Администрация Лукояновского муниципального района Нижегородской области
Управление образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Разинская средняя школа
(МБОУ Разинская СШ)

ПРИКАЗ

11.01.2021 № 1-1о/д

р.п им Ст.Разина

Об организации горячего питания обучающихся в 2020-2021 учебном году

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

-примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов (приложение № 1);

-примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов (приложение № 2);

2.Данные десятидневные меню ввести в действие с 01 января 2021 года.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на зам.директора по ВР Борисову М.Н.

Директор Т.В.Вострякова

Приложение № 1
к приказу от 11.01.2021 № 1-1 о/д

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ завтраков, обедов и полдников

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
525	Каша гречневая/колбаса отварная	150/80	4,3/13,4	4/17.7	29/1,2	133.6/205,6
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
714	Чай с лимоном	200	0,2	-	26.6	79
		Всего	21,3	22,3	93,9	498,6
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2.62/1	1.79/0,3	68,82/11.5
300	Макароны отварные	150	3.7	4.3	15	178.3
490	Курица отварная	90	10,8	11.4	0,8	144.5
639	Компот из свежих фруктов	200	1.4	-	49.6	87
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
	Икра кабачковая	50	0.3	3,0	2.9	12.7
		Всего	25,4	23,7	105,9	693,8
	ПОЛДНИК					
	Йогурт 1,2 %	100	5,0	1,2	3,4	66,0
	Пряники	50	3,5	5,0	3,75	206.0
		Всего	8,5	6,2	7,2	272

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
218	Картофель отварной	150	3.8	4.3	28.3	178.3
364	Рыбная котлета	90	14.5	14.8	5,4	196,3
	Хлеб пшеничный/масло	40/10	3.4/0,08	0,6/7,25	14,8/0,13	80.4/66.1

	сливочное					
643	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	22	116.8
		Всего	22.2	26,9	70.6	637.9
	ОБЕД					
182	Суп молочный с вермишелью	250	5.6	13.9	34,9	182.9
515	Рис отварной	150	4.1	3,6	49.3	133.6
443	Гуляш мясной	90	14.4	12.4	5.0	121.3
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18.2	154
	Овощи свежие порционно (помидор)	50	0.3	-	2,9	12,7
		Всего	35,0	31.3	145,9	795.5
	ПОЛДНИК					
	Печенье	100	7,5	11,8	74,4	436,0
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
		Всего	7.5	11,8	89,3	492,1

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Каша пшенная молочная	200	8,86	11.75	49.36	347.3
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66.1
	Сыр порционно	10	2,6	2.6	-	35
		Всего	14,9	22,2	79.2	584,9
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3,3	2.86	17,02	102.6
230	Капуста тушеная	150	3.6	8.0	13,9	150
466	Биточки	90	16,8	17,8	10,7	273,2
643	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	22	116.8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	29,8	26,7	95,5	806,6
	ПОЛДНИК					
	Груша	100	3,0	-	66.0	27,0
	Йогурт 1,2 %	100	5,0	1,2	3,4	66,0
		Всего	8,0	1,2	69,4	93,0

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
575	Вермишель отварная	150	4.1	3,6	49.3	133.6
466	Котлета	90	16,8	17,8	10,7	273.2
719	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14.2	73.8
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66.1
		Всего	26.7	31,0	89,1	627,1
	ОБЕД					
133	Борщ со сметаной	250/10	1.35/0.3	3.62/1,0	1.79/0.29	68.8/11.5
324	Сырники со сгущённым молоком	150/20	23,7/14.4	31.3/1.7	17.6/11.2	455.6/64
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	47,3	39,0	76,8	832,9
	ПОЛДНИК					
	Банан	100	0,7	-	6,3	28,6
	Вафли	50	3,5	5,9	37.2	218,0
		Всего	4,2	5,9	43,5	246.6

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
312	Омлет с колбасой	150	8,9	11.7	4.3	347.2
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Фрукты свежие (яблоко)	100	3,0	-	66.0	27,0
		Всего	15,3	12.3	100,0	510.7
	ОБЕД					
160	Суп картофельный с крупой	250	1,58	2.59	13.29	75.6

220	Картофельное пюре	150	2,7	3.4	22.3	133,6
364	Котлета рыбная	90	14.5	14.8	5,4	196,3
639	Компот из свежих фруктов	200	1.4	-	49.6	80,7
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	28,6	22,5	139.2	665,5
	ПОЛДНИК					
	Булка сдобная	50	3,9	4,7	27	168,5
	Сок	200	1,0	-	18,2	154
		Всего	4,9	4,7	45,2	322,5

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
300	Макароны отварные	150	3.7	4.3	15	178.3
	Сыр порционно	15	3,9	3,9	-	52.5
725	Какао с молоком	200	12.4	3,9	33.3	148
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0.1	21	89
		Всего	23,4	12,8	84,1	548,2
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2.62/1	1.79/0,3	68,82/11.5
575	Каша гречневая, рассыпчатая	150	4,3	4	29	133.6
	Сосиска отварная	80	8.3	16.1	0.6	180.8
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
	Икра кабачковая	50	0.3	3,0	2.9	12.7
		Всего	22,1	28.1	85,1	654.5
	ПОЛДНИК					
	Яблоко	100	3,0	-	66.0	27,0
	Йогурт 1,2 %	100	5,0	1,2	3,5	66
		Всего	8,0	1,2	69,5	93

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Каша рисовая молочная	200	8.86	11,75	49.36	347.3
651	Кисель	200	0,04	-	10.3	42,0
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66.1
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	3,0	-	66.0	27,0
		Всего	15,4	19,6	140,6	562,8
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3,3	2.86	17,02	102.6
220	Картофельное пюре	150	2,7	3.4	22.3	133,6
466	Котлета	90	16,8	17,8	10,7	273.2
639	Компот из свежих фруктов	200	1,4	-	49,6	80,7
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
	Зеленый горошек	50	1,05	-	3.6	17,0
		Всего	25,4	22,9	90.3	743,6
	ПОЛДНИК					
713	Чай	200	-	-	14,97	56,1
	Печенье	30	2,3	3,5	22,3	130.8
		Всего	2,3	3,5	37.2	186.9

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
326	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	12.7/14.4	15.8/1.7	20.2/11.2	274.64
719	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14.2	73.8
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
		Всего	32,8	19,9	60.4	492,2
	ОБЕД					

133	Борщ со сметаной	250/10	1.35/0,3	3.62/1,0	1.79/0.29	68.8/11.5
503	Плов	150	10,1	14,6	15,2	218,2
639	Сок фруктовый	200	1,0	-	18.2	154
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	20,6	20.6	102,4	649,9
	ПОЛДНИК					
	Фрукты (апельсин)	100	3.0	-	66.0	27,0
	Булка сдобная	50	3,9	4,7	27	168,5
		Всего	6,9	4,7	93	195,5

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
330	Макароны отварные	150	3.7	4.3	15	178.3
466	Шницель	90	16,8	17,8	10,7	273,2
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Фрукты свежие (груша)	100	3.0	-	66.0	27,0
		Всего	26,9	22,7	121,4	615,0
	ОБЕД					
154	Рассольник со сметаной	250/10	1.35/0.3	2,62/1	1,79/0.3	68,82/11.5
233	Рагу овощное	150	5,0	6,5	29,8	207,8
490	Курица отварная	90	10,8	11,4	0,8	144,5
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
		Всего	24,9	22.9	78,6	665,3
	ПОЛДНИК					
	Йогурт 1,2 %	100	5,0	1,2	3.5	66
	Вафли	50	3,5	5,9	37,2	218,0
		Всего	8,5	7,1	40,7	284,0

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
770	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	5,7/14,4	4,8/1,7	38,9/13,2	178,1/64
	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4,6	0,28	62,3
725	Какао с молоком	200	12,4	3,9	33,3	148
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0,6	14,8	80.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66.1
		Всего	41,0	22.8	100,6	598,9
	ОБЕД					
169	Суп картофельный с вермишелью	250	1,36	2,5	9,0	89,53
220	Картофельное пюре	150	2,7	3,4	22,3	133,6
448	Азу	100	18,1	20,3	9,3	280,3
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18.5	100,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17.1	90,5
		Всего	30.1	27,6	98,2	811.2
	ПОЛДНИК					
	Булка сдобная	50	3,9	4,7	27	168,5
713	Чай	200	-	-	14,97	56,1
		Всего	3.9	4,7	41,9	224,6

В среднем за 10 дней:

Приём пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	23,9	21,3	93,9	567,6
Обед	28,9	26.5	101,8	724.2
Полдник	6,2	5,1	53,6	225.6
Итого	59	52.9	249,3	1517,4

При приготовлении блюд используется йодированная соль.
Проводится витаминизация третьих блюд.
Сборник рецептур Голуновой Л. Е. и Лабзиной Н. Г. от 2007 года

Приложение № 2
к приказу от 11.01.2021 № 1-1 о/д

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ завтраков, обедов и полдников

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
525	Каша гречневая/колбаса отварная	180/100	5,2/16,8	4,8/22,2	35,0/1,5	160.3/257
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
714	Чай с лимоном	200	0,2	-	26.6	79
		Всего	26,4	27.8	109,1	596.8
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
300	Макароны отварные	180	4.5	5,2	18,0	214,0
490	Курица отварная	100	13,5	14,3	1,0	180,6
639	Компот из свежих фруктов	200	0,37	-	40,9	170,3
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Икра кабачковая	50	0,3	3,0	2,9	12,7
		Всего	29,9	27,9	109,8	899,1

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
218	Картофель отварной	180	4.5	5,2	34.0	214,0
364	Рыбная котлета	100	18,1	18,5	6.7	245.3
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/10	4.2/0,08	0.8/7,25	18.5/0,13	100,5./66.1
643	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	22.0	116,8
		Всего	27,3	31.7	81.3	747,7

	ОБЕД					
182	Суп молочный с вермишелью	250	5,6	13.9	34,9	182,9
515	Рис отварной	180	4.9	4.3	59.2	160,3
443	Гуляш мясной	100	18	15.5	6,25	151,6
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Сок фруктовый	200	1.0	-	18.2	154
	Овощи свежие порционно (помидор)	50	0,3	-	2,9	12,7
		Всего	39,4	35,5	166.3	902.7

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	**Приём пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетич. ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	ЗАВТРАК					
284	Каша пшенная молочная	200	8,86	11,75	49,36	347,3
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр порционно	15	3,9	3,9	-	52.5
		Всего	177,0	23,7	82,8	622.5
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3.83	2,86	17.02	102.6
230	Капуста тушеная	200	4.8	10,7	18,6	200
466	Биточки	100	21,1	22,3	13,4	341.5
643	Компот из сухофруктов	200	0.4	-	22.0	116,8
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	37,6	37.4	112,1	975,1

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	**Приём пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетич. ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
	ЗАВТРАК					
300	Вермишель отварная	180	4,5	5.2	18,0	214,0
466	Котлета	100	21,1	22,3	13,4	341.5
719	Кофейный напиток с	200	2,3	1,8	14.2	73.8

	молоком					
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Всего	32,6	36.4	105,4	742,2
	ОБЕД					
133	Борщ со сметаной	250/10	1.35/0,3	3,62/1.0	1.79/0,29	68,8/11.5
324	Сырники со сгущённым молоком	200/20	31,6/14.4	41,7/1.7	23,4/11,2	607,4/64.0
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	58,7	49,1	131.1	1079,9

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
312	Омлет с колбасой	200	11,8	15.6	65.8	463.0
713	Чай	200	-	-	14.9	56,1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Фрукты свежие (яблоко)	100	3,0	-	66.0	27.0
		Всего	19,0	16,4	105,2	646,6
	ОБЕД					
160	Суп картофельный с крупой	250	1.58	2.59	13,29	75.6
220	Картофельное пюре	180	3.2	4.1	26,8	160.3
364	Котлета рыбная	100	18.6	15,9	63	217.5
639	Компот из свежих фруктов	200	0,14	-	49,6	87
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	35,3	24.7	162,0	763,6

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
300	Макароны отварные	200	4,9	5,7	20,0	237,8
	Сыр порционно	20	5.2	5.2	-	70,0

725	Какао с молоком	200	12.4	3.9	33.3	148
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0.1	21	89
		Всего	25,7	15.7	92,8	645,3
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
575	Каша гречневая, рассыпчатая	180	5,2	4,8	35	160.3
	Сосиска отварная	100	10.4	20,1	0,8	226
713	Чай	200	-	-	14.9	56.1
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Икра кабачковая	50	0,3	3,0	2,9	12,7
		Всего	27,2	33,3	100.6	776,6

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Каша рисовая молочная	200	8,86	11,75	49,36	347,3
651	Кисель	200	0.04	-	10.3	42.0
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	3,0	-	66	27
		Всего	16,2	19,8	144,2	582,9
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3.83	2,86	17.02	102.6
220	Картофельное пюре	180	3.2	4.1	26,8	160.3
466	Котлета	100	21,1	22,3	13,4	341.5
639	Компот из свежих фруктов	200	1.4	-	49.6	80,7
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Зеленый горошек	50	1,05	-	3,6	17,0
		Всего	37,3	24.7	173,5	943.3

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
326	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	17,0/14.4	21.1/1.7	27/11.2	232/64
719	Кофейный напиток с молоком	200	2.3	1.8	14.2	73.8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
		Всего	37,9	25,4	70,9	541,2
	ОБЕД					
133	Борщ со сметаной	250/10	1.35/0,3	3,62/1.0	1.79/0,29	68,8/11.5
503	Плов	200	13,46	19.5	20.3	291.1
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18.2	154
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	26,1	25,9	116,8	772,9

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
330	Макароны отварные	180	4.5	5,2	118,0	214,0
466	Шницель	100	21.1	22,3	13,4	341,5
713	Чай	200	-	-	14,9	56.1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Фрукты свежие (груша)	100	3,0	-	66	27
		Всего	32.8	28,3	130,8	739.1
	ОБЕД					
154	Рассольник со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
233	Рагу овощное	180	6,0	7.8	35.8	249,4
490	Курица отварная	100	13,5	14.3	1,0	180.6
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
		Всего	30,8	27.5	94,1	793,5

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
770	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	5.7/14.4	4,8/1.7	38,9/13.2	178,1/64
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4.6	0.28	62,3
725	Какао с молоком	200	12.4	3.9	33.3	148
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		Всего	42,5	23.1	104,3	619,0
	ОБЕД					
169	Суп картофельный с вермишелью	250	1.36	2.5	9.0	89.53
220	Картофельное пюре	180	3.2	4.1	26,8	160.3
448	Азу	120	21,8	24.4	7,8	336,4
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		Всего	36	32,8	112	944,2

В среднем за 10 дней:

Приём пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	27,6	24,8	102.7	648,3
Обед	35,9	31.7	128,6	864.4
Итого	63,5	56,5	231,3	1512,7

При приготовлении блюд используется йодированная соль.
Проводится витаминизация третьих блюд.
Сборник рецептур Голуновой Л. Е. и Лабзиной Н. Г. от 2007 года