



УТВЕРЖДАЮ
 директор МБОУ Катывревинской СПШ
 Н.С.Поткина
 02.09.2024

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 10 классов (14 лет)
 МБОУ Катывревинской СПШ

№ сборника	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
1 день															
ЗАВТРАК															
71-2005	Помидор свежий	50	0,8	0,1	1,6	13		5				23	14		0,6
183-2015	Каша молочная из гречневой крупы	200/10	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16	0,86	0,05	0,83	24,00	144,00	98,00	3,20	
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40	
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/10/10	7,8	8,9	18,5	132,25	0,05	0,03		0,12	0,3	207,3	10,2	67,8	1,05
	Итого:	510,0				502,45									
ОБЕД															
43-2010	Салат из белокочанной капусты с раст маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44									
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	2,57	5,15	7,90	124,75	0,02	19,47	0,0		22,42	9,1	16,57	0,31	
291-2011	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	327	0,06	1,01	48		45,1	47,5	199,3	2,19	
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	ИТОГО:	700				720,75									
Полдник															
448-2015	Оладьи с повидлом	200/10	13,95	4,36	74,18	391,8	0,5	1,25	31,2		148,66	58,2	218,9	2,35	
376-2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
						451,8									
2 день															
ЗАВТРАК															
70-2005	Огурцы свежие	50	0,8	0,1	1,6	13		5				23	14		0,6
212-2015	Омлет натуральный	200	16,92	28,42	2,54	224		0,18			89,2	18,74		2,6	
378-2015	Чай с молоком	200	3,7	8,5	26,25	81	0,02	1,19	0,01		126,6	15,4	0,41		
2-2015	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,84	0,44	18,56	155		0,1			8,4	4,2	0,35		
	Итого:	500,0				473,0									
ОБЕД															
38-2010	Салат из свеклы	60	0,65	0,11	10,17	40,4	0,03	3,75	0,0		14,57	18,45	26,4	0,65	
82-2015	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23	
289-2011	Рагу из птицы	240	14,3	13,3	17,4	296,5	0,25	8,88	0,07	0,42	40,1	55,83		5,07	

376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28		
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ГОСТ	Батон нарезной	20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	ИТОГО:	750				721,13										
	ПОЛДНИК															
173-2015	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10		
382-2015	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00		
						363,44										
	3 день															
	ЗАВТРАК															
71-2005	Помидор свежий	50	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6		
182-2015	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5,1	10,72	33,42	251	0,08	1,17	0,05	0,83	130,09	30,12	0,47			
385-2015	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,6			240	28	0,2	0,2		
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	162,25	0,05	0,03			0,12	0,3	207,3	10,2	67,8	1,05
		510,0				533,25										
	ОБЕД															
43-2010	Салат из белокочанной капусты с раст маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0		22,42	9,1	16,57	0,31		
102-2015	Суп картофельный с горохом	200	9,83	8,88	16,8	169,34	0,05	11,17			45,82	35,48	4,55	4,55		
309-2015	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
295-2015	Котлета, рубленая из птицы	90	15,30	29,40	15,46	288,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42		
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28		
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	ИТОГО:	730				927,65										
	ПОЛДНИК															
182-2015	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	0,17	1,17	0,17	0,48	138,1	47,6	117	1,23		
378-2015	Чай с молоком	200	3,7	8,5	26,25	81	0,02	1,19	0,01		126,6	15,4	0,41			
						366										
	4 день															
	ЗАВТРАК															
70-2005	Огурцы свежие	50	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6		
390/2005	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	23,52	5	0,3		
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40		
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	162,25	0,05	0,03			0,12	0,3	207,3	10,2	67,8	1,05
		510,0				476,09										
	ОБЕД															
51-2004	Салат из свеклы	60	0,85	3,36	8,36	56,34	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	33,9	78	0,6		
99-2007	Суп из овощей	200	2,10	7,48	11,69	102,96	0,58	1,37	0,12	6,82	93,08	78,7	240,7	6,9		

													2	
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6								
295-2015	Котлета, рубленая из птицы	90	15,30	29,40	15,46	288,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	780				848,86								
	ПОЛДНИК													
207-2010	Макароны запечённые с маслом	205	8,09	8,58	39,24	272	0,08	0,04	28,2		37,3		12,2	1,7
376-2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03		0,05	11,1	1,4		0,28
						332,0								
	5 день													
	Завтрак													
70-2005	Огурцы свежие	50	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6
212-2015	Омлет натуральный	210	16,92	28,42	2,54	224		0,18			89,2	18,74		2,6
385-2015	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,6			240	28	0,2	0,2
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
		500				537,52								
	ОБЕД													
43-2010	Салат из белокочанной капусты с раст маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0		22,42	9,1	16,57	0,31
96-2015	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	200	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
312-2015	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	157,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
229-2015	Котлета рыбная	90	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	790				661,56								
	ПОЛДНИК													
182-2015	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5,1	10,72	33,42	251	0,08	1,17	0,05	0,83	130,09	30,12	0,47	
376-2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
						311								
	6 день													
	Завтрак													
71-2005	Помидор свежий	50	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6
182-2015	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	5,1	10,72	33,42	251	0,08	1,17	0,05	0,83	130,09	30,12	0,47	
376-2015	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,1			11,1	1,4		0,28
2-2015	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,84	0,44	18,56	155		0,1			8,4	4,2	0,35	
		500				479								
	ОБЕД													
43-2010	Салат из белокочанной капусты с раст маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0		22,42	9,1	16,57	0,31
112-2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00

302-2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	203,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,8 3	4,56	
295-2015	Котлета, рубленая из птицы	90	15,30	29,40	15,46	288,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42	
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	ИТОГО:	790				882,48									
	ПОЛДНИК														
407-2015	Булочка домашняя	60	4	7,4	33,5	216	0,07	0	0,05	0,54	8,9	5,38	33,6	0,4	
382-2015	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	
						341,11									
	7 день														
	ЗАВТРАК														
70-2005	Огурцы свежие	50	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
183-2015	Каша молочная из гречневой крупы	200	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16	0,86	0,05	0,83	24,00	144,00	98,00	3,20	
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40	
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/10/10	7,8	8,9	18,5	132,25	0,05	0,03		0,12	0,3	207,3	10,2	67,8	1,05
		500,0				502,45									
	ОБЕД														
51-2004	Салат из свеклы	60	0,85	3,36	8,36	56,34	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	33,9	78	0,6	
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83	
291-2011	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	327	0,06	1,01	48		45,1	47,5	199,3	2,19	
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,16	0,40	19,32	63,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ИТОГО	720				747,57									
	ПОЛДНИК														
173-2015	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	
378-2015	Чай с лимоном	200	3,7	8,5	26,25	81	0,1	1,19	0,01		126,6	15,4	0,41		
						289,24									
	8 день														
	ЗАВТРАК														
71-2005	Помидор свежий	50	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
390/2005	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	258,64	0,08	1,09	36,72		192,17	23,52	156,0 5	0,3	
378-2015	Чай с молоком	200	3,7	8,5	26,25	81	0,02	1,19	0,01		126,6	15,4	0,41		
2-2015	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,84	0,44	18,56	155		0,1			8,4	4,22	0,35		
		500				494,64									
	ОБЕД														
43-2010	Салат из квашеной капусты с раст маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0		22,42	9,1	16,57	0,31	
46-2010	Свекольник со сметаной	200	2,46	5,95	12,4	113,2	0,06	9,22	0,05	0,28	46,55	75,4	31,9	1,5	
309-2015	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	

295-2015	Котлета, рубленая из птицы	90	15,30	29,40	15,46	288,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42	
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,16	0,40	19,32	63,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ИТОГО:	700				807,57									
ПОЛДНИК															
182-2015	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	0,17	1,17	0,17	0,48	138,1	47,6	117	1,23	
382-2015	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	
						410,11									
9 день															
ЗАВТРАК															
71-2005	Помидор свежий	50	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
173-2015	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	
382-2015	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/10/10	7,8	8,9	18,5	132,25	0,05	0,03		0,12	0,3	207,3	10,2	67,8	1,05
		500				478,6									
ОБЕД															
43-2010	Салат из белокочанной капусты с раст маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,0		22,42	9,1	16,57	0,31	
98-2015	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	200	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58	
312-2015	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
229-2015	Котлета рыбная	90	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ИТОГО:	780				746,42									
ПОЛДНИК															
390/2005	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	23,52	5	156,0	0,3
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40	
						313,84									
10 день															
ЗАВТРАК															
70-2005	Огурцы свежие	50	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
182-2015	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5,1	10,72	33,42	251	0,08	1,17	0,05	0,83	130,09	30,12	0,47		
385-2015	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,6			240	28	0,2	0,2	
2-2015	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,84	0,44	18,56	155		0,1			8,4	4,2	0,35		
		500				513,0									
ОБЕД															
51-2004	Салат из свеклы	60	0,85	3,36	8,36	56,34	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	33,9	78	0,6	

112-2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
354-2016	Капуста тушеная с мясом птицы	240	14,9	11,7	17,6	391,1	0	0,2	53,2	98,4	3,6	14,9	11,7	17,6
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,4	10,00	1,24
	ИТОГО:	780				786,1								
	ПОЛДНИК													
407-2015	Булочка домашняя	60	4	7,4	33,5	216	0,07	0	0,05	0,54	8,9	5,38	33,6	0,4
376-2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
						276								

Основание для составления меню:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденны постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г.№ 4532,
- Постановлением главного санитарного врача от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)",
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций"
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. – М.: ДЕЛИ ПЛЮС Москва, 2016. – 640 с.
- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2011 -543 с.
- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2010 -584 с.
- Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов (11-17 лет)

МБОУ Капыревщинской СШ

№ сборника	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
1 день															
ЗАВТРАК															
70-2005	Помидор свежий (нарезка)	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
183-2015	Каша молочная из гречневой крупы	200	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16	0,86	0,05	0,83	24,00	144,00	98,00	3,20	
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40	
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	162,25	0,05	0,03		0,12	0,3	207,3	10,2	67,8	1,05
	Итого:	560				532,45									
ОБЕД															
43-2010	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,0	4,5	9,17	85									
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83	
291-2011	Плов из птицы	240	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	47,5	199,3	2,19	
376-2015	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ИТОГО:	840				832,23									
Полдник															
448-2015	Оладьи	200	13,95	4,36	74,18	391,8							218,9		
376-2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
						451,8									
2 день															
ЗАВТРАК															
70-2005	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
212-2015	Омлет натуральный	250	16,92	28,42	2,54	304		0,18			89,2	18,74		2,6	
378-2015	Чай с молоком	200	3,7	8,5	26,25	81	0,02	1,19	0,01		126,6	15,4	0,41		
2-2015	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,84	0,44	18,56	155		0,1			8,4	4,2	0,35		
		550,0				540,0									
ОБЕД															
51-2004	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	33,9	78	0,6	

	ОБЕД														
51-2004	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	33,9	78	0,6	
99-2007	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96							240,7		
							0,58	1,37	0,12	6,82	93,08	78,7	2	6,9	
304-2015	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6									
295-2015	Котлета, рубленая из птицы	100	15,30	29,40	15,46	308,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42	
376-2015	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	ИТОГО:	860				926,42									
	ПОЛДНИК														
207-2010	Макароны запечённые с маслом	205	8,09	8,58	39,24	272	0,08	0,04	28,2		37,3		12,2	1,7	
376-2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03		0,05	11,1	1,4		0,28	
						332,0									
	5 день														
	Завтрак														
70-2005	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
212-2015	Омлет натуральный	200	16,92	28,42	2,54	324		0,18			89,2	18,74		2,6	
385-2015	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,6			240	28	0,2	0,2	
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/10/10	7,8	8,9	18,5	132,25	0,05	0,03		0,12	0,3	207,3	10,2	67,8	1,05
		550				576,52									
	ОБЕД														
43-2004	Салат из белокочанной капусты с раст маслом	100	2,0	4,5	9,17	85	0,01	4,35	0,0	1,2	57,2	6,90	144,0	0,41	
96-2015	Рассольник ленинградский с крупной пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93	
312-2015	Пюре картофельное	200	3,07	0,02	20,44	157,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
229-2015	Котлета рыбная	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
376-2015	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	ИТОГО:	910				755,08									
	ПОЛДНИК														
173/2010	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26								
								1,2	81		158,6	86,7	257,3	2,75	
376-2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
						367									
	6 день														
	Завтрак														
71-2005	Помидор свежий	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6	
182-2015	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5,1	10,72	33,42	251	0,08	1,17	0,05	0,83	130,09	30,12	0,47		
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40	
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным,	40/10/10	7,8	8,9	18,5	162,25	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	10,2	67,8	1,05	

	сыром													
		550,0				581,45								
	ОБЕД													
43-2004	Салат из белокочанной капусты с раст маслом	100	2,0	4,5	9,17	85	0,01	4,35	0,0	1,2	57,2	6,90	144,0	0,41
112-2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
302-2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,8 3	4,56
295-2015	Котлета, рубленая из птицы	100	15,30	29,40	15,46	308,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
376-2015	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	840				974,71								
	ПОЛДНИК													
407-2015	Булочка домашняя	60	4	7,4	33,5	216	0,07	0	0,05	0,54	8,9	5,38	33,6	0,4
382-2015	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
						341,11								
7 день														
	ЗАВТРАК													
70,71-2005	Огурцы свежие , помидор свежий	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6
183-2015	Каша молочная из гречневой крупы	200/10	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16	0,86	0,05	0,83	24,00	144,00	98,00	3,20
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	162,25	0,05	0,03		0,12	0,3	207,3	10,2	67,8
		570				532,45								
	ОБЕД													
51-2004	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	33,9	78	0,6
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
291-2011	Плов из птицы	240	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	47,5	199,3	2,19
376-2015	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ГОСТ	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО	850				895,73								
	ПОЛДНИК													
173-2015	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
379-2015	Чай с лимоном	200	3,7	8,5	26,25	81	0,1	1,19	0,01		126,6	15,4	0,41	
						289,24								
8 день														
	ЗАВТРАК													
70,71-2005	Огурцы свежие , помидор свежий	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6
390/2005	Каша манная молочная жидкая	250	6,24	6,1	19,7	198,15	0,08	1,09	36,72		192,17	23,52	156,0	0,3

													5	
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40
2-2015	Хлеб пшеничный с маслом	300	2,84	0,44	18,56	155		0,1			8,4	4,2,2	0,35	35
		550				447,15								
ОБЕД														
49-2004	Салат из моркови яблоками	100	0,71	7,17	17,8	76,5	0,13	9,6	0,05	0,17	37,3	26,78	1,1	41,6
46-2010	Свекольник со сметаной	250	2,46	5,95	12,4	113,2	0,06	9,22	0,05	0,28	46,55	75,4	31,9	1,5
309-2010	Макароны отварные с маслом	200	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,0	25,2	0,97	5,83	25,34	21,12	1,11
295-2015	Котлета, рубленая из птицы	100	15,30	29,40	15,46	308,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
376-2015	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	860				821,8								
ПОЛДНИК														
182-2015	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	0,17	1,17	0,17	0,48	138,1	47,6	117	1,23
382-2015	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
						410,11								
9 день														
ЗАВТРАК														
70-2005	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6
173-2015	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10,68	7,06	36,96	248,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
382-2015	Какао с молоком	180	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
3-2015	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40	7,8	8,9	18,5	162,25	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	10,2	67,8	1,05
		570				548,6								
ОБЕД														
43-2004	Салат из белокочанной капусты с раст маслом	100	2,0	4,5	9,17	85	0,01	4,35	0,0	1,2	57,2	6,90	144,0	0,41
98-2015	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	250	2,28	5,12	6,09	161,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
312-2015	Пюре картофельное	200	3,07	0,02	20,44	157,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
229-2015	Котлета рыбная	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
376-2015	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	870				756,06								
ПОЛДНИК														
390/2005	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	23,52	156,0	0,3
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,02	0,3	0,08	0,05	158,67	132,00	29,33	2,40
						313,84								
10 день														
ЗАВТРАК														
71-2005	Помидор свежий	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6
182-2015	Каша жидкая молочная из риса с	200	5,1	10,72	33,42	251	0,08	1,17	0,05	0,83	130,09	30,12	0,47	

маслом сливочным														
385-2015	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,6			240	28	0,2	0,2
2-2015	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,84	0,44	18,56	155		0,1			8,4	4,2	0,35	
		550				526,0								
ОБЕД														
51-2004	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	33,9	78	0,6
112-2015	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
354-2016	Капуста тушеная с мясом птица	250	220,2	11,7	17,6	262,1	0,072	0,2	53,2	98,4	3,6	14,9	11,7	17,6
376-2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	61,96	0,04			0,36	9,20	42,4	10,00	1,24
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,8	13,20	0,44
	ИТОГО:	860				819,48								
ПОЛДНИК														
407-2015	Булочка домашняя	60	4	7,4	33,5	216	0,07	0	0,05	0,54	8,9	5,38	33,6	0,4
376-2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
						276								

Основание для составления меню:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденны постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г.№ 4532,
- Постановлением главного санитарного врача от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)",
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций"
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. – М.: ДЕЛИ ПЛЮС Москва, 2016. – 640 с.
- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2011 -543 с.
- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2010 -584 с.
- Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.