,15
	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
	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	11,2	61					
<b>Итого:</b>			<b>6,5-10</b>		<b>28,06</b>	<b>21,67</b>	<b>84</b>	<b>707</b>	<b>0,16</b>	<b>0,66</b>			<b>299,78</b>	<b>41,44</b>	<b>3,13</b>
<b>Итого:</b>			<b>От 11 и старше</b>		<b>29,96</b>	<b>34,17</b>	<b>94</b>	<b>774</b>	<b>0,22</b>	<b>0,78</b>			<b>324,83</b>	<b>56,91</b>	<b>4,1</b>
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	Пельмени с маслом п/ф	6,5-10	200	24,1	15,68	44,28	417	0,17	0,84	0,02	1,36	26,8	31,4	3,38
			От 11 и старше	200	24,1	15,68	44,28	417	0,17	0,84	0,02	1,36	26,8	31,4	3,38
	Т/К №9	свежие помидоры	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9
			От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25,0		0,7	14,0	20,0	0,9
		Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				105,7	105,9	

	Т К №40		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	
	Итого		6,5-10		38	23,57	95,93	751,75	0,77	63,44	0,14	5,14	431,5	365,3	9,68
	Итого		От 11 и старше		39,53	25,01	99,14	785	0,78	65,44	0,14	5,14	441,5	370,3	9,88
	Всего за 1 день		6,5-10		66,06	45,24	179,93	1458,75	0,93	64,1	0,14	5,14	731,28	406,74	12,81
			От 11 и старше		69,19	59,18	193,14	1559	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	
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					274,41	40,37	0,94
			От 11 и старше	180/30	33	23,8	42,1	517	0,10	0,66					329,29	48,44	1,13
	<b>9 день</b>																
	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
Т К "№40		Хлеб пшеничный	От 11 и старше	200	0,1		9,9	40	0,1	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 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	
ДЕНЬ №9 обед	Т/К №63		От 11 и старше		36,6	24,36	75,2	671	0,21	0,98				463,66	173,03	2,74	
			6,5-10	250/20	8,0	4,4	31,8	114	0,13	2,80				19,13	23,16	1,34	
	Т/К №14	Суп картофельный с бобовыми (горох)	От 11 и старше	300/25	9,6	5,3	38,2	242	0,17	5,19				36,54	44,46	2,58	
			6,5-10	80/40	20,6	14,6	2,5	224	0,25	13,16				10,76	21,85	7,83	
	Т/К №27	Печень по-страгоновски	От 11 и старше	80/40	20,6	14,6	2,5	224	0,25	13,16				10,76	21,85	7,83	
			6,5-10	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07					11,17	8,77	0,89	
Т К №17	Макаронные изделия отварные с маслом	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		

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 № 9	свежие огурцы	6,5-10	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23,0	14,0	0,6
		От 11 и старше	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23,0	14,0	0,6
	<b>Итого</b>	6,5-10		<b>40,56</b>	<b>24,66</b>	<b>127,5</b>	<b>795,7</b>	<b>0,59</b>	<b>26,28</b>		<b>0,1</b>	<b>198,45</b>	<b>191,95</b>	<b>11,27</b>
	<b>Всего за 1 день</b>	От 11 и старше		<b>43,96</b>	<b>26,66</b>	<b>145,5</b>	<b>989,7</b>	<b>0,65</b>	<b>26,67</b>		<b>0,1</b>	<b>218,97</b>	<b>215,69</b>	<b>14,71</b>
		6,5-10		<b>71,72</b>	<b>45,02</b>	<b>201,7</b>	<b>1380,7</b>	<b>0,78</b>	<b>27,15</b>		<b>0,1</b>	<b>607,25</b>	<b>356,91</b>	<b>12,82</b>
		От 11 и старше		<b>80,56</b>	<b>51,02</b>	<b>219,7</b>	<b>1660,7</b>	<b>0,86</b>	<b>29,65</b>		<b>0,1</b>	<b>682,63</b>	<b>388,12</b>	<b>17,45</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	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 ступенном молоке	6,5-10	200	1,4	1,4	12,5	66	0,08				51,37	5,62	0,04	
Т/К № 36	печенье	6,5-10	30	2,2	3	22,4	122									
	Итого:		6,5-10	14	18,7	76,2	526	0,06	2,09			371,3	95,72	2,68		
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	6,70			15,58	22,5	0,85	
			От 11 и старше	300/12	2,6	6,4	18,5	144	0,09	8,04			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	1,08			6,40		0,18	
	Т/К №40	Хлеб пшеничный	6,5-10	200/20 мг	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,40		0,18	
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			177,51	170,63	4,32		
	Итого		От 11 и старше	22,91	22,46	134,1	844,7	0,324	34,12			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			548,81	266,35	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, 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 – цельмени; Каша рисовая молочная – гречка, манная крупа, пшено; Рыба тушеная в томатном соусе с овощами – минтай запечённый; котлеты п\ф - тефтели п\ф - фрикадельки п\ф.

	Возраст	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	
Итого за 10 дней	6,5-10	601,22	484,51	1770,27	13,708,0	6,438	380,22	0,38	13,72	5773,59	3657,19	82,3	
	От 11 и старше	610,68	588,31	2342,14	16063,77	2,508	422,72	0,38	13,72	6579,38	3915,29	99,86	
	6,5-10	60,122	48,451	177,027	1370,8	0,6438	38,022	0,038	1,372	577,359	365,719	8,23	
Итого в среднем на ребенка в день	От 11 и старше	61,068	58,831	234,214	1663,77	0,8508	42,272	0,038	1,372	657,938	391,529	9,986	