

**Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич**

Утверждаю:




С.Г. Байбуганов

« » 2025г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №87»




Н.А. Гук

« » 2025г.

**Примерное циклическое меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск
для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья,
льготной категории 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет
(сезон: зима-весна)**

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1		Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					Вес	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1		гр.,мл.,шт						блюда				
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	6,2	11,2	37,09	273,72	173	260	7,73	12,2	46,33	327,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,33	3,5	26,33	113,33	2	50	2,33	3,5	26,33	113,33
Итого за завтрак		510	12,55	15,22	102,57	563,95		560	14,08	16,22	111,81	617,25
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Куриное суфле с овощами с соусом сметанным	100	19,4	10,1	3,1	186,5	723	100	19,4	10,1	3,1	186,5
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,75	6,25	43,5	264,94
	Напиток "Валетек" витаминизированный	200	0	0	19,28	76,83	ТТК № 981	200	0	0	19,28	76,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		700	32,21	19,88	87,93	706,94		800	36,12	22,4	110,14	835,58
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12,8	13,1	76,3	474	401					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
Итого за полдник		370	12,87	13,12	91,3	534						
Итого за день:			57,63	48,22	281,8	1804,89			50,2	38,62	221,95	1452,83

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150	21,92	20,78	42	405	223	200	30,77	27,71	56	540
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342
Итого за завтрак		500	37,65	30,35	170,35	989,01		550	46,5	37,28	184,35	1124,01
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Суп "Харчо"	200	3,47	4,95	17,04	122,27	101	250	4,33	6,19	21,3	152,84
	Котлета из птицы с соусом сметанно- томатным	140	12,78	12,64	12,65	220,28	295/331	150	13,69	13,54	13,55	236,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	6,3	39,84	231,86	302	180	8,1	5,9	47,81	278,23
	Сок	200	0,4	0,2	20,2	86,6	ПР	200	0,4	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		800	28,29	28,71	114,3	856,13		930	32,31	33,15	133,63	1001,8
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,8	296	410					
Итого за полдник		300	11,75	8,97	66,8	396						
Итого за день:			77,69	68,03	351,45	2241,14			78,81	70,43	317,98	2125,81

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр,мл,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал
Завтрак	Каша молочная (пшенная) с маслом	210	5,8	5,4	33,34	205	173	210	5,8	5,4	33,34	205
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Крендель сахарный	50	4	4,1	29,1	171	415	100	8	8,2	58,2	342
Итого за завтрак		510	13,82	10,02	101,59	552,9		560	17,82	14,12	130,69	723,9
Обед	Борщ из свежей капусты скартофелем и сметаной	200	1,46	6,2	9,4	78,72	82	250	1,83	7,75	11,75	98,4
	Тефтели рыбные с соусом сметанным	140	13,8	6,8	10,1	258,6	239	150	15,33	7,55	11,22	277,07
	Картофельное пюре	150	4,1	6,3	27,8	140,4	312	180	4,91	7,56	33,35	168,48
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		740	23,45	19,82	91,67	705,04		830	26,16	23,38	100,69	771,27
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Блины с молоком сгущенным	170	7,79	11,02	44,76	310	396					
Итого за полдник		370	7,86	11,04	59,76	370						
Итого за день:			45,13	40,88	253,02	1627,94			43,98	37,5	231,38	1495,17

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр,мл,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,5	2,54	293	210	200	17,6	34	3,39	390,7
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	59	377	207	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324
Итого за завтрак		507	25,47	34,4	100,09	792,9		557	29,85	42,9	100,94	890,6
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	4,2	18,5	119,6	103	250	3,41	5,25	23,125	149,5
	Биточки из птицы с соусом сметанно-томатным	140	13,78	12,64	12,75	238,38	295/331	150	14,76	13,54	13,66	255,4
	Рис отварной	150	4,67	7,42	36,4	203,5	304	180	5,6	8,9	43,67	244,19
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		800	25,61	27,34	114,92	830,96		930	28,72	32,39	130,625	946,57
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386					
	Кекс "Творожный"	100	8,46	18,28	50,82	401,64	447					
Итого за полдник		300	14,26	23,28	59,22	503,64						
			65,34	85,02	274,23	2127,5			58,57	75,29	231,565	1837,17

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1												
День 5												
	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	210	7,7	12	37,4	188,5	174	260	9,62	15	46,75	235,62
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,33	3,5	26,33	113,33	2	50	2,33	3,5	26,33	113,33
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за завтрак		510	17,78	37,8	102,08	682,73		560	19,7	40,8	111,43	729,85
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	3,6	5,7	11,6	116,1	96	250	4,5	7,125	14,5	145,125
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	100	12,95	11,8	11,2	210	294	100	12,95	11,8	11,2	210
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,75	6,25	43,5	264,94
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		700	26,04	23,02	101,97	765,37		800	29,87	25,895	123,23	894,145
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
Итого за полдник		300	17,52	10,9	48,4	340						
Итого за день			61,34	71,72	252,45	1788,1			49,57	66,695	234,66	1623,995

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр,мл,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	210	7,3	8,56	38,6	267	182	260	8,2	10,7	48,25	333
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак		560	11,52	9,38	87,55	490,9		610	12,42	11,52	97,2	556,9
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,7	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Плов с птицей	250	20,04	16,36	37,61	326,81	265	250	20,04	16,36	37,61	326,81
	Напиток из изюма	200	0,6	0	29	111,2	348	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	50	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		750	29,63	21,78	107,02	716,43		800	30,61	22,41	110,87	745,32
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Слойка с повидлом	100	3,19	5,89	25,36	101,67	418					
Итого за полдник		300	6,79	14,29	35,46	211,67						
Итого за день			47,94	45,45	230,03	1419			43,03	33,93	208,07	1302,22

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (рисовая) с маслом	210	3,14	5,36	32,6	191	182	260	3,92	6,7	40,75	238,75
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,33	3,5	26,33	113,33	2	50	2,33	3,5	26,33	113,33
Итого за завтрак		510	13,22	31,16	97,28	685,23		560	14	32,5	105,43	732,98
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	5,6	9,4	67,58	87	250	1,8	7	11,75	84,475
	Котлета из птицы с соусом сметанно- томатным	140	12,78	12,64	12,65	220,28	295/331	150	13,69	13,54	13,55	236,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	6,3	39,84	231,86	302	180	8,1	5,9	47,81	278,23
	Сок	200	0,4	0,2	20,2	86,6	ПР	200	0,4	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		800	26,26	29,36	106,66	801,44		930	29,78	33,96	124,08	933,435
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	170	12,8	13,1	76,3	474	401					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
Итого за полдник		370	12,87	13,12	91,3	534						
Итого за день			52,35	73,64	295,24	2020,67			43,78	66,46	229,51	1666,415

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда гр,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущённым	150	17,55	15,45	35,7	351	238	200	23,4	20,6	47,6	468
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	59	377	207	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342
Итого за завтрак		507	29,8	24,35	153,25	868,9		557	35,65	29,5	165,15	985,9
Обед	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	1,46	6,2	9,4	78,72	113	250	1,825	7,75	11,75	98,4
	Котлета рыбная Любительская с соусом молочным	140	12,8	7,8	10,89	280,15	54-14р	150	14,22	8,66	12,1	300,15
	Картофельное пюре	150	4,1	6,3	27,8	140,4	312	180	4,91	7,56	33,35	168,48
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
	Итого за обед		740	22,45	20,82	92,46	726,59		830	25,045	24,49	101,57
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296	410					
Итого за полдник		300	9,55	12,37	68,93	406						
Итого за день			61,8	57,54	314,64	2001,49			60,695	53,99	266,72	1780,25

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,5	2,54	293	210	200	17,6	34	3,39	390,7
	Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за завтрак		500	28,95	35,07	110,89	859,01		550	33,33	43,57	111,74	956,71
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Суп овощной	200	4,6	5,7	11,6	110,94	99	250	5,75	7,125	14,5	138,75
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом	140	11,46	16,26	13,2	206	454/331	150	12,28	17,42	14,14	220,7
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,75	6,25	43,5	264,94
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		800	25,89	30,04	106,87	798,37		930	29,73	35,495	115,01	921,87
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
Итого за полдник		300	17,52	10,9	50	347						
Итого за день			72,36	76,01	267,76	2004,38			63,06	79,065	226,75	1878,58

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и ограниченными возможностями здоровья МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев. гр				Белки гр	Жиры гр	Углев. гр	
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Завтрак	Каша молочная (манная) с маслом	210	6,02	4,05	33,37	194,01	181	260	7,52	5,06	41,71	242,51
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак		560	14,88	10,77	82,32	489,57		610	16,38	11,78	90,66	538,07
Итого за обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	4,2	18,5	119,6	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Картофель, тушеный с птицей	250	20,41	19,47	36,17	397,36	259	250	20,41	19,47	36,17	397,36
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	50	1,12	0,22	0,88	45,98
	Итого за обед		700	27,23	24,19	99,04	744,28		800	29,36	23,55	114,74
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Блины с молоком стуженым	170	7,79	11,02	44,76	310	396					
Итого за полдник		370	7,86	11,04	59,76	370						
Итого за день			49,97	46	241,12	1603,85			45,74	35,33	205,4	1350,99
Итого за 10 дней			591,55	612,51	2761,74	18638,96			521,055	557,31	2373,99	16513,43
Среднее значение: Б Ж У			59,155	61,251	276,174	1863,896			52,1055	55,731	237,399	1651,343

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;