

Индивидуальный предприниматель  
Байбуганов Сергей Геннадьевич



Утверждаю:

Байбуганов  
Сергей  
Геннадьевич

С.Г. Байбуганов

2024г.

Согласовано:

Директор МБОУ "Самусьский лицей"



О.Н. Иванов

2024г.

Основное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАО Северск  
для организации питания детей с 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет  
(сезон: зима-весна)

**Основное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся 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 овсяных хлопьев с маслом	200/10	6,2	11,2	37,09	273,72	<b>173</b>	250/10	7,73	12,2	46,33	327,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	<b>376</b>	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	<b>ПР</b>	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	<b>209</b>	50	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	<b>54</b>	100	2,1	6,8	13,8	125
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	<b>102</b>	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Птица тушённая в соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	<b>290</b>	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	<b>309</b>	180	6,48	6	41,76	254,34
	Напиток из изюма	200	0,6	0	29	111,2	<b>348</b>	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	<b>ПР</b>	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	<b>ПР</b>	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>26,21</b>	<b>22,45</b>	<b>105,75</b>	<b>764,51</b>		<b>880</b>	<b>29,07</b>	<b>27,22</b>	<b>122,06</b>	<b>885,79</b>
<b>Полдник</b>	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12,8	13,1	76,3	474	<b>401</b>					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	<b>376</b>					
<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>55,6</b>	<b>52,99</b>	<b>273,59</b>	<b>1827,83</b>			<b>47,12</b>	<b>45,64</b>	<b>207,84</b>	<b>1468,41</b>

0901

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 с молоком сгущённым	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>500</b>	<b>37,65</b>	<b>30,35</b>	<b>170,35</b>	<b>989,01</b>		<b>550</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 с соусом сметанно-томатным	90/50	13,78	12,64	12,65	220,28	295/331	100/60	15,4	14,1	14,3	245,4
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>28,61</b>	<b>21,44</b>	<b>94,56</b>	<b>722,44</b>		<b>840</b>	<b>32,37</b>	<b>24,72</b>	<b>105,81</b>	<b>810,83</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>78,01</b>	<b>60,76</b>	<b>331,71</b>	<b>2107,45</b>			<b>78,87</b>	<b>62</b>	<b>290,16</b>	<b>1934,84</b>

10.01

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	ПП	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>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>13,82</b>	<b>10,02</b>	<b>101,59</b>	<b>552,9</b>		<b>560</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 скартофелем 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	274	239	100	7,3	5,2	10,4	304,44
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	180	3,7	2,8	23	131,7
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>16,63</b>	<b>15,52</b>	<b>91,45</b>	<b>768,77</b>		<b>880</b>	<b>19,22</b>	<b>20,22</b>	<b>104,92</b>	<b>893,86</b>
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Блины с молоком сгущенным	150/20	7,79	11,02	44,76	310	396					
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>7,86</b>	<b>11,04</b>	<b>59,76</b>	<b>370</b>						
<b>Итого за день:</b>			<b>38,31</b>	<b>36,58</b>	<b>252,8</b>	<b>1691,67</b>			<b>37,04</b>	<b>34,34</b>	<b>235,61</b>	<b>1617,76</b>

11.01

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	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209	50	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	ПП	50	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>21,75</b>	<b>40</b>	<b>76,05</b>	<b>648,1</b>		<b>560</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 с соусом сметанно-томатным	90/50	13,78	12,64	12,75	238,28	295/331	100/60	15,92	14,1	14,3	319,2
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	180	4,4	6,5	44	252,13
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	0,88	45,98
	<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,83</b>	<b>21,46</b>	<b>112,74</b>	<b>793,77</b>		<b>840</b>	<b>27,25</b>	<b>24,56</b>	<b>125,71</b>
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386					
	Кекс "Творожный"	100	8,46	18,28	50,82	401,64	447					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,26</b>	<b>23,28</b>	<b>59,22</b>	<b>503,64</b>						
			<b>59,84</b>	<b>84,74</b>	<b>248,01</b>	<b>1945,51</b>			<b>50,92</b>	<b>67,56</b>	<b>211,11</b>	<b>1635,51</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	ПР	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>507</b>	<b>25,47</b>	<b>34,4</b>	<b>100,09</b>	<b>792,9</b>		<b>557</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"	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	261	50/50	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
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>25,53</b>	<b>21,36</b>	<b>104,63</b>	<b>746,79</b>		<b>880</b>	<b>27,57</b>	<b>25,02</b>	<b>117,61</b>	<b>840,76</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>68,52</b>	<b>66,66</b>	<b>253,12</b>	<b>1879,69</b>			<b>57,42</b>	<b>67,92</b>	<b>218,55</b>	<b>1731,36</b>

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
			7,3	8,56	38,6	267			8,2	10,7	48,25	333
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	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>11,52</b>	<b>9,38</b>	<b>87,55</b>	<b>490,9</b>		<b>610</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
	Напиток из изюма	200	0,6	0	29	111,2	348	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>27,31</b>	<b>48,32</b>	<b>111,28</b>	<b>833,46</b>		<b>850</b>	<b>30,84</b>	<b>37,9</b>	<b>124,56</b>	<b>992,75</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					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,79</b>	<b>14,29</b>	<b>35,46</b>	<b>211,67</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>45,62</b>	<b>71,99</b>	<b>234,29</b>	<b>1536,03</b>			<b>43,26</b>	<b>49,42</b>	<b>221,76</b>	<b>1549,65</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	ПП	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209	50	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 с соусом сметанно-томатным	90/50	13,78	12,64	12,65	220,28	295/331	100/60	15,4	14,1	14,3	245,4
	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	ПП	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>28,61</b>	<b>21,44</b>	<b>94,56</b>	<b>722,44</b>		<b>680</b>	<b>32,37</b>	<b>24,72</b>	<b>105,81</b>	<b>810,83</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>58,67</b>	<b>67,92</b>	<b>257,11</b>	<b>1907,04</b>			<b>50,34</b>	<b>59,42</b>	<b>185,21</b>	<b>1509,18</b>



Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3												
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	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	17,3	19	12,7	291	234	100	19,22	21,11	14,11	323,33
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	180	3,7	2,8	23	131,7
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>32,12</b>	<b>30,45</b>	<b>99,15</b>	<b>827,55</b>		<b>880</b>	<b>36,81</b>	<b>36,63</b>	<b>113,38</b>	<b>944,73</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>75,84</b>	<b>72,5</b>	<b>327,63</b>	<b>2156,45</b>			<b>79,83</b>	<b>73,24</b>	<b>286,93</b>	<b>2002,63</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 с соусом сметанно-томатным	90/50	13,42	10,48	20,58	230	416/331	100/60	15	11,7	23	256,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
	<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>24,67</b>	<b>21,28</b>	<b>113,83</b>	<b>787,33</b>		<b>840</b>	<b>27,77</b>	<b>24,54</b>	<b>126,33</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>71,14</b>	<b>67,25</b>	<b>274,72</b>	<b>1993,34</b>			<b>61,1</b>	<b>68,11</b>	<b>238,07</b>	<b>1836,21</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
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	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>13,3</b>	<b>10,57</b>	<b>72,66</b>	<b>442,81</b>		<b>610</b>	<b>14,8</b>	<b>11,58</b>	<b>81</b>	<b>491,31</b>
Обед	Икра овощная	60	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
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>29,78</b>	<b>30,7</b>	<b>88,98</b>	<b>778,69</b>		<b>850</b>	<b>32,47</b>	<b>34,15</b>	<b>96,06</b>	<b>849,1</b>
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Блины с молоком сгущенным	150/20	7,79	11,02	44,76	310	396					
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>7,86</b>	<b>11,04</b>	<b>59,76</b>	<b>370</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>50,94</b>	<b>52,31</b>	<b>221,4</b>	<b>1591,5</b>			<b>47,27</b>	<b>45,73</b>	<b>177,06</b>	<b>1340,41</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>602,49</b>	<b>633,7</b>	<b>2674,38</b>	<b>18636,51</b>			<b>538,37</b>	<b>573,38</b>	<b>2272,3</b>	<b>16625,96</b>
<b>Среднее значение: БЖУ</b>			<b>60,543</b>	<b>62,648</b>	<b>272,262</b>	<b>1859,084</b>			<b>53,26</b>	<b>56,445</b>	<b>231,986</b>	<b>1646,85</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;