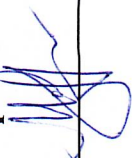


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ средняя школа с. Чернышевка


Малахова О. А.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ «Центр питания»


Калужная Н. И.



Примерное десятидневное меню
в осеннее-зимне-весенний период
Автономное учреждение «Центр питания»

с. Анучино, 2026 год.

Примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов

1 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая с морковью (пшеничная) со сливочным маслом	185	7,1	11,9	34,2	278	TKN№ 201
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TKN№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	TK № 1.3
	Сыр	15	3,9	4	0	53	TKN№ 1.4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	20,23	30	82	695,1	

ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3	29	43	TK № 13
	Щи	250	1,6	4,32	7,04	76,8	TK № 55
	Котлета рубленая, запеченная в молочном соусе	90	6,12	14,67	7,92	189	TK № 102
	Макароны отварные	185	6,5	4,4	40	233	TK № 227
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	TKN№ 310
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	815	17,95	26,79	130,96	746,8	
	ВСЕГО:	1385	38,18	56,79	212,96	1441,9	

1-4 класс

2 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Тефтели I вариант	90	8	12,5	10,7	190	TK№ 108
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312	TK №183
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK№ 1.5
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	505	27,23	24,6	92	730	

ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4,8	5	69	TK № 25
	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5	15,7	123	TK № 56
	Рыба припущенная в молоке	95	17,5	11,6	2,7	186	TK № 93
	Картофель отварной с маслом	205	4	4,9	30,1	189	TK № 144
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	17,4	74	TK№ 308
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	840	28,03	26,7	87	723	
	ВСЕГО:	1345	55,26	51,3	179	1453	

1-4 класс

3 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Омлет с морковью запеченный	155	11,2	16,5	4,6	212	TK№ 236
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	TK № 1.3
	Сыр	15	3,9	4	0	53	TK№ 1.4
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	TK №306
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	740	27,43	37,7	56,7	686,1	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	3,8	5,3	64	TK № 38
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	TK № 58
	Котлета студенческая	90	12,7	14,8	10,6	230	TK № 103
	Каша ячневая рассыпчатая	185	5,8	4,8	36,3	224	TK № 183
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	TK№ 320
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	815	24,93	29,2	105,1	805	
	ВСЕГО:	1555	52,36	66,9	161,8	1491,1	

1-4 класс

4 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Рыба припущенная	90	15,9	0,9	0,5	74	ТК№ 122
	Каша рисовая рассыпчатая	185	4,4	4,7	45	248	ТК № 187
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	ТК № 1.3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	Тк №302
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	715	29,03	19,2	80,6	625	

ОБЕД	Салат Степной	60	1	2	2	45	ТК № 40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	ТК № 61
	Жаркое по-домашнему	200	18,2	18,2	17,6	312	ТК № 98
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	ТК№ 310
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	740	27,83	25,1	86,8	711	
	ВСЕГО:	1455	56,86	44,3	167,4	1336	

1-4 класс

5 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,2	7,2	35,2	229	TK№ 191
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	TK № 1.3
	Сыр	15	3,9	4	0	53	TK№ 1.4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	770	18,33	25,3	83	646,1	

ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40	TK № 42
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,24	1,84	14,24	87,2	TK № 62
	Овощи тушеные с мясом	245	21,9	26,3	21,9	417	TK № 125
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	TK№ 310
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	785	28,17	30,04	88,04	749,2	
ВСЕГО:		1555	46,5	55,34	171,04	1395,3	

1-4 класс

6 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180	10,3	15,3	32,9	318	ТК№ 229
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	ТК № 1.3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	36	Тк №300
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	620	19,03	28,9	68	619	

ОБЕД	Салат Студенческий	60	2,1	6,3	4,4	85	ТК № 41
	Суп картофельный с клёцками	250	2,6	2,7	15,8	102	ТК № 64
	Запеканка капустная с мясом	240	24,5	22,1	29,8	430	ТК № 121
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	ТК№ 312
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	780	32,03	31,6	88,9	793	
	ВСЕГО:	1400	51,06	60,5	156,9	1412	

1-4класс

7 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Запеканка картофельная с печенью	200	12	10,9	25,3	254,8	ТК№ 7.9
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК№ 1.5
	Чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	Тк №301
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	760	22,53	18,2	75	567,9	
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной	60	1,3	2,7	6,2	57	ТК №6
	Суп гороховый с гречками	250	7,3	4,4	30,8	204	ТК № 65
	Котлета рубленая из мяса птицы	90	13,5	19,3	13,9	286	ТК № 136
	Каша перловая рассыпчатая	185	5,5	4,7	38	229	ТК № 184
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	36	Тк №300
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	815	30,43	31,4	114,3	894	
	ВСЕГО:	1575	52,96	49,6	189,3	1461,9	

1-4 класс

8 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Биточки мясные	90	8,8	7,3	8	134	ТК№ 99
	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	ТК №146
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК№ 1.5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38	Тк №302
	Пряник	30	1,9	5,4	20	150,2	
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	750	23,43	24,3	89,7	699,2	

ОБЕД	Салат из моркови	60	0,6	5,3	5	72	ТК № 17
	Уха рыбацкая	250	7,3	3,47	9,3	100,8	ТК № 72
	Фрикадельки из мяса кур	90	13,2	12,8	6,6	196	ТК № 134
	Каша пшениная рассыпчатая	185	8	4,9	47	261	ТК № 185
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	ТК№ 310
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	815	32,23	26,87	114,9	834,8	
	ВСЕГО:	1565	55,66	51,17	204,6	1534	

1-4класс

9 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Плов из курицы	250	22,8	29	40,2	521	ТК№ 138
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	ТК № 1.3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38	Тк №302
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	820	32,03	43,1	88	885,1	

ОБЕД	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56	ТК № 21
	Свекольник	250	2,5	4,5	15	115	ТК № 70
	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197	ТК № 96
	Макароны отварные	185	6,5	4,4	40	233	ТК № 183
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38	Тк №302
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	825	26,53	26,2	90	721	
ВСЕГО:		1645	58,56	69,3	178	1606,1	

1-4 класс

10 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сметаной	200	33,6	27,3	51,6	577	TK№ 239
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK№ 1.5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	Молоко в т/п 3,2%	200	5,8	5	9,6	108	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	630	42,23	32,6	86,6	805	
ОБЕД	Салат Здоровье	60	1,5	4,5	10,8	52	TK № 34
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	TK № 58
	Каша из риса с мясом и овощами	240	13,9	29,7	38,1	484	TK № 118
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	TK№ 312
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	780	20,23	40,1	100,6	823	
	ВСЕГО:	1410	62,46	72,7	187,2	1628	

При подготовке меню использовались следующие нормативные документы:

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное, Части 1,2, Издательство ООО Фирма "Партнер", Уфа 2021

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций"
от 8.05.2020

Примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов

1 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая с морковью (пшеничная) со сливочным маслом	210	8,5	13,5	13,5	315,5	TK№ 201
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	TK № 1.3
	Сыр	15	3,9	4	0	53	TK№ 1.4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	15,83	26,6	51,7	624,6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	5	4,8	71	TK № 13
	Щи	250	1,6	4,32	7,04	76,8	TK № 55
	Котлета рубленая, запеченная в молочном соусе	100	6,12	14,67	7,92	189	TK № 102
	Макароны отварные	220	8	8,1	48,9	311	TK № 227
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	TK№ 310
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	900	19,75	32,49	115,66	852,8	
ВСЕГО:			35,58	59,09	167,36	1477,4	

5-11 класс

2 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Тфтели I вариант	100	10,6	16,7	14,2	254	TKN № 108
	Каша гречневая рассыпчатая	230	13	10,5	57	402,5	TK №183
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TKN № 1.5
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	ИТОГО ЗАВТРАК:	560	26,43	27,5	96,6	776,5	

ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	8	8,3	116	TK № 25
	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5	15,7	123	TK № 56
	Рыба припущенная в молоке	110	20,3	13,4	3,1	215	TK № 93
	Картофель отварной с маслом	205	4	4,9	30,1	189	TK № 144
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	17,4	74	TKN № 308
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	895	31,53	31,7	90,7	799	
ВСЕГО:		1455	57,96	59,2	187,3	1575,5	

5-11 класс

3 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Омлет с морковью запеченный	210	14,9	25,3	6,2	313	ТК№ 236
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	ТК № 1.3
	Сыр	15	3,9	4	0	53	ТК№ 1.4
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	Тк №306
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	25,33	41,5	48,7	679,1	

ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	2,9	6,3	8,8	107	TK № 38
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	TK № 58
	Котлета студенческая	100	14,1	16,4	11,7	256	TK № 103
	Каша ячневая рассыпчатая	200	5,8	4,8	36,3	224	TK № 183
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	TK № 320
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	880	27,53	33,3	109,7	874	
ВСЕГО:	1475	52,86	74,8	158,4	1553,1		

5-11 класс

4 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Рыба припущенная	120	21,2	1,2	0,7	99	TK № 122
	Каша рисовая рассыпчатая	260	6,2	9	62,5	366	TK № 187
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	TK № 1.3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	ИТОГО ЗАВТРАК:	620	30,33	18,8	88,7	660	

ОБЕД	Салат Степной	100	1,6	3,4	8,2	74	TK № 40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	TK № 61
	Жаркое по-домашнему	240	24,3	24,2	23,5	416	TK № 98
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	TK № 310
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	820	34,53	32,5	98,9	844	
	ВСЕГО:	1440	64,86	51,3	187,6	1504	

5-11 класс

5 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	9,9	48,9	319	TKN№ 191
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TKN№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	TK № 1.3
	Сыр	15	3,9	4	0	53	TKN№ 1.4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	635	14,53	23	87,1	628,1	

ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,2	66	TK № 42
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,24	1,84	14,24	87,2	TK № 62
	Овощи тушеные с мясом	280	25	30	25	476,5	TK № 125
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	TKN№ 310
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	860	31,77	34,84	94,44	834,7	
	ВСЕГО:	1495	46,3	57,84	181,54	1462,8	

5-11 класс

6 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	230	13,1	19,6	42,1	407	TK№ 229
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK№ 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	TK № 1.3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	36	TK №300
	ИТОГО ЗАВТРАК:	470	16,03	28,2	67,6	600	

ОБЕД	Салат Студенческий	100	3,5	10,5	7,4	142	TK № 41
	Суп картофельный с клёцками	250	2,6	2,7	15,8	102	TK № 64
	Запеканка капустная с мясом	300	29,4	26,6	35,8	515	TK № 121
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	TK№ 312
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	880	38,33	40,3	97,9	935	
	ВСЕГО:	1350	54,36	68,5	165,5	1535	

5-11 класс

7 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Запеканка картофельная с печенью	250	15,7	14,2	32,9	318,4	ТК№ 7.9
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК№ 1.5
	Чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	Тк №301
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	610	20,43	16,5	73	523,5	
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной	100	2,1	4,5	10,3	94	ТК №6
	Суп гороховый с гренками	250	7,3	4,4	30,8	204	ТК № 65
	Котлета рубленая из мяса птицы	120	18	25,7	18,6	382	ТК № 136
	Каша перловая рассыпчатая	185	5,5	4,7	38	229	ТК № 184
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	36	Тк №300
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	885	35,73	39,6	123,1	1027	
ВСЕГО:		1495	56,16	56,1	196,1	1550,5	

5-11 класс

8 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Биточки мясные	120	11,1	11,3	14,5	207	ТК № 99
	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	ТК №146
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК № 1.5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38	Тк №302
	Пряник	30	1,9	5,4	20	150,2	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	580	18,63	18,9	70,6	542	
ОБЕД	Салат из моркови	100	0,6	5,3	5	120	ТК № 17
	Уха рыбацкая	250	7,3	3,47	9,3	100,8	ТК № 62
	Фрикадельки из мяса кур	106	14,6	14,5	7,4	220	ТК № 134
	Каша пшениная рассыпчатая	230	11,1	9,3	65,3	340,5	ТК № 185
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	ТК № 310
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	ТК № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	916	36,73	32,97	134	986,3	
	ВСЕГО:	1496	55,36	51,87	204,6	1528,3	

5-11 класс

9 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Плов из курицы	280	25,48	32,48	45,08	583,8	TK № 138
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	TK № 1.3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	Фрукты свежие (яблоко, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	650	28,91	41,58	83,28	839,9	

ОБЕД	Салат витаминный	100	1,5	4,5	10,8	93	TK № 21
	Свекольник	250	2,5	4,5	15	115	TK № 70
	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197	TK № 96
	Макаронные отварные	200	6,9	7	42,5	270,4	TK №227
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	880	27,53	30,6	96,8	795,4	
	ВСЕГО:	1530	56,44	72,18	180,08	1635,3	

5-11 класс

10 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сметаной	230	38,7	27,3	59,4	664	TK № 239
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	TK №302
	ИТОГО ЗАВТРАК:	460	41,53	27,6	84,8	784	

ОБЕД	Салат Здоровье	100	1,5	4,5	10,8	93	TK № 34
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	TK № 58
	Каша из риса с мясом и овощами	280	16,24	34,62	35,56	564,6	TK № 118
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	TK № 312
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,3	16,1	82	TK № 1.5
	ИТОГО ОБЕД:	860	22,57	45,02	98,06	944,6	
ВСЕГО:		1320	64,1	72,62	182,86	1728,6	

При подготовке меню использовались следующие нормативные документы:

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное, Части 1,2, Издательство ООО Фирма "Партнер", Уфа 2021

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций"
от 8.05.2020