

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
ИМЕНИ СЕМЕНА ВАСИЛЬЕВИЧА ДУБИНСКОГО СТАНИЦЫ  
БЕРЕЗАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН**

**П Р И К А З**

от 30 ноября 2021 года

№145/1- ОД

**Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся  
1-4 и 5-11 классов на осенний период в 2021 учебном году**

На основании приказов управления образования муниципального образования Выселковский район от 16.11.2021г. №1265-ОД «Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательных организаций муниципального образования Выселковский район в зимне-весенний период в 2021-2022 учебном году» и № 1266-ОД Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательных организаций муниципального образования Выселковский район в зимне-весенний период в 2021-2022 учебном году», п р и к а з ы в а ю:

1. С целью организации питания обучающихся, утвердить примерное циклическое 10-ти и 12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов в зимне-весенний период в 2021-2022 учебном году. (Приложение 1).
2. Ввести в действие примерные 10-ти дневное меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов, примерное 12-ти дневное меню (завтрак) для обучающихся 5-11 классов, примерные 10-ти дневное меню (обед) для обучающихся 1-4 классов, примерное 12-ти дневное меню (обед) для обучающихся 5-11 классов – с 1 декабря 2021 года.
3. Поварам Тищенко Е.И. и Дунаевой А.Н. ознакомиться и принять к исполнению утвержденное 10-ти -12-ти дневное меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов.
4. Кладовщику Павлюк Т.П. ознакомиться с 10-ти и 12-ти дневным меню, осуществлять выдачу продуктов.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о директора школы

А.А. Андреев

Приложение 1

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
День 1	Выход блюд	Б	Ж	У		
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
686	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	61,50
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	52	7	10	13	170,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
	<b>Итого</b>	614,00	22,16	26,35	71,81	617,61
<b>День 2</b>						
45	Салат из квашенной капусты	80	0,8	5,33	7,33	80,53
492	Плов из птицы	215	16	12	34	308,00
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	<b>Итого</b>	545	21	18	86	590
<b>День 3</b>						
451	Шницель мясной	80	11,7	8,6	9	160,20
224	Рагу из овощей	220	4,4	11,5	21	205,10
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,00
	<b>Итого</b>	550	19	21	81	588
<b>День 4</b>						
85	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,82	6,64	74,46
234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,50
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	<b>Итого</b>	590,00	19,39	19,64	76,13	559,78
<b>День 5</b>						
161	Суп молочный с крупой рисовой (с маслом слив.)	260	8,7	12,5	35	287,30
698	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,04	3,94	7,36	85,07
3	Бутерброд с сыром	50	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	<b>Итого</b>	535	22	22	67	554
<b>День 6</b>						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
366	Запеканка из творога	130	15	7	22,5	213,00
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,578	118,61

	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,08	3,5	33,5	173,82
	<b>Итого</b>	535,00	24,00	16,54	105,57	672,85
<b>День 7</b>						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
311	Запеканка из печени с рисом	110	12,84	5,22	14,13	154,86
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,20
	<b>Итого</b>	635	18,55	10,24	92,26	542,02
<b>День 8</b>						
	Овощи соленые (огурцы)	60	1,25	0	1,03	9,60
160	Голубцы ленивые	100	7,5	7,65	5,63	121,40
302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	206,40
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	560	17	13	82	516
<b>День 9</b>						
374	Рыба, тушённая в томате с овощами	130	16	11	8	195,00
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	530	22	16	68	511
<b>День 10</b>						
454	Котлеты по хлыновски	100	12,78	10,26	11,7	191,70
332	Макаронные изделия отварные	150	5	4	35	196,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	500	24	19	92	636
	Норма по СанПин		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,5
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>20,2</b>	<b>18,86</b>	<b>80,60</b>	<b>570,01</b>

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

Пищевая ценность ЗАВТРАК 5-11 кл. (Зима-весна)						
		Пищевые вещества				Энергетическая ценность
День 1		Выход блюд	Б	Ж	У	
	Икра кабачковая	80	1,35	0,07	16,76	71,43
340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
686	Чай с лимоном	209	0,07	0	15	60
3	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
	<b>Итого</b>	<b>644,00</b>	<b>22,64</b>	<b>29,09</b>	<b>81,95</b>	<b>678,73</b>
<b>День 2</b>						
45	Салат из квашенной капусты	100	1	6,66	9,16	100,66
492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>31,7</b>	<b>19,84</b>	<b>99,39</b>	<b>703,01</b>
<b>День 3</b>						
451	Шницель мясной	100	10,9	10,8	9	176,8
224	Рагу из овощей	250	4,4	13,5	23	231,1
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>20,2</b>	<b>24,98</b>	<b>90,4</b>	<b>667,22</b>
<b>День 4</b>						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	10,53	8,3	93,08
234	Котлеты рыбные с соусом	150	9,5	10	10,5	170
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>19,38</b>	<b>27,03</b>	<b>90,5</b>	<b>642,26</b>
<b>День 5</b>						
161	Суп молочный с крупой рисовой (с маслом сливочным)	260	8,7	15,9	27,2	286,7

698	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,6	5,2	7,2	96
3	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	<b>Итого</b>	545	23	33,38	68,9	666,02
	<b>День 6</b>					
	Икра кабачковая	80	1,35	0,07	16,76	71,43
340	Омлет натуральный	120	12	16	2,7	202,90
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
3	Бутерброд с сыром твердых сортов	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
	<b>Итого</b>	635	22,64	29,11	81,95	678,91
	<b>День 7</b>					
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
366	Запеканка из творога	160	18	8	29	260
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
693	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,08	3,5	33,5	173,82
	<b>Итого</b>	575	27	18,16	112,1	719,85
	<b>День 8</b>					
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0,62	15,99	72,12
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
311	Запеканка из печени с рисом	130	15,17	6,17	16,7	183,02
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,2
	<b>Итого</b>	695	22,19	12,87	103,9	620,26
	<b>День 9</b>					
	Овощи соленые (огурцы)	100	2,08	0	1,72	16
160	Голубцы ленивые	120	9	9,18	6,76	145,7
302	Каша гречневая вязкая	180	6	6,1	41,5	244,9
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	660	21,18	15,84	95,03	608,2
	<b>День 10</b>					
374	Рыба, тушённая в томате с овощами	150	15	12	20	248
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,7	165,8
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	600	23,47	18,5	91,7	627,18
	<b>День 11</b>					
454	Котлеты по хлыновски	100	12,78	10,26	11,7	191,70
332	Макаронные изделия отварные	180	5,3	5	40	226,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	0,63	29,45	135,78
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12

	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	550,00	25,83	16,57	113,15	706,60
<b>День 12</b>						
45	Салат из квашенной капусты	100	1	6,66	9,16	100,66
492	Плов из птицы	265	25	12,5	38	364,5
686	Чай с лимоном	209	0,07	0	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,8
	<b>Итого</b>	644	30,77	19,84	94,16	678,36
	Норма по СанПин		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энер</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>цен-ть</b>
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2713
	завтрак 25 %		22,5	23	95,75	678,25
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>23,66</b>	<b>21,63</b>	<b>94,7</b>	<b>663,93</b>

"Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г.

Пищевая ценность Обед 1-4 кл.		Зима-весна				
№ рецеп- ты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
			Б	Ж	У	
<b>1 ДЕНЬ</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	3	3,5	15	101
45	Салат из квашенной капусты	60	0,6	4	5,5	60,4
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,80
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00
	<b>Итого:</b>	<b>837,2</b>	<b>29,09</b>	<b>28,4</b>	<b>95,31</b>	<b>751,79</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
148	Суп-лапша домашняя	200	4,9	3	12,5	96,6
498	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	12	10	8	170
302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	206,4
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
693	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	118,6
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>30,42</b>	<b>22,18</b>	<b>118,84</b>	<b>803,36</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
133	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44
	Овощи соленые (огурцы)	60	1,25	0	1,03	9,60
468	Печень тушенная в томатном соусе	120	9,7	16,1	5,1	204,1
332	Макароны отварные	140	5	4	32	184
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93
	Конд. изделия пром. пр-ва	30	2	5	19	129
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>27,87</b>	<b>28,62</b>	<b>134,38</b>	<b>907,31</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
132	Рассольник ленинградский	200	3	3	15	99
451	Биточек из мяса	80	10	10	9,3	167,2
224	Рагу из овощей	180	3,6	9,41	17,18	167,81
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Напиток из шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>21,32</b>	<b>22,99</b>	<b>102,52</b>	<b>707,77</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
133	Суп картофельный с горохом	200	3	4	14	104
462	Тефтели	80	10	8	10	152
302	Каша вязкая ячневая	150	4,7	4,6	30	180,2
16,17	Овощи соленые (томаты) в нарезку	35	0,41	0,06	0,58	5,6
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	115,04

	Кисель из сухофруктов	200	0,7		35	142,8
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>24,01</b>	<b>17,52</b>	<b>131,78</b>	<b>781,76</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
109	Борщ со сметаной	210	3	3,5	11	87
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	130	9	6	10	130
520	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,6	139,00
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Компот из свежих фруктов	200	0,8	0	30	123,20
	<b>Итого:</b>	<b>802,2</b>	<b>26,22</b>	<b>20,88</b>	<b>101,81</b>	<b>700,79</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,62	0	15,99	72,12
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	225	7	6	15	142
	Хлеб пшеничный	70	2,38	0,39	17,5	83,03
366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	190	15	7	22,5	213
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>31</b>	<b>18,39</b>	<b>94,99</b>	<b>675,15</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
143	Суп с мак. изд. и картофелем	200	4	4	14	108
45	Салат из квашенной капусты	80	0,8	5,33	7,33	80,53
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	200	12	14	28	286
3	Бутерброд с сыром	50	7	10	13	170
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	24,7	115,04
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	19,6	112,1
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>29,4</b>	<b>36,39</b>	<b>106,63</b>	<b>871,67</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	210	3,2	3	14	95,8
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
297	Каша вязкая пшеничная	150	4	10	24	210
451	Шницель из мяса с соусом	110	10	11	10	179
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
698	Кисломол. напиток (Кефир) жир.2,5%	200	4,2	3,29	6,13	70,89
	<b>Итого:</b>	<b>782,2</b>	<b>31,72</b>	<b>33,87</b>	<b>84,34</b>	<b>777,28</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
133	Суп картофельный	200	3	4	15	108
462	Тефтели	80	10	8	10	152
214	Капуста тушеная	150	4	6	10	110
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	30	123,2
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>24</b>	<b>18,88</b>	<b>112,35</b>	<b>714,96</b>
	Обед 35 %	770	26,9	27,65	117,2	822,5
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>805</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>113</b>	<b>789</b>

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2.5/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г  
ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. \_\_\_\_\_



## Приложение 4

Пищевая ценность Обед 5-11 кл.		Зима-весна				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
			Б	Ж	У	
<b>1 ДЕНЬ</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,7	4,3	18,7	126
45	Салат из квашенной капусты	80	0,8	5	7	76,2
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,80	20,60	139
234	Котлеты рыбные с соусом	110	12	9,5	9	169,80
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого:</b>	<b>937,2</b>	<b>32,54</b>	<b>30,57</b>	<b>115,25</b>	<b>864,9</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,62	0,62	15,99	72,12
148	Суп-лапша домашняя	250	6	5,6	16	138,4
498	Котлеты рубленые из птицы с соусом	110	12	10	8	170
302	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	35	206,4
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
693	Какао на молоке	200	4,1	3,5	17,5	118,6
	<b>Итого:</b>	<b>955</b>	<b>33,94</b>	<b>28,04</b>	<b>140,6</b>	<b>950,52</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
779	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3
	Огурец соленый в нарезку	80	0,27	0,13	1,87	8,8
468	Печень тушенная в томатном соусе	120	9,7	16,1	5,1	204,1
332	Макаронные отварные	180	6	5,6	33	206,4
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93
	Конд. изделия пром. пр-ва	40	2	5	19	129
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>28,17</b>	<b>30,99</b>	<b>136,82</b>	<b>938,68</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,62	0,62	15,99	72,12
132	Рассольник ленинградский	250	3,7	5	18	131,8
	Биточек из мяса	80	10	10	9,3	167,2
224	Рагу из овощей	180	3,6	9,41	17,18	167,81
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,68	25	121,36
	Напиток шиповника	200	0,3	0	15,2	62,00
	<b>Итого:</b>	<b>955</b>	<b>24,42</b>	<b>26,01</b>	<b>118,17</b>	<b>804,41</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
139	Суп картофельный с горохом	250	3,5	4,8	15	117,2
462	Тефтели	80	10	8	10	152
302	Каша вязкая ячневая	150	4,7	4,6	30	180,2
	Овощи соленые (томаты) в нарезку	80	0,93	0,13	1,33	12,8
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,68	25	121,36

	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>27,68</b>	<b>18,72</b>	<b>146,42</b>	<b>867,51</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
109	Борщ со сметаной	250	3	4	17	117
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	130	9	6	10	130
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,80	20,60	139
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
	Компот из свежих фруктов	200	0,8	0	30	123,20
	<b>Итого:</b>	<b>877,20</b>	<b>28,77</b>	<b>21,71</b>	<b>122,55</b>	<b>803,1</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,62	0,62	15,99	72,12
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	275	8	7	18	167
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15
358	Запеканка из творога со сгущ. молоком	220	15	7	22,5	213
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>33,67</b>	<b>20,13</b>	<b>110,58</b>	<b>758,27</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
143	Суп с мак. изд. и картофелем	250	5	5	17,5	135
45	Салат из квашенной капусты	80	0,8	5	7	76,2
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	220	15	20	21	324
3	Бутерброд с сыром	50	6,3	12	17	201,2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,5	82,12
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>25,57</b>	<b>42,72</b>	<b>109,5</b>	<b>949,32</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
124	Щи с капустой и картоф. со сметаной	250	4	3,7	17	119
213	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	0,36	81,95
297	Каша вязкая пшеничная	150	4	10	24	210
451	Шницель из мяса с соусом	130	10	10	9,3	167,2
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,5	70,80
	Кисломол. напиток (Кефир) жир.2,5%	200	4,2	3,29	6,13	70,89
	<b>Итого:</b>	<b>887,2</b>	<b>35,82</b>	<b>33,99</b>	<b>106,29</b>	<b>884,08</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
133	Суп картофельный	250	3,7	4,7	18,8	132,3
462	Тефтели	80	10	8	10	152
214	Капуста тушеная	150	4	6	10	110
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35	164,24
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,68	25	121,36
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	30	123,2
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>27,1</b>	<b>19,98</b>	<b>128,8</b>	<b>803,1</b>
	<b>Итого в среднем за 10 дней:</b>	<b>900,66</b>	<b>32,21</b>	<b>31,23</b>	<b>134,09</b>	<b>948,61</b>

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" обед 35%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, «Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г