



директор МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5»

Е.И. Волокитина

Приказ № 01-05-91 от 30.08.2024 г.

## Примерное циклическое десятидневное меню

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Малокамалинская основная общеобразовательная № 5»

для организации питания

63951, Красноярский край, Рыбинский район, с. Малая Камала, ул. Луговая, д.1

ИНН 2448004932 КПП 244801001

## Пояснительная записка

1. Настоящее примерное циклическое десятидневное меню (далее - меню) разработано с целью обеспечения учащихся школы пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиологическими потребностями.

Использованы следующие нормативные документы:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32)
  - МР 2.4.5.0131-18.2.4.5. «Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания. Методические рекомендации» (утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 10.08.2018)
  - МР 2.4.0179-20.2.4. «Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»
  - СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
2. Меню разработано на две учебные недели, с учетом требуемых для детей поступления калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, необходимых для нормального роста и развития.
  3. Настоящее меню рассчитано на двухразовый прием пищи: завтрак – после 2 урока начальные классы, после 3 урока основная школа, обед – после 5 урока. После обеденного приема пищи не проводятся уроки физической культуры, соответственно промежуток между приемом пищи и спортивными занятиями составляет 50-60 мин (урок и перемена).
  4. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по энергетической и биологической ценности в соответствии с Таблицей замены пищевой продукции с учетом их пищевой ценности (Приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
  5. На каждое блюдо разрабатывается технологическая карта, в которой указывается рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий.
  6. В меню не повторяются одни и те же блюда в течении дня и двух последующих дней.
  7. На завтрак приходится 20-25% от суточной нормы калорийности питания, обед- 30-35%, суточная потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ в соответствии с Приложением 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
  8. Контроль и качество и организация питания осуществляется в соответствии с Программой производственного контроля с применением принципов ХАССП МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5», утвержденной 12.04.2022 г приказ № 01-05-23а.
  9. Организация питания в соответствии с настоящим меню осуществляется с 01.09.2023 г.

Меню № 1

для младших школьников 6-11лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	40	1,8	1,8	0,33	0,33	25	25	53,4	53,4	
2 г/и	хлеб пшеничный	20	2,82	2,82	0,38	0,38	18,75	18,75	88,5	88,5	
3 №145	Омлет натуральный	170/200	13	17,9	17	27,7	6	6,8	255,09	340,12	132
4 № 146	Зеленый горошек консервированный, отварной для подгарнировки	60/80	1	2,38	1	3,05	6	5,59	44,5	59,34	229
5 № 144	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	365
6 № 32	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	15,04	15,04	60,16	60,16	299
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>18,72</b>	<b>25</b>	<b>25,91</b>	<b>38,66</b>	<b>70,89</b>	<b>71,28</b>	<b>567,65</b>	<b>667,52</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб ржаной	20/30	1,35	2	0,25	0,38	19,75	28,13	50	75	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/40	1,25	3	0,3	0,4	17	20	70,8	94,4	
3 № 45	Суп картофельный с горохом	200/250	1,87	2,34	3,112	3,89	13,28	16,6	109,78	129,54	365
4 №21/54	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	15	16,5	10,62	10,62	4	4	264,26	264,26	171/263
5 № 10	Картофельное пюре	150/180	3,2	3,84	6,06	7,27	23,3	27,96	171	205	241
6 № 73	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,4	0,4	0,2	0,2	11,1	11,1	47,8	47,8	359
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,07</b>	<b>28,08</b>	<b>20,542</b>	<b>22,76</b>	<b>88,43</b>	<b>107,79</b>	<b>713,64</b>	<b>816</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>41,79</b>	<b>53,08</b>	<b>46,452</b>	<b>61,42</b>	<b>159,32</b>	<b>179,07</b>	<b>1281,29</b>	<b>1483,52</b>	

Меню № 2

для младших школьников 6-11 лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,75	19,75	50	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	17	17	70,8	70,8	
3 № 23	Каша " Дружба"	150/200	4,79	6,39	6,09	8,12	13	17	201,4	275,4	102
4 № 19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,68	0	0	18	18	58,9	58,9	289
5 г/и	Яблоко	100	0,8	0,8	2	2	4,3	4,3	88,9	88,9	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>8,87</b>	<b>10,47</b>	<b>8,64</b>	<b>10,67</b>	<b>72,05</b>	<b>76,05</b>	<b>470</b>	<b>544</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,75	19,75	50	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	17	17	70,8	70,8	
3 № 41	Суп картофельный с рыбой	200/250	7,2	9	3,29	4,11	16,08	20,01	93	116,24	50
4 № 152/54	Печень говяжья по-строгоновски	100	15,06	15,06	19,01	19,01	13,95	13,95	336,5	336,5	192/263
5 № 15	Макаронные изделия отварные	150/200	3,02	5,01	5,28	7,04	35,31	47,8	211,08	281,44	227
6 № 151	Сок фруктовый или ягодный	200	1	1	0,2	0,2	5,8	5,8	36	36	293
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,88</b>	<b>32,67</b>	<b>28,33</b>	<b>30,91</b>	<b>107,89</b>	<b>124,31</b>	<b>797,38</b>	<b>890,98</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>37,75</b>	<b>43,14</b>	<b>36,97</b>	<b>41,58</b>	<b>179,94</b>	<b>200,36</b>	<b>1267,38</b>	<b>1434,98</b>	

Меню № 3

для младших школьников 6-11 лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п №тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	50/50	3,38	3,38	0,63	0,63	46,88	46,88	100	100	
2 г/и	Хлеб пшеничный	50/50	3,75	3,75	0,5	0,5	25	25	118	118	
3 № 381	Сырники из творога	200/250	17,3	21,63	21,3	26,63	20,05	25,06	309,34	401,84	154
4 № 151	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	15,04	15,04	60,16	60,16	293
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>24,43</b>	<b>28,76</b>	<b>22,43</b>	<b>27,76</b>	<b>106,97</b>	<b>111,98</b>	<b>587,5</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	18,75	18,75	50	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	15	15	70,8	70,8	
3 № 147	Свекольник	200/270	4,44	5,45	6,83	8,64	8,04	10,85	83,33	112,49	43
4 № 2	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	8,73	10,4	5,43	6,51	40	50	263,8	316,56	219
5 № 27/47	Голубцы ленивые , соус томатный	100	6,56	6,56	10,69	10,69	4,93	4,93	232	232	178/265
6 № 151	Сок фруктовый или ягодный	200	1	1	0,2	0,2	5,8	5,8	36	36	293
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,33</b>	<b>26,01</b>	<b>23,7</b>	<b>26,59</b>	<b>92,52</b>	<b>105,33</b>	<b>735,93</b>	<b>817,85</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>47,76</b>	<b>54,77</b>	<b>46,13</b>	<b>54,35</b>	<b>199,49</b>	<b>217,31</b>	<b>1323,43</b>	<b>1497,85</b>	

Меню № 4

для младших школьников 6-11 лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п № тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Химический состав						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	30/30	2	2	0,38	0,38	28,13	28,13	75	75	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	17	17	70,8	70,8	
3 №51	Каша манная молочная вязкая	200/250	6,37	8,16	6,86	8,78	27,61	35,3	177,18	269,68	106
4№48	Чай с молоком	200	1,4	1,4	1,6	1,6	17,34	17,34	89,32	89,32	293
5№144	Масло сливочное	10	0,1	0,1	5,2	5,2	0,1	0,1	66	66	365
6 №29	Сыр (порциями)	30	6,96	6,96	6,2	6,2	0	0	109,2	109,2	366
<b>ИТОГО</b>			<b>18,08</b>	<b>19,87</b>	<b>20,54</b>	<b>22,46</b>	<b>90,18</b>	<b>97,87</b>	<b>587,5</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб ржаной	20/30	1,35	2,03	0,25	0,38	19,75	28,13	50	75	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/40	1,25	3	0,3	0,4	17	20	70,8	94,4	
3 №35	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/250	7,81	9,76	9,46	10,67	15,21	19	140,08	175,1	48
4 №50	Азу	100	12,8	12,8	13,6	13,6	4	4	190	190	325
5 № 61	Булгур отварной	150/180	3,72	4,46	5,44	6,53	27,77	37,8	215,05	258	54-22г-2020
6 № 8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,56	0	0	10,89	10,89	113,79	113,79	283
<b>ИТОГО</b>			<b>27,49</b>	<b>32,61</b>	<b>29,05</b>	<b>31,58</b>	<b>94,62</b>	<b>119,82</b>	<b>779,72</b>	<b>906,29</b>	
<b>Всего</b>			<b>45,57</b>	<b>52,48</b>	<b>49,59</b>	<b>54,04</b>	<b>184,8</b>	<b>217,69</b>	<b>1367,22</b>	<b>1586,29</b>	

Меню № 5

для младших школьников 6-11 лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п , № тех карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 Г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	17	17	70,8	70,8	
2 Г/и	Хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,75	19,75	50	50	
3 № 3/47	Котлета с соусом томатным	100	9,68	9,68	11,72	11,72	5,74	5,74	176,75	176,75	189/265
4 №10	Картофельное пюре	150/200	3,19	4,26	6,06	8,08	23,29	31,06	160,45	213,94	241
5 №19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,68	0	0	18,01	18,01	46,87	46,87	289
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,15</b>	<b>17,22</b>	<b>18,33</b>	<b>20,35</b>	<b>83,79</b>	<b>91,56</b>	<b>504,87</b>	<b>558,36</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб ржаной	20/30	1,35	2,03	0,25	0,38	19,55	28,13	50	75	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/40	1,25	3	0,3	0,4	17	20	70,8	94,4	
3 № 67	щи из свежей капусты с картофелем и туш. консер.мясом	200/250	5,05	6,32	6	7,51	8,39	10,49	105,22	131,53	66
4 № 225	Рис припущенный	150/180	3,72	4,46	5,44	6,53	37,77	45,32	215,05	213,94	6
5 № 149	Птица тушеная	100	10,45	10,45	6,4	6,4	3,3	3,3	169	169	213
6 №160	Какао с молоком	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92	270
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>25,59</b>	<b>30,03</b>	<b>22,32</b>	<b>25,15</b>	<b>111,96</b>	<b>133,19</b>	<b>763,99</b>	<b>837,79</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>41,74</b>	<b>47,25</b>	<b>40,65</b>	<b>45,5</b>	<b>195,75</b>	<b>224,75</b>	<b>1268,86</b>	<b>1396,15</b>	

Меню № 6

для младших школьников 6-11 лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п № тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,75	19,75	50	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	17	17	70,8	70,8	
3 № 9	Каша молочная кукурузная жидкая	150/200	7,55	9,06	7,8	9,75	8	9,06	213,83	297,46	108
4 г/и	Йогурт	100	4	4	7,5	7,5	8	8	121	121	
5 № 150	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	285
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,16	17,67	18,24	20,19	78,4	79,46	587,5	671,13	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб пшеничный	30/40	1,25	3	0,3	0,4	17	20	70,8	94,4	
2 г/и	Хлеб ржаной	20/30	1,35	2,03	0,25	0,38	19,55	28,13	50	75	
3 № 36	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200/250	5,15	6,44	5,98	7,47	11,54	14,43	113,85	142,31	67
4 №181	Жаркое по-домашнему	200 /250	20,49	25,61	15,75	19,69	20,11	25,14	403	437	181
5 г/и	Огурец соленый	50	0,4	0,4	0,05	0,05	0,85	0,85	6,5	6,5	
6 № 16	Чай с лимоном	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	294
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,71	37,55	22,34	28	84,36	103,86	705,77	816,83	
<b>ВСЕГО</b>			44,87	55,22	40,58	48,19	162,76	183,32	1293,27	1487,96	



Меню № 7

для младших школьников 6-11 лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п № тех карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	17	17	70,8	70,8	
2 г/и	хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,75	19,75	50	50	
3 г/и	Яблоко	100	0,8	0,8	5,5	5,5	4,3	4,3	67,1	67,1	
4 № 142	Запеканка морковная с творогом	150/200	11,98	15,97	8,12	10,82	26,02	34,69	285,81	399,16	142
5 № 8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,56	0	0	10,89	10,89	113,79	113,79	283
<b>ИТОГО</b>			<b>15,94</b>	<b>19,93</b>	<b>14,17</b>	<b>16,87</b>	<b>77,96</b>	<b>86,63</b>	<b>587,5</b>	<b>636,72</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,55	19,75	50	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	17	17	70,8	70,8	
3 № 7	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200/250	4,98	6,22	6,57	8,17	14,71	18,38	136,79	170,98	71
4 № 37	Плов из отварной говядины	150/200	16,24	24,33	17,5	20,69	25,28	33,71	356,61	433,42	193
5 № 73	Кисель из сока плодового и ягодного с сахаром	200	0,4	0,4	0,2	0,2	11,1	11,1	47,8	47,8	359
6 г/и	Апельсин	100	1,2	1,2	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	
<b>ИТОГО</b>			<b>25,42</b>	<b>34,75</b>	<b>25,02</b>	<b>29,81</b>	<b>95,74</b>	<b>108,04</b>	<b>705</b>	<b>816</b>	
<b>Всего</b>			<b>41,36</b>	<b>54,68</b>	<b>39,19</b>	<b>46,68</b>	<b>173,7</b>	<b>194,67</b>	<b>1292,5</b>	<b>1452,72</b>	

Меню № 8

для младших школьников 6-11 лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п № тех. карты	Наименование блюда	Вес Блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номеррецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	Хлеб пшеничный	20/20	2,82	2,82	0,38	0,38	18,75	18,75	88,5	88,5	
2 г/и	Хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,75	19,75	50	50	
3 №53	Суп молочный с вермишелью	250/300	6,98	8,38	7,45	9,18	8,45	10	206	280	300
4 № 151	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	15,04	15,04	60,16	60,16	293
5 №144	Масло сливочное(порциями)	10	3	3	7,2	7,2	0,45	0,45	66	66	365
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14,15</b>	<b>15,55</b>	<b>15,28</b>	<b>17,01</b>	<b>62,44</b>	<b>63,99</b>	<b>470,66</b>	<b>544,66</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1г/и	хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,75	19,75	50	50	
2г/и	хлеб пшеничный	30/80	1,25	6	0,3	0,8	17	40	70,8	188,8	
3 №1	Рассольник Ленинградский	200/250	4,02	5,03	4,04	8,01	25,9	32,38	119,68	134,4	42
4 № 157	Бефстроганов из говядины	100	18,1	18,1	20,9	20,9	3,2	3,2	271,4	271,4	176
5 №2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,43	8,43	5,43	5,43	31	31	271,4	271,4	219
6 № 151	соки фруктовые или ягодные	200	1	1	0,2	0,2	5,8	5,8	36	36	293
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>34,15</b>	<b>39,91</b>	<b>31,12</b>	<b>35,59</b>	<b>102,65</b>	<b>132,13</b>	<b>819,28</b>	<b>952</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>48,3</b>	<b>55,46</b>	<b>46,4</b>	<b>52,6</b>	<b>165,09</b>	<b>196,12</b>	<b>1289,94</b>	<b>1496,66</b>	

Меню № 9

для младших школьников 6-11 лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п № технол. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,75	19,75	50	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	17	17	70,8	70,8	
3№ 10	Картофельное пюре	150/200	3,19	4,26	6,06	8,08	23,29	31,06	160,45	213,94	241
4№ 21/54	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	12,11	12,11	11,58	11,58	4,4	4,4	161,31	161,31	171/263
5 № 8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,56	0	0	10,89	10,89	113,79	113,79	283
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>18,46</b>	<b>19,53</b>	<b>18,19</b>	<b>20,21</b>	<b>75,33</b>	<b>83,1</b>	<b>556,35</b>	<b>609,84</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,75	19,75	50	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	17	17	70,8	70,8	
3 № 13	Суп картофельный с клецками	200/250	3	3,75	2,63	3,25	13,47	16,83	107,11	134,93	46
4№ 159	Капуста тушеная	150/200	3,92	5,24	4,84	6,46	15,98	22,35	130,73	174,32	235
5№ 12	Тефтеля из говядины с рисом	100/110	9,16	10,11	8,44	9,54	9,44	10,6	286,2	325,79	202
7№151	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	15,04	15,04	60,16	60,16	299
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>18,68</b>	<b>21,7</b>	<b>16,46</b>	<b>19,8</b>	<b>90,68</b>	<b>101,57</b>	<b>705</b>	<b>816</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>37,14</b>	<b>41,23</b>	<b>34,65</b>	<b>40,01</b>	<b>166,01</b>	<b>184,67</b>	<b>1261,35</b>	<b>1425,84</b>	

Меню № 10

для младших школьников 6-11 лет/для старших школьников 12-18 лет

п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав						Энерг. ценн. (ккал.)		рецептур ы
			Б		Ж		У		6-11	12-18	
			6-11	12-18	6-11	12-18	6-11	12-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	16/16	1,08	1,08	0,2	0,2	6,3	6,3	40	40	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	2,25	2,25	0,3	0,3	15	15	70,8	70,8	
3 №25	Запеканка рисовая	150/200	2,44	4,45	5,2	9,49	3,66	4,88	151,59	202,12	119
4 №270	Какао с молоком	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92	160
5 № 18	Яйцо варенное	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	139
6г/и	Яблоко	100	0,8	0,8	2	2	4,3	4,3	67,1	67,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,42	17,43	16,23	20,52	55,49	56,71	546,21	596,74	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	18,75	18,75	50	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	1,25	1,25	0,3	0,3	15	15	70,8	70,8	
3 №67	Щи из свежей капусты с картофелем и туш.консер.мясом	200/250	4,26	5,32	4,41	5,51	6,79	8,49	105,22	131,53	66
4 № 15	Макаронные изделия отварные	150/200	3,02	5,01	5,28	7,04	35,31	47,8	211,08	281,44	227
5 № 213	Птица тушеная, сметанный соус	100/110	10	11,1	7,4	8,5	3,5	4,6	222	236	46
6 № 19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,68	0	0	18	18	46,87	46,87	289
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,56	24,71	17,64	21,6	97,35	112,64	705,97	816,64	
<b>ВСЕГО</b>			35,98	42,14	33,87	42,12	152,84	169,35	1252,18	1413,38	