

**Индивидуальный предприниматель  
Байбуганов Сергей Геннадьевич**

**Утверждаю:**



**С.Г. Байбуганов**

\_\_\_\_\_ 2023г.

**Согласовано:**

**Директор МБОУ "Самусьский лицей"**



**О.Н. Иванов**

\_\_\_\_\_ 2023г.

**Дополнительное десятидневное 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: осень-зима)**

**Дополнительное 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	
<b>Неделя 1</b>		<b>Вес блюда</b>	<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>					<b>Вес блюда</b>	<b>Возрастная категория 12-18 лет</b>			
<b>День 1</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из хлопьев овсяных	200/10	6,2	11,2	37,09	273,72	173	250/10	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
	Яйцо отварное	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7	ПР	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,52</b>	<b>17,42</b>	<b>76,54</b>	<b>529,32</b>		<b>560</b>	<b>18,05</b>	<b>18,42</b>	<b>85,78</b>	<b>582,62</b>
<b>Обед</b>	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54	100	2,1	6,8	13,8	125
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	290	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Компот из изюма	200	0,6	0	29	111,2	349	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	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>28,35</b>	<b>22,76</b>	<b>115,85</b>	<b>834,26</b>		<b>910</b>	<b>31,21</b>	<b>27,53</b>	<b>132,16</b>	<b>955,54</b>
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,1	262	421					
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,28</b>	<b>6,07</b>	<b>63</b>	<b>343</b>						
<b>Итого за день:</b>			<b>54,15</b>	<b>46,25</b>	<b>255,39</b>	<b>1796,58</b>			<b>49,26</b>	<b>45,95</b>	<b>217,94</b>	<b>1538,16</b>

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2												
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	21,92	20,78	42	405	223	170/30	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>37,65</b>	<b>30,35</b>	<b>170,35</b>	<b>989,01</b>		<b>557</b>	<b>46,5</b>	<b>37,28</b>	<b>184,35</b>	<b>1124,01</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2
	Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	4,92	47,81	278,23
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	389	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>30,75</b>	<b>21,75</b>	<b>104,76</b>	<b>792,19</b>		<b>870</b>	<b>34,51</b>	<b>25,03</b>	<b>115,91</b>	<b>880,58</b>
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,8	296	410					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>11,75</b>	<b>8,97</b>	<b>66,8</b>	<b>396</b>						
<b>Итого за день:</b>			<b>80,15</b>	<b>61,07</b>	<b>341,91</b>	<b>2177,2</b>			<b>81,01</b>	<b>62,31</b>	<b>300,26</b>	<b>2004,59</b>



Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3												
Завтрак	Каша молочная (пшениная) с маслом	200/10	5,8	5,4	33,34	205	173	200/10	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
		<b>510</b>						<b>560</b>				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,82</b>	<b>13,82</b>	<b>101,59</b>	<b>552,9</b>			<b>17,82</b>	<b>14,12</b>	<b>130,69</b>	<b>723,9</b>
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,46	3,92	9,4	78,72	82	250	1,83	4,9	11,75	98,4
	Тефтели рыбные	90	6,6	4,65	9,35	105,62	239	100	7,34	5,16	10,39	117,36
	Соус сметанный	50	0,1	0,4	0,6	6,8	330	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	180	3,7	2,8	23	131,7
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97	
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>18,43</b>	<b>16,31</b>	<b>100,65</b>	<b>677,1</b>		<b>960</b>	<b>21,16</b>	<b>21,07</b>	<b>114,31</b>	<b>784,89</b>
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Кекс "Творожный"	100	8,46	18,28	50,82	401,64	447					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,53</b>	<b>18,3</b>	<b>65,82</b>	<b>461,64</b>						
<b>Итого за день:</b>			<b>40,78</b>	<b>48,43</b>	<b>268,06</b>	<b>1691,64</b>			<b>38,98</b>	<b>35,19</b>	<b>245</b>	<b>1508,79</b>

01.09

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4												
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	200/10	7,7	12	37,4	188,5	174	250/10	9,62	15	46,75	235,62
	Яйцо отварное	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7	209	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7
	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
		<b>510</b>						<b>560</b>				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,75</b>	<b>40</b>	<b>76,05</b>	<b>648,1</b>			<b>23,67</b>	<b>43</b>	<b>85,4</b>	<b>695,22</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,8	20,45	117,9	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Биточки из птицы	90	13,68	12,24	12,15	231,48	295	100	15,75	13,6	13,5	237,2
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	180	4,4	6,5	44	252,13
	Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Компот из ябл.суш	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
	<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>26,21</b>	<b>21,96</b>	<b>112,54</b>	<b>824,96</b>		<b>870</b>	<b>29,66</b>	<b>25,06</b>	<b>124,71</b>
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386					
	Пицца	100	9,89	16,25	28,3	299	413					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>15,69</b>	<b>21,25</b>	<b>36,7</b>	<b>401</b>						
			<b>63,65</b>	<b>83,21</b>	<b>225,29</b>	<b>1874,66</b>			<b>53,33</b>	<b>68,06</b>	<b>210,11</b>	<b>1592,9</b>

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210	190/10	17,6	34	3,39	390,7
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	59	377	200/7	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,47</b>	<b>34,4</b>	<b>100,09</b>	<b>792,9</b>		<b>550</b>	<b>29,85</b>	<b>42,9</b>	<b>100,94</b>	<b>890,6</b>
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,76	4,16	12,46	94,32	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9
	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Компот из изюма	200	0,6	0	29	111,2	349	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПП	30	1,68	0,33	1,32	68,97
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>27,67</b>	<b>21,67</b>	<b>114,73</b>	<b>816,54</b>		<b>910</b>	<b>29,71</b>	<b>25,33</b>	<b>127,71</b>	<b>910,51</b>
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>17,52</b>	<b>10,9</b>	<b>48,4</b>	<b>340</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>70,66</b>	<b>66,97</b>	<b>263,22</b>	<b>1949,44</b>			<b>59,56</b>	<b>68,23</b>	<b>228,65</b>	<b>1801,11</b>



Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1												
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	7,3	8,56	38,6	267	182	250/10	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		100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак		<b>560</b>	<b>11,52</b>	<b>9,38</b>	<b>87,55</b>	<b>490,9</b>		<b>560</b>	<b>12,42</b>	<b>11,52</b>	<b>97,2</b>	<b>556,9</b>
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54	100	2,1	6,8	13,8	125
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Плов с птицей	220	18	39,44	43,23	415,6	265	250	19,75	25,25	47,16	496
	Компот из изюма	200	0,6	0	29	111,2	349	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	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед		<b>760</b>	<b>29,45</b>	<b>48,63</b>	<b>121,38</b>	<b>903,21</b>		<b>880</b>	<b>32,98</b>	<b>38,21</b>	<b>134,66</b>	<b>1062,5</b>
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		<b>300</b>	<b>6,79</b>	<b>14,29</b>	<b>35,46</b>	<b>211,67</b>						
Итого за день			<b>47,76</b>	<b>72,3</b>	<b>244,39</b>	<b>1605,78</b>			<b>45,4</b>	<b>49,73</b>	<b>231,86</b>	<b>1619,4</b>

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2												
Завтрак	Каша молочная (рисовая) с маслом	200/10	3,14	5,36	32,6	191	182	250/10	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
	Яйцо отварное	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7		1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,19</b>	<b>33,36</b>	<b>71,25</b>	<b>650,6</b>		<b>560</b>	<b>17,97</b>	<b>34,7</b>	<b>79,4</b>	<b>698,35</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2
	Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	4,92	47,81	278,23
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	ПР	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>30,75</b>	<b>21,75</b>	<b>104,76</b>	<b>792,19</b>		<b>960</b>	<b>70,45</b>	<b>25,03</b>	<b>115,91</b>	<b>880,58</b>
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					
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,87</b>	<b>13,12</b>	<b>91,3</b>	<b>534</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>60,81</b>	<b>68,23</b>	<b>267,31</b>	<b>1976,79</b>			<b>88,42</b>	<b>59,73</b>	<b>195,31</b>	<b>1578,93</b>



Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
			21,92	20,78	42	405			30,77	27,71	56	540
День 3												
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	21,92	20,78	42	405	223	170/30	30,77	27,71	56	540
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	59	377	200/7	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>34,17</b>	<b>29,68</b>	<b>159,55</b>	<b>922,9</b>		<b>557</b>	<b>43,02</b>	<b>36,61</b>	<b>173,55</b>	<b>1057,9</b>
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	6,25	4,5	13,75	120,5	113	250	7,5	5,4	16,5	130,38
	Котлета рыбная	90	12,04	3,94	8,44	117,34	234	100	10,68	4,92	47,81	278,23
	Соус сметанный	50	0,1	0,4	0,6	6,8	330	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	180	3,7	2,8	23	131,7
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97	
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>28,66</b>	<b>16,18</b>	<b>104,09</b>	<b>730,6</b>		<b>970</b>	<b>30,17</b>	<b>21,33</b>	<b>156,48</b>	<b>977,74</b>
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296	410					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,55</b>	<b>12,37</b>	<b>68,93</b>	<b>406</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>72,38</b>	<b>58,23</b>	<b>332,57</b>	<b>2059,5</b>			<b>73,19</b>	<b>57,94</b>	<b>330,03</b>	<b>2035,64</b>

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
			День 4									
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210	190/10	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>28,95</b>	<b>35,07</b>	<b>110,89</b>	<b>859,01</b>		<b>550</b>	<b>33,33</b>	<b>43,57</b>	<b>111,74</b>	<b>956,71</b>
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,2	5,2	15,58	117,9	96	250	2,64	6,24	18,7	141,48
	Шницель	90	13,32	10,08	19,98	223,2	416	100	14,8	11,2	22,2	248
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Компот из ябл.суш	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>26,95</b>	<b>21,38</b>	<b>113,03</b>	<b>811,72</b>		<b>810</b>	<b>29,95</b>	<b>24,54</b>	<b>125,33</b>
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>17,52</b>	<b>10,9</b>	<b>50</b>	<b>347</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>73,42</b>	<b>67,35</b>	<b>273,92</b>	<b>2017,73</b>			<b>63,28</b>	<b>68,11</b>	<b>237,07</b>	<b>1859,2</b>

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Завтрак	Каша молочная (манная) с маслом	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181	250/10	7,52	5,06	41,71	242,51
	Бутерброд с сыром	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	3	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	пр	100	0,2	0,3	9,8	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,6</b>	<b>18,41</b>	<b>124,96</b>	<b>739,18</b>		<b>610</b>	<b>23,1</b>	<b>19,42</b>	<b>133,3</b>	<b>787,68</b>
Обед	Икра овощная	80	1,04	3,3	5,9	56	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,8	20,45	117,9	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Картофель, тушеный с птицей	230	21,92	24,08	18,26	377,47	259	250	23,8	26,17	19,85	410,3
	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	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	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>31,92</b>	<b>31,01</b>	<b>99,08</b>	<b>848,44</b>		<b>930</b>	<b>34,61</b>	<b>34,46</b>	<b>106,16</b>	<b>918,85</b>
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386					
	Крендель сахарный	100	8	8,2	58,2	342	415					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>13,2</b>	<b>66,6</b>	<b>444</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>67,32</b>	<b>62,62</b>	<b>290,64</b>	<b>2031,62</b>			<b>57,71</b>	<b>53,88</b>	<b>239,46</b>	<b>1706,53</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>631,08</b>	<b>634,66</b>	<b>2762,7</b>	<b>19090,34</b>			<b>610,14</b>	<b>569,13</b>	<b>2435,69</b>	<b>17245,25</b>
Среднее значение: БЖУ			<b>62,981</b>	<b>63,578</b>	<b>275,165</b>	<b>1905,116</b>			<b>60,869</b>	<b>57,067</b>	<b>242,29</b>	<b>1720,217</b>

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;