

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с Пермское»
ОЛЫГинского РАЙОНА ПРИМОРского КРАЯ

«СОГЛАСОВАНО»

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

В.В. Басильев
24.09.2020



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ «СОШ с. Пермское»
Н.И. Дземина
30.08.2019 г.
Приказ № 78А



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
в МКОУ «СОШ с. Пермское»
на 2019-2020 учебный год**

1 день: понедельник

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		B ₁	C	A	E	Ca	Mg	Fe
ДЕНЬ №1 Завтрак	Т/К №204	Макаронные изделия отварные	6,5-10	150-200	6,6	5,0	40,0	235	0,07				11,17	8,77	0,89
			От 10 и >	180-230	8,4	6,4	51,0	301	0,09				14,28	11,21	1,13
	Т/К № 119	Сосиски, сардельки отварные	6,5-10	80-120	4,7	9,8	0,4	109	0,01				10,74	6,26	0,75
			От 10 и >	100-120	10,1	21,3	0,86	234	0,03				23,14	13,47	1,63
	Т/К № 115	Икра кабачковая	6,5-10	60-100	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
			От 10 и >	100-150	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
	Т/К №278	Какао на молоке сгущенном	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	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,15			107,17	26,03	0,83
	Т/К №590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
			От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
Итого:			6,5-10		16,5	23,5	80,5	595	0,2	7,15	0,01	6,6	197,27	70,14	4,97
Итого:			От 10 и >		24,1	36,6	92,16	791	0,24	7,15	0,01	6,6	214,59	85,71	6,39
ДЕНЬ №1 обед	Т/К №55	Свекольник со сметаной	6,5-10	200-250	2,0	5,2	14,8	113	0,05	6,95			31,30	26,37	1,32
			От 10 и >	250-300	2,4	6,2	17,8	136	0,06	8,34			37,56	31,64	1,58
	Т/К № 167	Гречка отварная рассыпчатая	6,5-10	150-200	10,1	6,3	41,7	268	0,22				15,53	146,91	5,03
			От 10 и >	180-230	14,0	8,7	57,9	372	0,31				21,57	204,08	6,99
	Т/К № 649	Гефтели из говядины	6,5-10	80-120	11,4	18,4	15,6	274							
			От 10 и >	100-120	17,0	27,4	22,9	406							
	Т/К №175	Кукуруза консервированная	6,5-10	60-100	2,0	5,8	11,0	50	0,2		0,02	0,7	27,0	66	3,1
			От 10 и >	100-150	2,0	5,8	11,0	50	0,2		0,02	0,7	27,0	66	3,1
Т/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/60 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61	
		От 10 и >	200/70 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61	
Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1	

		От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
Итого		6,5-10		30,06	36,31	133,8	929,5	0,58	7,27	0,02	1,8	122,52	271,97	11,16
Итого		От 10 и >		39,96	48,71	160,3	1188,5	0,68	8,66	0,02	1,8	134,82	334,41	13,38
Всего за 1 день		6,5-10		46,56	59,81	214,3	1524,5	0,78	14,42	0,03	8,4	319,79	342,11	16,13
		От 10 и >		64,06	85,31	252,9	1979,5	0,92	15,81	0,03	8,4	349,41	420,12	19,77

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возраст 6,5-10 От 10 и >	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe
ДЕНЬ №2 Завтрак	Т/К № 524	Вареники отварные	6,5-10	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 №10	Зелёный горошек	6,5-10	60-100	3,0	0,2	6,5	40	0,1	10		0,02	20	21	0,7
			От 10 и >	100-150	3,0	0,2	6,5	40	0,1	10		0,02	20	21	0,7
	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
	Т/К №518	Сок овощной, фруктовый, ягодный (яблочный)	6,5-10	200	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0			7,0		1,4
			От 10 и >	200	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0			7,0		1,4
	Т/К №590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
			От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
Итого:			6,5-10		13,3	19	64,1	524	1,0	16,2	0,11	10,38	169,1	207,9	19,62
Итого:			От 10 и >		14,9	27,1	73,3	642	1,03	16,2	0,11	10,38	203,62	214,17	22,12
ДЕНЬ №2 Обед	Т/К №54	Борщ с капустой и картофелем	6,5-10	200-250	2,3	8,3	13,6	138	0,05	8,18			50,60	25,18	1,14
			От 10 и >	250-300	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82			60,71	30,21	1,37
	Т/К №122	Плов с курицей	6,5-10	150-200	24,5	27,00	44,20	522	0,10	1,90			30,80	57,67	2,60
			От 10 и >	200-250	36,75	40,50	66,30	783	0,15	2,85			46,20	86,51	3,90
	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	6,5-10	60-100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23	14	0,6
			От 10 и >	100-150	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23	14	0,6
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
	Т/К №271	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	6,5-10	31,26	35,99	93,4	823,5	0,28	20,08		1,2	124,66	110,85	5,47
Итого	От 10 и >	44,01	51,09	118,2	1111,5	0,34	22,67		1,2	150,17	144,72	7,0
Всего за 1 день	6,5-10	44,56	54,99	157,5	1347,5	1,28	36,28	0,11	11,58	293,76	318,75	25,09
	От 10 и >	58,91	78,19	191,5	1753,5	1,37	38,87	0,11	11,58	353,79	358,89	29,12

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
ДЕНЬ №3 Завтрак	Т/К №169	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	6,5-10	180/5	8,4	4,7	49,3	263	0,23	10,45			91,77	85,21	4,01
			От 10 и >	250/7	11,6	6,5	68,5	365	0,32	14,52			127,49	118,37	5,57
	Т/К № 119	Сосиски, сардельки отварные	6,5-10	80-120	4,7	9,8	0,4	109	0,01				10,74	6,26	0,75
			От 10 и >	100-120	10,1	21,3	0,86	234	0,03				23,14	13,47	1,63
	Т/К №175	Кукуруза консервированная	6,5-10	60-100	2,0	5,8	11,0	50	0,2		0,02	0,7	27,0	66	3,1
			От 10 и >	100-150	2,0	5,8	11,0	50	0,2		0,02	0,7	27,0	66	3,1
	Т/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/60 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61
			От 10 и >	200/70 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,69	0,61
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
Т/К №590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20		
		От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20		
Итого:			6,5-10	20,76	22,41	122,6	707,5	0,63	10,77	0,03	5,3	207,2	210,16	9,57	
Итого:			От 10 и >	29,36	35,71	142,26	934,5	0,74	14,84	0,03	5,3	255,32	250,53	12,01	
ДЕНЬ №3 обед	Т/К №59	Суп картофельный с макаронными изделиями	6,5-10	200-250	2,7	2,5	18,8	112	0,08	6,60			13,7	20,92	0,87
			От 10 и >	250-300	3,2	3,0	22,6	134	0,10	7,92			16,44	25,10	1,04
	Т/К №407	Рагу из птицы	6,5-10	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	28	0,2
			От 10 и >	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	28	0,2
	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	6,5-10	60-100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23	14	0,6
			От 10 и >	100-150	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23	14	0,6
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1

Т/К №271	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		6,5-10	12,96	8,19	64,0	381,5	0,29	19,2			1,2	296,96	76,92	2,8
Итого		От 10 и >	13,46	8,69	67,8	403,5	0,31	20,52			1,2	299,7	81,1	2,97
Всего за 1 день		6,5-10	33,72	30,6	186,6	1089,0	0,92	29,97	0,04		6,5	504,16	287,08	12,37
		От 10 и >	42,82	44,4	210,06	1338,0	1,05	35,36	0,04		6,5	555,02	331,63	14,98

4 День: четверг

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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			6,5-10 От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe
ДЕНЬ №10 Завтрак	Т/К № 186	Каша рисовая молочная жидкая	6,5-10	150-200	6.6	9.2	31.9	237	0,07	0,85			192,39	35,13	0,46
			От 10 и >	200-250	9.2	12.8	44.3	329	0,10	1,18			267,27	48,80	0,63
	Т/К №2	Бутерброд с сыром	6,5-10	30/10	6,7	9,6	13,2	167	0,04	0,05			165,2	17,0	0,6
			От 10 и >	50/20	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05			172,53	30,0	1,5
	Т/К №271	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
	Т/К№590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
			От 10 и старше	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
Итого:		6,5-10	14,5	20,33	66,2	500	0,19	0,9	0,01	3,5	386,85	72,13	3,19		
Итого:		От 10 и >	20,3	30,84	99,36	753	0,27	1,23	0,01	3,5	469,06	98,8	4,26		
ДЕНЬ №10 обед	Т/К №153	Суп рыбный из консервов	6,5-10	200-250	9.53	7.23	16.05	166.25	0,41	31,60	0,12	3,0	255	193	5,0
			От 10 и >	250-300	11.07	8.67	19.26	199.5	0,41	31,60	0,12	3,0	255	193	5,0
	Т/К №204	Макаронны отварные	6,5-10	150-200	6,6	5,0	40,0	235	0,07				11,17	8,77	0,35
			От 10 и >	180-230	8,4	6,4	51,0	301	0,09				14,28	11,21	0,42
	Т/К№649	Котлета мясная	6,5-10	80-120	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2
			От 10 и >	100-120	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2
	Т/К № 115	Икра кабачковая	6,5-10	60-100	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
			От 10 и >	100-150	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
Т/К №518	Сок овощной, фруктовый, ягодный (абрикосовый)	6,5-10	200	0,5			55	0,02	4,0			20		0,2	
		От 10 и >	200	0,5			55	0,02	4,0			20		0,2	

	Итого	6,5-10	35,39	28,19	101,75	859,75	0,684	42,6	0,12	7,2	368,83	251,57	8,55
	Итого	От 10 и >	38,73	31,03	115,96	959,0	0,704	42,6	0,12	7,2	371,94	254,01	8,62
	Всего за 1 день	6,5-10	49,89	48,52	167,95	1359,75	0,874	43,5	0,13	10,7	755,68	323,7	11,74
		От 10 и >	59,03	61,87	215,32	1712,0	0,974	43,83	0,13	10,7	841,00	352,81	12,88

5 День: пятница

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 №4 Завтрак	Т/К № 167	Гречка отварная рассыпчатая	6,5-10	150-200	10.1	6.3	41.7	268	0,22				15,53	146,91	5,03	
			От 10 и >	180-230	14.0	8.7	57.9	372	0,31				21,57	204,08	6,99	
	Т/К №649	Котлета мясная	6,5-10	80-120	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2	
			От 10 и >	100-120	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2	
	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	6,5-10	60-100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0			0,1	23	14	0,6
			От 10 и >	100-150	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0			0,1	23	14	0,6
	Т/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/60 мг	1.0	0.05	27.5	110	0,01	0,32				28,69	18,69	0,61
			От 10 и >	200/70 мг	1.0	0.05	27.5	110	0,01	0,32				28,69	18,69	0,61
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				1,1	20	14	1,1
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1				1,1	20	14	1,1
Т/К №590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01		3,5	29	20		
		От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01		3,5	29	20		
Итого:			6,5-10		30,76	19,91	119,1	781,5	0,504	10,32	0,01	4,7	137,88	234,4	8,54	
Итого:			От 10 и >		34,66	22,31	135,3	885,5	0,594	10,32	0,01	4,7	143,92	291,57	10,5	
ДЕНЬ №4 обед	Т/К №149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	6,5-10	200-250	2.2	2.95	14.7	94.25	0,48	44,3		5,1	65	117	4,4	
			От 10 и >	250-300	2.64	3.54	17.64	113.1	0,48	44,3		5,1	65	117	4,4	
	Т/К №133	Пюре картофельное	6,5-10	150-200	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22			43,69	35,26	1,28	
			От 10 и >	180-230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96			55,83	45,05	1,64	
	Т/К № 119	Сосиски, сардельки отварные	6,5-10	80-120	4,7	9,8	0,4	109								
			От 10 и >	100-120	10,1	21,3	0,86	234								
	Т/К №10	Зелёный горошек	6,5-10	60-100	3,0	0,2	6,5	40	0,1	10			0,02	20	21	0,7

		От 10 и >	100-150	3,0	0,2	6,5	40	0,1	10		0,02	20	21	0,7
Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
		От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
Т/К №271	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		6,5-10	17,26	19,84	78,1	560,75	0,82	60,52	0,01	6,22	148,95	187,26	7,51	
Итого		От 10 и >	247,1	33,73	88,0	751,6	0,85	62,26	0,01	6,22	161,09	197,05	7,87	
Всего за 1 день		6,5-10	48,02	39,75	197,2	1342,25	1,324	70,84	0,01	10,92	286,83	421,66	16,05	
Всего за 1 день		От 10 и >	58,76	56,04	223,3	1637,1	1,444	72,58	0,01	10,92	305,01	488,62	18,37	

6 День: Понедельник

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		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe
			От 10 и >												
ДЕНЬ №5 Завтрак	Т/К № 186	Каша вязкая молочная из пшени	6,5-10	150-200	6.7	7,9	31.9	224	0,16	0,48			116,28	40,44	1,06
			От 10 и >	200-250	9.3	11,0	44.3	312	0,22	0,67			161,50	56,17	1,47
	Т/К №2	Бутерброд с сыром	6,5-10	30/10	6,7	9,6	13,2	167	0,04	0,05			165,2	17,0	0,6
			От 10 и >	50/20	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05			172,53	30,0	1,5
	Т/К №271	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
	Т/К №590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
			От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
Итого:		6,5-10	14,6	19,03	66,2	426	0,28	0,53	0,01	3,50	310,74	77,44	3,79		
Итого:		От 10 и >	20,4	29,04	99,36	736	0,39	0,72	0,01	3,50	363,29	106,17	5,1		
ДЕНЬ №5 Обед	Т/К №63	Суп картофельный с горохом	6,5-10	200-250	8.0	4.4	31.8	114	0,13	2,80			19,13	23,16	1,34
			От 10 и >	250-300	9.6	5.3	38.2	242	0,17	5,19			36,54	44,46	2,58
	Т/К № 524	Вареники отварные	6,5-10	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 № 115	Икра кабачковая	6,5-10	60-100	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
			От 10 и >	100-150	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
Т/К №518	Сок овощной, фруктовый, ягодный	6,5-10	200	0,5			55	0,02	4,0			20,0		0,2	
		От 10 и >	200	0,5			55	0,02	4,0			20,0		0,2	

	(абрикосовый)												
Итого		6,5-10	20,46	19,06	107,4	650,5	1,11	18,00	0,10	11,00	234,13	209,16	20,24
Итого		От 10 и >	24,06	19,96	113,8	778,5	1,15	20,39	0,10	11,00	251,54	230,46	21,48
Всего за 1 день		6,5-10	35,06	38,09	173,6	1076,5	1,39	18,53	0,11	14,50	544,87	286,6	24,03
		От 10 и >	44,46	49,00	213,16	1514,5	1,54	21,11	0,11	14,50	614,83	336,63	26,58

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
ДЕНЬ №6 Завтрак	Т/К №169	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	6,5-10	180/5	8,4	4,7	49,3	263	0,23	10,45			91,77	85,21	4,01
			От 10 и >	250/7	11,6	6,5	68,5	365	0,32	14,52			127,49	118,37	5,57
	Т/К №119	Сосиски, сардельки отварные	6,5-10	80-120	4,7	9,8	0,4	109	0,01				10,74	6,26	0,75
			От 10 и >	100-120	10,1	21,3	0,86	234	0,03				23,14	13,47	1,63
	Т/К №115	Икра кабачковая	6,5-10	60-100	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
			От 10 и >	100-150	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
	Т/К №278	Какао на молоке сгущенном	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	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,15			107,17	26,03	0,83
	Т/К №590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
			От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
Итого:			6,5-10		18,3	23,2	89,8	623	0,36	17,6	0,01	6,6	277,87	146,58	8,09
Итого:			От 10 и >		27,3	36,7	109,66	855	0,47	21,67	0,01	6,6	327,8	192,87	10,83
ДЕНЬ №6 обед	Т/К №63	Суп картофельный с горохом	6,5-10	200-250	8,0	4,4	31,8	114	0,13	2,80			19,13	23,16	1,34
			От 10 и >	250-300	9,6	5,3	38,2	242	0,17	5,19			36,54	44,46	2,58
	Т/К №524	Пельмени отварные с маслом сливочным	6,5-10	200/10	20,49	26,68	45,10	416,60							
			От 10 и >	200/10	20,49	26,68	45,10	416,60							
	Т/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/60 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61
			От 10 и >	200/70 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61

Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
		От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
Т/К №175	Кукуруза консервированная	6,5-10	60-100	2,0	5,8	11,0	50	0,2		0,02	0,7	27,0	66	3,1
		От 10 и >	100-150	2,0	5,8	11,0	50	0,2		0,02	0,7	27,0	66	3,1
Итого		6,5-10		35,05	37,49	138,6	805,1	0,44	3,12	0,02	1,8	94,82	121,43	6,15
Итого		От 10 и >		36,65	38,39	145	933,1	0,48	5,51	0,02	1,8	112,23	142,73	7,39
Всего за 1 день		6,5-10		53,35	60,69	228,4	1428,1	0,8	20,72	0,03	8,4	372,69	268,01	14,24
		От 10 и >		63,95	75,09	254,66	1788,1	0,95	27,18	0,03	8,4	440,03	335,6	18,22

8 День: среда

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
ДЕНЬ №7 Завтрак	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 №175	Кукуруза консервированная	6,5-10	60-100	2,0	5,8	11,0	50	0,2		0,02	0,7	27,0	66	3,1
			От 10 и >	100-150	2,0	5,8	11,0	50	0,2		0,02	0,7	27,0	66	3,1
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
	Т/К №518	Сок овощной, фруктовый, ягодный (яблочный)	6,5-10	200	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0			7,0		1,4
			От 10 и >	200	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2,0			7,0		1,4
	Т/К №590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
			От 10 и >	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1
Итого:		6,5-10		30,56	33,46	78,5	732,5	0,41	3,9	0,03	5,3	84,8	157,67	8,2	
Итого:		От 10 и >		42,81	46,96	100,6	993,5	0,46	4,85	0,03	5,3	100,2	186,51	9,5	
ДЕНЬ №7 обед	Т/К №56	Рассольник ленинградский	6,5-10	200-250	2,2	5,3	15,4	120	0,08	6,70			15,58	22,5	0,85
			От 10 и >	250-300	2,6	6,4	18,5	144	0,09	8,04			18,70	27,0	1,02
	Т/К №204	Макароны отварные	6,5-10	150-200	6,6	5,0	40,0	235	0,07				11,17	8,77	0,35
			От 10 и >	180-230	8,4	6,4	51,0	301	0,09				14,28	11,21	0,42
	Т/К №649	Тефтели из говядины	6,5-10	80-120	11,4	18,4	15,6	274							
			От 10 и >	100-120	17,0	27,4	22,9	406							

Т/К № 115	Икра кабачковая	6,5-10	60-100	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
		От 10 и >	100-150	1,0	4,0	9,5	75	0,02	7,0		3,1	41	15	0,7
Т/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/60 мг	1.0	0.05	27.5	110	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61
		От 10 и >	200/70 мг	1.0	0.05	27.5	110	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61
Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
		От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
Итого		6,5-10		25,76	33,31	131,2	928,5	0,28	14,02		4,2	116,44	78,54	3,61
Итого		От 10 и >		33,56	44,81	152,6	1150,5	0,31	15,36		4,2	122,67	85,48	3,85
Всего за 1 день		6,5-10		56,32	66,77	209,7	1661,0	0,69	17,92	0,03	9,5	201,24	236,21	11,81
Всего за 1 день		От 10 и >		76,37	91,77	253,2	2144,0	0,77	20,21	0,03	9,5	222,87	271,99	13,35

9 День: четверг

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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			6,5-10	От 10 и >		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe
ДЕНЬ № 8 Завтрак	Т/К № 167	Гречка отварная, рассыпчатая	6,5-10	150-200	10.1	6.3	41.7	268	0,22				15,53	146,91	5,03	
			От 10 и >	180-230	14.0	8.7	57.9	372	0,31				21,57	204,08	6,99	
	Т/К№649	Котлета мясная	6,5-10	80-120	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2	
			От 10 и >	100-120	14,2	11,4	13,0	214	0,064				21,66	20,8	1,2	
	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	6,5-10	60-100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23	14	0,6	
			От 10 и >	100-150	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23	14	0,6	
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1	
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1	
	Т/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/60 мг	1.0	0.05	27.5	110	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61	
			От 10 и >	200/70 мг	1.0	0.05	27.5	110	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61	
Т/К№590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1		
		От 10 и старше	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1		
Итого:		6,5-10		30,76	19,91	119,1	781,5	0,504	10,32	0,01	4,7	137,88	233,98	10,54		
Итого:		От 10 и >		34,66	22,31	135,3	885,5	0,594	10,32	0,01	4,7	143,92	291,15	12,5		
	Т/К №55		6,5-10	200-250	2.0	5.2	14.8	113	0,05	6,95			31,30	26,37	1,32	

ДЕНЬ № 8 обед		Свекольник со сметаной	От 10 и >	250-300	2,4	6,2	17,8	136	0,06	8,34			37,56	31,64	1,58
	Т/К № 407	Рагу из птицы	6,5-10	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	28	0,2
			От 10 и >	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04		240	28	0,2
	Т/К №10	Зелёный горошек	6,5-10	60-100	3,0	0,2	6,5	40	0,1	10		0,02	20	21	0,7
			От 10 и >	100-150	3,0	0,2	6,5	40	0,1	10		0,02	20	21	0,7
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
	Т/К №271	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		6,5-10	14,46	10,99	64	408,5	0,33	19,55	0,04	1,12	311,56	89,37	3,35
	Итого		От 10 и >	14,86	11,99	67	431,5	0,34	20,94	0,04	1,12	317,82	94,64	3,61	
	Всего за 1 день		6,5-10	45,22	30,9	183,1	1190	0,834	29,87	0,05	5,82	449,44	323,35	13,89	
			От 10 и >	49,52	34,3	202,3	1317	0,934	31,26	0,05	5,82	461,74	385,79	16,11	

10. 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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					6,5-10	От 10 и >	Белки		Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca
ДЕНЬ №9 Завтрак	Т/К№133	Пюре картофельное	6,5-10	150-200	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22			43,69	35,26	1,28
			От 10 и >	180-230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96			55,83	45,05	1,64
	Т/К № 119	Сосиски, сардельки отварные	6,5-10	80-120	4,7	9,8	0,4	109	0,01				10,74	6,26	0,75
			От 10 и >	100-120	10,1	21,3	0,86	234	0,03				23,14	13,47	1,63
	Т/К №10	Зелёный горошек	6,5-10	60-100	3,0	0,2	6,5	40	0,1	10		0,02	20	21	0,7
			От 10 и >	100-150	3,0	0,2	6,5	40	0,1	10		0,02	20	21	0,7
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1
	Т/К №271	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
Т/К№590	Печенье	6,5-10	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1	
		От 10 и старше	15	1,1	1,5	11,2	61	0,08		0,01	3,5	29	20	2,1	
			6,5-10	16,16	18,39	74,6	527,5	0,43	16,22	0,01	4,62	123,69	96,52	5,96	
			От 10 и >	22,56	31,69	81,56	699,5	0,48	17,96	0,01	4,62	148,23	113,52	7,11	
	Т/К №54		6,5-10	200-250	2,3	8,3	13,6	138	0,05	8,18			50,60	25,18	1,14

ДЕНЬ №9 обед		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	От 10 и >	250-300	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82			60,71	30,21	1,37	
	Т/К №524	Пельмени отварные с маслом сливочным	6,5-10	200/10	20,49	26,68	45,10	416,60								
			От 10 и >	200/10	20,49	26,68	45,10	416,60								
	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	6,5-10	60-100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23	14	0,6	
			От 10 и >	100-150	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10,0		0,1	23	14	0,6	
	Т/К №108	Хлеб пшеничный	6,5-10	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1	
			От 10 и >	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,1			1,1	20	14	1,1	
	Т/К №281	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	6,5-10	200/60 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61	
			От 10 и >	200/70 мг	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69	18,27	0,61	
		Итого		6,5-10	28,15	35,69	111,9	793,1	0,19	18,5		1,11	122,29	71,45	3,45	
	Итого		От 10 и >	28,65	37,29	114,6	820,1	0,2	20,14		1,11	132,4	76,48	3,68		
	Всего за 1 день		6,5-10	44,31	54,08	186,5	1320,6	0,62	34,72	0,01	5,73	245,98	167,97	9,41		
			От 10 и >	51,21	68,98	196,16	1519,6	0,68	38,1	0,01	5,73	280,63	190,00	10,79		

	Возраст	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe
Итого за 10 дней	6,5-10	457,01	484,20	1904,85	13339,2	9,512	316,77	0,55	92,05	3974,44	2975,44	154,76
	От 10 и >	569,09	644,95	2212,56	16703,3	10,632	344,31	0,55	92,05	4424,33	3472,08	180,17
Итого в среднем на ребенка в день	6,5-10	45,701	48,42	190,485	1333,92	0,951	31,677	0,055	9,205	397,444	297,544	15,476
	От 10 и >	56,909	64,495	221,256	1670,33	1,063	34,431	0,055	9,205	442,433	347,208	18,017

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, 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. Первалова. – Уральский региональный центр питания, Пермь 2013 - 495 с.