

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Азалия»

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОУ СОШ №14

с. Заветное



И. А. Левадня



Е. М. Сетова

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд  
школьных завтраков, обедов для  
обучающихся 5-11 классов

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

**Сезон: Осенне-зимний  
2021-2022 год**

## Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (завтраки, обеды)

Для обучающихся 5-11 классов. Возрастная категория: 12-17 лет СЕЛО

Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Котлета из говядины	100	14,6	11,25	22,1	250,6	268
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,72	26,04	144	301-04
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,5</b>	<b>12,37</b>	<b>77,34</b>	<b>526,6</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Рыба тушеная, с овощами	100/50	13	9	6	191,1	229/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	75/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,10</b>	<b>26,00</b>	<b>83,10</b>	<b>666,10</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,60</b>	<b>38,37</b>	<b>160,44</b>	<b>1192,70</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Котлета из говядины	80(100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Плов из птицы(курица)						
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	291/05
	Какао	200	3,8	4	0	51	15/05
	Хлеб пшеничный	30	3,8	3,1	28,2	156	071/05
			1,4	1,6	17,7	91	377/05
			0,4	0	12,6	52	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>39,3</b>	<b>54,9</b>	<b>106,8</b>	<b>1090,2</b>	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103, 297/05
	Тертели из говядины 1 вариант	100/50	13,25	21,9	11,65	255,5	234/05
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Хлеб пшеничный						
	Компот из сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,15</b>	<b>29</b>	<b>116,95</b>	<b>872,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,45</b>	<b>83,9</b>	<b>223,75</b>	<b>1962,7</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак №1	Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	16,6	38,3	6,8	401,4	290,331/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	1	30	161,9	202,203/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>29,4</b>	<b>39,7</b>	<b>90,4</b>	<b>794,3</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	297/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,7	26	144	301-04
	Огурцы солёные	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,37</b>	<b>21,5</b>	<b>111,7</b>	<b>796</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,77</b>	<b>61,2</b>	<b>202,1</b>	<b>1590,3</b>	

<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Рагу из птицы(курица)	100/180	27	24	28,9	450	223
	Огурцы солёные	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>31,40</b>	<b>26,00</b>	<b>65,00</b>	<b>622,60</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлета из птицы(курица)	100	15,10	14,30	1,80	248,60	496/04
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,22</b>	<b>27,00</b>	<b>101,00</b>	<b>878,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,62</b>	<b>53,00</b>	<b>166,00</b>	<b>1501,20</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Котлета из рыбы	100	14,2	13,6	15,413,9	240	234/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,90</b>	<b>23,90</b>	<b>47,60</b>	<b>517,20</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Котлета из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	75/05
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,18</b>	<b>24,30</b>	<b>129,20</b>	<b>859,10</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,08</b>	<b>48,20</b>	<b>176,80</b>	<b>1376,30</b>	
<b>Неделя 1 День 6</b>							
Завтрак	Биточек из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Каша гречневая	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>22,72</b>	<b>16,20</b>	<b>100,40</b>	<b>626,90</b>	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Тефтели из говядины 2 вариант	100/50	13,7	22,6	20,2	337,6	279/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	350/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,1</b>	<b>35,1</b>	<b>112,4</b>	<b>926,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,82</b>	<b>51,30</b>	<b>212,80</b>	<b>1553,40</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с	220/10	13,2	10,1	19,9	225,6	268/05
	Булочка Домашняя 1 шт	50	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	377/05
			2,4	0,4	14,2	72	5/91
			0,1	8,2	0,1	75	14/05
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,70</b>	<b>22,70</b>	<b>90,60</b>	<b>709,60</b>	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Огурец солёный	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Рагу из птицы(курица)	100/180	12,3	20,3	18,2	303,8	279/05
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			22,17	26,80	102,10	707,20	
Итого за день			42,87	49,50	192,70	1416,80	

Неделя 2 День 8

Завтрак	Фрикаделька из птицы (курица)	100	16,1	15,3	15,9	265	297/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Макаронны отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
Итого за завтрак:			26,40	18,00	82,00	598,30	
Обед	Щи из с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Плов из птицы(курица)	100(100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Компот из сухофруктов	200	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			36,90	45,20	97,90	961,00	
Итого за день			63,30	63,20	179,90	1559,30	

Неделя 2 День 9

Завтрак	Кукуруза консервированная	25	0,75	0,33	5,1	28	готовая
	Плов из птицы(курица)	100/180	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
					0		
Итого за завтрак:			34,35	40,33	85,20	774,30	
Обед				0			
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103,297/05
	Биточек из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	75
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,92	25,20	136,00	971,60	
Итого за день			62,27	65,53	221,20	1745,90	

Неделя 2 День 10

Завтрак №1	Рыба тушеная с овощами в	100/100	18,70	13,75	14,00	227,85	229
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак №1:			24,10	22,45	58,90	555,95	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлета из птицы(курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	496/05
	Макаронны отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	220,203/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			32,10	20,70	112,10	806,70	
Итого за день			56,20	43,15	171,00	1362,65	



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Азалия»

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОУ СОШ №14  
с. Заветное



И. А. Левадняя



Е. М. Сетова

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд  
(Завтрак, обед) для детей  
с ограниченными возможностями здоровья

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

**Сезон: Осенне-зимний  
2021-2022 год**

## Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтрак, обед)

Для детей с ограниченными возможностями здоровья Возрастная категория: 7-11 лет, село

Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	0,1	0	15	60	301-04
	Чай с сахаром	200/15	2,4	0,4	12,6	63,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	продукция
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>4,9</b>	<b>0,8</b>	<b>41,8</b>	<b>195,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Котлета из рыбы	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,80</b>	<b>20,10</b>	<b>119,50</b>	<b>807,40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30,70</b>	<b>20,90</b>	<b>161,30</b>	<b>1003,20</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,1</b>	<b>6,8</b>	<b>52,6</b>	<b>305,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103, 297/05
	Котлета из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Каша рассыпчатая с крупой (пшено)	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,8</b>	<b>30,6</b>	<b>107,3</b>	<b>847,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31,9</b>	<b>37,4</b>	<b>159,9</b>	<b>1153,4</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с овощами	150	6,3	8,1	41,6	264	205/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,7</b>	<b>8,5</b>	<b>95,2</b>	<b>495</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	297/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	301-04
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,37</b>	<b>20,4</b>	<b>114,7</b>	<b>769,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,07</b>	<b>28,9</b>	<b>209,9</b>	<b>1264,5</b>	

## Неделя 1 День 4

Завтрак	Каша рассыпчатая с крупой (пшено)	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,80</b>	<b>16,60</b>	<b>74,10</b>	<b>501,00</b>	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Биточек из рыбы	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,50</b>	<b>21,80</b>	<b>102,30</b>	<b>757,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30,30</b>	<b>38,40</b>	<b>176,40</b>	<b>1258,80</b>	

## Неделя 1 День 5

Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354/05
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,70</b>	<b>5,20</b>	<b>74,30</b>	<b>373,80</b>	

Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Биточек из птицы (журица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,70</b>	<b>18,90</b>	<b>92,60</b>	<b>643,90</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,40</b>	<b>24,10</b>	<b>166,90</b>	<b>1017,70</b>	

## Неделя 2 День 6

Завтрак	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,10</b>	<b>7,00</b>	<b>73,70</b>	<b>448,00</b>	

Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103,297/05
	Шницель из рыбы	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,6	13,6	41,8	330	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,00</b>	<b>30,00</b>	<b>107,80</b>	<b>839,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31,10</b>	<b>37,00</b>	<b>181,50</b>	<b>1287,80</b>	

## Неделя 2 День 7

Завтрак	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,3	8,1	41,6	264	205/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,80</b>	<b>8,50</b>	<b>70,80</b>	<b>396,00</b>	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Котлета из птицы	90	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,67</b>	<b>22,90</b>	<b>117,30</b>	<b>844,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,47</b>	<b>31,40</b>	<b>188,10</b>	<b>1240,60</b>	

Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			8,10	6,80	52,60	305,80	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Зрза рубленая из мяса птицы (ку)	90	26,8	34,2	43,4	598,7	291/05
	Каша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	171/05
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			38,35	44,50	128,35	1088,20	
Итого за день			46,45	51,30	180,95	1394,00	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	0,1	0	15	60	301-04
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			3,90	2,00	46,90	223,00	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Котлета из рыбы	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая с крупой (пшено)	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			23,00	30,00	107,80	839,80	
Итого за день			26,90	32,00	154,70	1062,80	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	4,3	4,8	20,7	142,8	окт.46
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			6,80	5,20	49,90	274,80	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлета из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			26,10	20,60	91,60	661,50	
Итого за день			32,90	25,80	141,50	936,30	
Всего за период:			344,19	327,20	1721,15	11619,10	
Среднее значение							

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
Киев 1998г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников  
Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания  
И.М.Скюрихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
Москва, 2004г.