

Утверждаю:  
и.о.директора МБОУ «Малокамалинская ООШ № 5»

*Н.И.Неретина*  
Н.И.Неретина

Приказ *01-05-75* от *15.08.2023.*



## 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 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецепту ры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	30/40	2	1,8	0,4	0,33	18,75	25	40	53,4	
2 г/и	хлеб пшеничный	16/20	1	2,82	0,3	0,38	15	18,75	70,8	88,5	
3 №145	Омлет натуральный	150/200	13	17,9	17	27,7	6	6,8	255,09	340,12	132
4 № 146	Зеленый горошек консервированный, отварной для подгарнировки	60/100	1	2,98	1	3,81	6	6,99	44,5	74,17	229
5 № г/и	апельсин	100	1	2,2	0	0,2	8,1	8,1	43	43	
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</b>	<b>27,85</b>	<b>18,7</b>	<b>31,9</b>	<b>68,89</b>	<b>80,68</b>	<b>513,55</b>	<b>662,99</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 г/и	Икра кабачковая	60/100	0,81	1,36	3,13	5,22	4,41	7,36	47,19	78,65	
4 №21/54	Рыба припущенная в сметанном соусе	100	15	16,5	10,62	10,62	4	4	146,65	146,65	171/263
5 № 10	Картофельное пюре	200/230	4,26	4,89	8,08	9,2	31,06	35,7	213,94	213,94	241
6 № 4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	1,36	0	0	11	11	116,19	116,19	274
7 № 45	Суп гороховый	250/300	2,34	2,81	3,89	4,66	16,6	17,33	98,79	118,54	365
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>21,56</b>	<b>24,24</b>	<b>28,32</b>	<b>33,14</b>	<b>109,61</b>	<b>138,4</b>	<b>735,78</b>	<b>834,07</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>39,56</b>	<b>52,09</b>	<b>47,02</b>	<b>65,04</b>	<b>178,5</b>	<b>219,08</b>	<b>1249,33</b>	<b>1497,06</b>	

Меню № 2

для младших школьников 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п тех.карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	16/20	1,08	1,35	0,2	0,25	18,75	19,88	40	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/40	2,25	3	0,3	0,4	15	20	70,8	94,4	
3 № 23	Каша " Дружба"	150/200	4,79	6,39	6,09	8,12	13	17	176,41	235,22	102
4 № 29	Сыр порционно	30	6,96	6,96	8,85	8,85	0	0	109,2	109,2	366
5 № 19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,68	0	0	18	18	46,87	46,87	289
6 г/и	Яблоко	100	0,8	0,8	2	2	4,3	4,3	67,1	67,1	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,56</b>	<b>19,18</b>	<b>17,44</b>	<b>19,62</b>	<b>69,05</b>	<b>79,18</b>	<b>510,38</b>	<b>602,79</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1 г/и	Хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	19,5	19,5	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	250	9	9	4,11	4,11	20,01	20,01	116,24	116,24	50
4 № 152/54	Печень говяжья по - строгановски	90/100	11,08	15,06	18,02	19,01	13,01	13,95	302,85	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	200	1	1	0,2	0,2	5,8	5,8	36	36	293
7 г/и	Огурец соленый	50	0,4	0,4	0,05	0,05	0,85	0,85	6,4	6,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>43,81</b>	<b>47,77</b>	<b>33,86</b>	<b>38,25</b>	<b>86,19</b>	<b>99,1</b>	<b>793,47</b>	<b>897,4</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>60,37</b>	<b>66,95</b>	<b>51,3</b>	<b>57,87</b>	<b>155,24</b>	<b>178,28</b>	<b>1303,85</b>	<b>1500,19</b>	

Меню № 3

для младших школьников 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п №тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	20/40	1,35	1,8	0,25	0,33	18,75	25	40	75	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	2,25	2,25	0,3	0,3	15	15	70,8	70,8	
3 № 381	Сырники из творога	150/180	13	15	16	16,5	15,04	17,05	294,98	353,98	154
4№ 48	Чай с молоком	200	1,4	1,4	1,6	1,6	11,95	11,95	89,32	89,32	296
5 г/и	Апельсин	100	1,2	1,2	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>22,2</b>	<b>25,65</b>	<b>15,79</b>	<b>18,56</b>	<b>85,46</b>	<b>112,73</b>	<b>538,1</b>	<b>632,1</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	250/300	5,55	6,05	8,54	9,6	10,05	12,06	104,16	124,99	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	106,21	106,21	178/265
6 №16	Чай с лимоном	200	0,7	0,7	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	294
7 г/и	Яблоко	100	0,8	0,8	2	2	4,3	4,3	67,1	67,1	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,51</b>	<b>25,93</b>	<b>21,47</b>	<b>23,2</b>	<b>120,13</b>	<b>132,49</b>	<b>731,47</b>	<b>806,58</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>45,71</b>	<b>51,58</b>	<b>37,26</b>	<b>41,76</b>	<b>205,59</b>	<b>245,22</b>	<b>1269,57</b>	<b>1438,68</b>	

Меню № 4

для младших школьников 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п № тех.карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Химический состав						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	16/16	1,08	1,08	0,2	0,2	18,75	18,75	40	40	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	2,25	2,25	0,3	0,3	15	15	70,8	70,8	
3 №51	Каша манная молочная вязкая	205/250	6,53	8,16	7,03	8,78	28,3	35,3	244,92	306,15	106
4№151	Сок	200	1	1	0,2	0,2	6,8	6,8	36	36	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>20,09</b>	<b>22,47</b>	<b>23,88</b>	<b>25,78</b>	<b>73,88</b>	<b>88,58</b>	<b>591,72</b>	<b>676,55</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	30/50	1,25	3,75	0,3	0,5	17	25	70,8	118	
3г/и	Яблоко	100	0,8	0,8	1,5	1,5	4,3	4,3	67,1	67,1	
4 №35	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/300	9,76	11,71	11,82	12,8	19,01	22,8	175,1	210,12	48
5 №174/54	Тефтели рыбные, соус сметанный	120	8,95	8,95	8,55	8,55	9,16	9,16	121,07	121,07	263
6 № 225	Рис припущенный	150/180	3,72	4,46	5,44	6,53	27,77	37,8	215,05	258	6
7 № 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>26,39</b>	<b>32,26</b>	<b>27,86</b>	<b>30,26</b>	<b>107,88</b>	<b>138,08</b>	<b>812,91</b>	<b>963,08</b>	
Всего			<b>46,48</b>	<b>54,73</b>	<b>51,74</b>	<b>56,04</b>	<b>181,76</b>	<b>226,66</b>	<b>1404,63</b>	<b>1639,63</b>	

Меню № 5

для младших школьников 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п , № тех карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 Г/и	Хлеб пшеничный	30/40	2,25	3	0,3	0,4	15	20	70,8	94,4	
2 Г/и	Хлеб ржаной	16/20	1,08	1,35	0,2	0,25	18,75	19,06	40	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 №15	Макароны отварные	150/180	3,68	6,62	3,53	6,34	6,55	7,58	140,73	253,19	227
5 №19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,68	0	0	18,01	18,01	46,87	46,87	289
6 г/и	Яблоко	100	0,8	0,8	1,9	1,9	4,3	4,3	67,1	67,1	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>18,17</b>	<b>22,13</b>	<b>17,65</b>	<b>20,61</b>	<b>68,35</b>	<b>74,69</b>	<b>542,25</b>	<b>688,31</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 №156	Салат из отварной свеклы	60/100	0,85	1,43	2,05	4,09	5,7	9,5	45,21	75,35	23
4 № 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
5 № 10	Картофельное пюре	200/230	4,26	4,89	8,08	9,2	31,06	35,7	213,94	213,94	241
6 № 149	Птица тушеная	100	10,45	10,45	6,4	6,4	3,3	3,3	169	169	213
7 №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>33,93</b>	<b>37,14</b>	<b>31,01</b>	<b>35,91</b>	<b>108,15</b>	<b>133,07</b>	<b>808,09</b>	<b>913,14</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>52,1</b>	<b>59,27</b>	<b>48,66</b>	<b>56,52</b>	<b>176,5</b>	<b>207,76</b>	<b>1350,34</b>	<b>1601,45</b>	

Меню № 6

для младших школьников 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п № тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	16/20	1,08	1,35	0,2	0,25	18,75	7,88	40	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/40	2,25	3	0,3	0,4	15	20	70,8	94,4	
3 № 9	Каша молочная кукурузная жидкая	200/250	7,55	9,06	7,8	9,75	8	9,06	237,97	297,46	108
4 г/и	Йогурт	100	4	4	7,5	7,5	8	8	121	121	
5 № 4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	1,36	0	0	11,02	11,02	116,19	116,19	299
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,24</b>	<b>18,77</b>	<b>15,8</b>	<b>17,9</b>	<b>60,77</b>	<b>55,96</b>	<b>585,96</b>	<b>679,05</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	30/30	1,25	2,25	0,3	0,3	17	15	70,8	70,8	
3 № 7	Суп картофельный с рыбными консервами и крупой	250/300	6,22	7,46	8,21	9,8	18,39	22,06	170,98	205,17	71
4 № 37	Плов из отварной говядины	150/200	16,24	24,33	17,5	20,69	25,28	33,71	313,77	418,37	193
5 г/и	Огурец соленый	50	0,4	0,4	0,05	0,05	0,85	0,85	6,5	6,5	
6 № 150	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,01	2,39	2,39	22,65	22,65	131,87	131,87	285
7 г/и	Апельсин	100	1,2	1,2	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,67</b>	<b>39,68</b>	<b>28,9</b>	<b>33,81</b>	<b>112,02</b>	<b>130,5</b>	<b>786,92</b>	<b>950,71</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>44,91</b>	<b>58,45</b>	<b>44,7</b>	<b>51,71</b>	<b>172,79</b>	<b>186,46</b>	<b>1372,88</b>	<b>1629,76</b>	

Меню № 7

для младших школьников 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п № тех карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб пшеничный	30\40	2,25	3	0,3	0,4	15	15	70,8	94,4	
2 г/и	хлеб ржаной	16/16	1,08	1,08	0,2	0,2	6,3	18,75	40	40	
3 № 142	Запеканка морковная с творогом	160/200	12,97	15,97	16,55	18,5	8,4	10,11	299,37	399,16	142
4 № 151	чай с сахаром	200	0	0	0	0	15,04	15,04	60,16	60,16	293
5 г/и	Апельсин	100	1,2	1,2	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	
<b>ИТОГО</b>			<b>17,5</b>	<b>21,25</b>	<b>17,25</b>	<b>19,3</b>	<b>52,84</b>	<b>67</b>	<b>513,33</b>	<b>636,72</b>	
<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	19,75	28,13	50	75	
3 г/и	Яблоко	100	0,8	0,8	1,9	1,9	4,3	4,3	67,1	67,1	
4 № 36	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	250/300	6,44	7,73	7,47	8,96	21,55	22,8	142,31	170,78	67
5 №181	Жаркое по-домашнему	180/200	14,44	20,49	14,5	15,75	22,8	23,9	273,3	303,7	181
6 № 269	Какао с молоком	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92	5
<b>ИТОГО</b>			<b>28,05</b>	<b>37,82</b>	<b>28,35</b>	<b>31,32</b>	<b>111,35</b>	<b>125,08</b>	<b>757,43</b>	<b>864,9</b>	
<b>Всего</b>			<b>45,55</b>	<b>59,07</b>	<b>45,6</b>	<b>50,62</b>	<b>164,19</b>	<b>192,08</b>	<b>1270,76</b>	<b>1501,62</b>	

Меню № 8

для младших школьников 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п № тех. карты	Наименование блюда	Вес Блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		Номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	Хлеб пшеничный	30/30	2,25	2,25	0,3	0,3	17	15	70,8	70,8	
2 г/и	Хлеб ржаной	16/16	1,08	1,08	0,2	0,2	6,3	6,3	40	40	
3 г/и	Яблоко	100	0,8	0,8	1,9	1,9	4,3	4,3	67,1	67,1	
4 №53	Суп молочный с вермишелью	250/300	6,98	8,38	7,45	9,18	8,45	10	195,1	234,12	300
5 №150	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,01	2,39	2,39	22,65	22,65	131,87	131,87	285
6 №144	Масло сливочное(порциями)	10	3	3	7,2	7,2	0,45	0,45	66	66	365
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,22</b>	<b>14,62</b>	<b>23,24</b>	<b>24,77</b>	<b>140,77</b>	<b>145,7</b>	<b>570,87</b>	<b>609,89</b>	
<b>ОБЕД</b>											
1г/и	хлеб ржаной	20/20	1,35	1,35	0,25	0,25	20	20	50	50	
2г/и	хлеб пшеничный	30/40	1,25	3	0,3		17	20	70,8	94,4	
3 №26	Винегрет овощной	100	1,26	1,26	9,14	9,14	8,32	8,32	129,26	129,26	1
4 №1	Рассольник Ленинградский	200/250	4,02	5,03	4,04	8,01	25,9	32,38	119,68	149,6	42
5 № 157	Бефстроганов из говядины	90/100	10,29	16,1	9,41	11,3	2,88	3,2	244,26	271,4	176
6 №2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,43	8,43	5,43	5,43	31	31	263,8	263,8	219
7 № 151	соки фруктовые и ягодные	200	1	1	0,02	0,02	6,8	6,8	36	36	293
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>35,9</b>	<b>38,72</b>	<b>44,19</b>	<b>48,54</b>	<b>121,65</b>	<b>128,45</b>	<b>913,8</b>	<b>994,46</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>49,12</b>	<b>5334</b>	<b>67,43</b>	<b>73,31</b>	<b>262,42</b>	<b>274,15</b>	<b>1469</b>	<b>1604,35</b>	

Меню № 9

для младших школьников 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п № технол. карты	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1 г/и	хлеб ржаной	16/20	1,08	1,35	0,2	0,25	6,3	7,88	40	50	
2 г/и	Хлеб пшеничный	30/40	2,25	3	0,3	0,4	15	20	70,8	94,4	
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	110	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	10,99	10,99	113,79	113,79	283
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>19,19</b>	<b>21,28</b>	<b>18,14</b>	<b>20,31</b>	<b>59,98</b>	<b>74,33</b>	<b>546,35</b>	<b>633,44</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 № 13	Суп картофельный с клецками	250/300	3,75	4,5	3,29	3,9	16,84	20,2	111,94	134,32	46
4№ 159	Капуста тушеная	180/200	4,71	5,24	5,81	6,46	19,18	22,35	156,88	174,32	235
5№ 12	Тефтеля из говядины с рисом	100	9,16	9,16	8,44	8,44	9,44	9,44	196,14	196,14	202
6№32	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	3,04	5,44	5,44	10,76	10,76	157	157	31
7№151	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	15,04	15,04	60,16	60,16	299
8г/и	Пряник	30	2	2	5,5	5,5	4,3	4,3	67,1	67,1	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>25,26</b>	<b>28,97</b>	<b>29,03</b>	<b>30,52</b>	<b>112,31</b>	<b>130,22</b>	<b>870,02</b>	<b>958,44</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>44,45</b>	<b>50,25</b>	<b>47,17</b>	<b>50,83</b>	<b>172,29</b>	<b>204,55</b>	<b>1416,37</b>	<b>1591,88</b>	

Меню № 10

для младших школьников 6-10 лет/для старших школьников 11-18 лет

п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав						Энерг. ценн. (ккал.)		номер рецептуры
			Б		Ж		У		6-10	11-18	
			6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	6-10	11-18	
<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	205	3,33	4,56	7,11	9,73	5	5	207,17	207,17	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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,31</b>	<b>17,54</b>	<b>18,14</b>	<b>20,76</b>	<b>56,83</b>	<b>56,83</b>	<b>601,79</b>	<b>601,79</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 №67	Щи из свежей капусты с картофелем и туш.консер.мясом	250	5,32	5,32	5,51	5,51	8,49	8,49	131,53	131,53	66
4 № 225	Рис припущенный	150/180	3,72	4,46	5,44	6,53	31,77	45,32	214,05	221,01	6
5 № 213	Птица тушеная	100	10	10	7,4	7,4	3,5	3,5	169	169	46
6 № 19	Напиток из шиповника	200	0,68	0,68	0	0	18	18	46,87	46,87	289
7 г/и	Снежок	100	4	4	8,5	8,5	13,1	13,1	130	130	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,32</b>	<b>27,06</b>	<b>27,4</b>	<b>28,49</b>	<b>108,61</b>	<b>122,16</b>	<b>812,25</b>	<b>819,21</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>42,63</b>	<b>44,6</b>	<b>45,54</b>	<b>49,25</b>	<b>165,44</b>	<b>178,99</b>	<b>1414,04</b>	<b>1421</b>	