

Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Кестымская средняя общеобразовательная школа»  
*Д.В. Касимова*  
«*27*» *20* г.

### **ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Кестымская средняя общеобразовательная школа»  
возраст - с 12 до 17 лет  
(осенне - зимний период)**

Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики  
(Ижевск, 2008 г.)

Сборник технологических нормативов (СНТ)  
рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,  
школ-интернатов, детских домов и оздоровительных учреждений Удмуртской Республики  
(г.Пермь, 2001 г.)

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
(2-х недельное)**

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12-17 лет (СанПиН-20)

Неделя: первая

День: понедельник

Приложение 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>1 день - завтрак</b>												
112	Омлет натуральный	150	15.00	25.05	2.85	298.50	0.09	0.78	0.30	126.24	240.10	19.95	2.40
150	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.00	0.00	38.40	150.00	0.00	0.16	0.00	3.48	8.27	2.24	0.45
	Сыр порциями (костромской)	10	2.60	2.60	2.70	36.00	0.00	0.30	0.02	104.00	50.00	5.00	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	24.10	116.50	0.08	0.00	0.00	11.50	43.50	16.50	1.00
3а	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.10	3.40	14.00	0.02	7.00	0.00	17.00	30.00	14.00	0.40
	Итого:	510	22.30	28.25	63.15	587.65	0.25	8.01	0.32	256.22	460.37	78.19	5.85
	<b>1 день - обед</b>												
	Фрукт (яблоко )	100	0.35	0.35	8.52	0.39	0.03	8.70	0.00	18.55	9.57	7.83	0.73
39	Борщ с капустой и картофелем	260	2.00	5.20	13.10	106.00	0.10	21.67	0.38	48.92	101.70	29.98	1.68
185	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	15.10	11.20	6.40	242.46	0.08	0.00	0.04	25.71	234.70	17.04	1.81
120	Пюре из бобовых с маслом	200	18.62	9.14	44.34	340.00	0.13	34.13	0.13	16.37	127.60	11.10	1.14
145	Чай с сахаром (С-витаминизированный)	200	0.12	0.00	12.04	48.60	0.00	0.03	0.00	3.45	5.00	1.50	0.80
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.64	14.80	79.00	0.11	0.00	0.00	17.20	105.60	30.80	2.00
	Хлеб ржаной	40	2.42	0.50	15.92	53.74	0.06	0.00	0.00	11.68	52.00	16.80	1.40
	Итого:	940	42.01	27.03	115.12	870.19	0.51	64.53	0.55	141.88	636.17	115.05	9.56





Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 12-17 лет  
 Неделя: первая  
 День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>4 день - завтрак</b>												
118	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.08	0.10	22.00	76.80	4.80	1.00
125	Каша манная молочная жидкая	200	5.80	8.40	29.00	209.60	0.08	1.38	0.06	134.70	123.26	20.42	0.39
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00	0.04	1.30	0.03	122.60	116.20	21.60	0.70
	Сыр "Российский"	10	2.30	2.90	0.00	26.40	0.00	0.07	0.02	88.00	50.00	3.50	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	24.10	116.50	0.08	0.00	0.00	11.50	43.50	16.50	1.00
	Хлеб ржаной	10	0.60	0.12	3.40	13.40	0.01	0.00	0.00	2.90	13.00	4.20	0.40
	Итого:	510	22.60	18.62	89.30	592.50	0.24	2.83	0.21	293.70	372.76	67.52	3.49
	<b>4 день - обед</b>												
3П	Овощная нарезка	50	0.4	0.05	1.7	7	0.01	3.5	0	8.5	15	7	0.02
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.00	2.40	14.80	124.00	0.12	21.69	0.51	33.40	298.50	48.00	11.60
192	Птица отварная	100	32.33	32.33	1.72	361.93	0.10	4.28	0.10	123.74	239.87	37.67	3.21
139	Каша ячневая вязкая	200	6.04	26.22	34.12	396.64	0.15	0.00	0.02	48.76	75.47	47.34	1.08
256	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.01	86.99	0.01	130.00	0.00	6.05	36.00	12.00	0.31
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.32	7.40	39.50	0.06	0.00	0.00	8.60	52.80	15.40	1.00
	Итого:	820	43.15	61.32	80.75	1016.06	0.45	159.47	0.63	229.05	717.64	167.41	17.22

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя: первая

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>5 день - завтрак</b>												
	Фрукт (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	0.00	24.00	16.50	13.50	3.30
127	Каша пшеничная молочная, жидкая	200	7.00	9.20	33.40	240.00	0.02	1.28	0.03	89.00	148.20	179.74	6.94
263	Чай с молоком	200	1.60	16.00	15.90	80.50	0.02	0.75	0.00	65.25	53.24	11.40	0.90
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	24.10	116.50	0.08	0.00	0.00	11.50	43.50	16.50	1.00
	Сыр "Российский"	10	2.30	2.90	0.00	26.40	0.00	0.07	0.02	88.00	50.00	3.50	0.10
	Хлеб ржаной	40	2.42	0.50	15.92	53.74	0.06	0.00	0.00	11.68	52.00	16.80	1.40
	Итого:	650	17.82	29.70	104.02	587.64	0.23	17.10	0.05	289.43	363.44	241.44	13.64
	<b>5 день - обед</b>												
3	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00	0.06	25.00	0.00	14.00	26.00	20.00	0.90
60	Уха со взбитым яйцом	250	13.50	3.60	12.50	132.00	0.18	17.26	0.09	52.42	260.46	43.38	1.76
182	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	100	13.08	19.33	13.49	280.20	0.10	14.57	0.02	52.30	79.11	79.10	2.23
92	Картофельное пюре	180	4.73	10.12	32.85	245.25	0.10	38.58	0.09	64.77	55.78	48.85	1.44
141	Соус томатный	50	1.30	4.80	4.70	70.00	0.00	3.25	0.07	2.57	5.40	0.41	0.19
156	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00	0.00	2.80	0.01	3.20	1.50	0.80	0.10
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	20	1.21	0.25	7.96	26.87	0.03	0.00	0.00	5.84	26.00	8.40	0.70
	Итого:	940	38.12	38.70	118.80	964.32	0.53	101.46	0.28	204.30	489.05	214.14	8.12

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 12-17 лет  
 Неделя: первая  
 День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>6 день - завтрак</b>												
3	Овощная нарезка (огурец свежий)	50	0.40	0.05	1.70	7.00	0.01	3.50	0.00	8.50	15.00	7.00	0.02
121	Каша гречневая на молоке вязкая	200	6.00	9.40	31.00	240.00	0.02	1.73	0.04	169.43	142.20	98.62	2.86
145	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом	200	0.12	0.00	22.40	153.00	0.02	0.60	0.02	64.40	55.00	7.00	0.30
	Масло сливочное порциями	12	0.10	8.60	0.10	79.20	0.02	0.00	0.05	2.80	3.60	0.00	0.02
	Хлеб пшеничный	50	4.20	0.80	18.50	98.75	0.14	0.00	0.00	21.50	132.00	38.50	2.50
	Хлеб ржаной	20	1.21	0.25	7.96	26.87	0.04	0.00	0.00	5.84	26.00	8.40	0.70
	Итого:	532	12.03	19.10	81.66	604.82	0.25	5.83	0.11	272.47	373.80	159.52	6.40
	<b>6 день - обед</b>												
47	Икра свекольная	100	2.35	4.60	12.30	100.10	0.04	6.72	0.00	38.10	60.92	22.20	1.47
138	Суп картофельный с крупой	250	2.60	5.30	14.30	116.00	0.10	24.30	0.75	48.00	135.13	30.90	4.60
63	Гуляш	100/50	13.90	6.50	4.00	132.00	0.12	8.76	0.28	41.43	380.13	57.71	7.13
97	Макаронные изделия отварные	200	7.00	5.46	47.00	293.33	0.10	0.00	0.10	16.37	66.93	11.09	1.15
156	Напиток лимонный (с- витаминация)	200	0.10	0.00	24.20	93.00	0.00	2.80	0.01	3.20	1.50	0.80	0.10
	Хлеб пшеничный	40	3.40	0.64	14.80	79.00	0.11	0.00	0.00	17.20	105.60	30.80	2.00
	Хлеб ржаной	40	2.42	0.50	15.92	53.74	0.06	0.00	0.00	11.68	52.00	16.80	1.40
	Итого:	910.0	31.77	23.00	132.52	867.17	0.53	42.58	1.14	175.98	802.21	170.30	17.85

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 12-17 лет  
 Неделя: вторая  
 День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>7 день - завтрак</b>												
130	Каша рисовая молочная жидкая	200	2.20	8.20	21.00	172.00	0.02	1.20	0.04	10.70	142.20	30.30	0.20
148	Кофейный напиток	200	2.70	2.80	22.40	153.00	0.02	0.60	0.02	64.40	55.00	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	24.10	116.50	0.08	0.00	0.00	11.50	43.50	16.50	1.00
	Масло сливочное порциями	5	0.04	3.60	0.04	33.00	0.01	0.00	0.02	1.10	1.50	0.00	0.01
	Сыр "Российский"	10	2.30	2.90	0.00	26.40	0.00	0.07	0.02	88.00	50.00	3.50	0.10
3	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00	0.06	25.00	0.00	14.00	26.00	20.00	0.90
	Хлеб ржаной	40	2.42	0.50	15.92	53.74	0.06	0.00	0.00	11.68	52.00	16.80	1.40
	Итого:	605	14.66	18.70	87.26	577.64	0.25	26.87	0.10	201.38	370.20	94.10	3.91
	<b>7 день - обед</b>												
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	167.00	0.10	12.59	0.39	37.64	102.75	39.07	2.50
200	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406.00	0.06	0.33	0.18	22.47	171.75	49.84	3.25
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0.60	0.00	31.40	124.50	0.01	18.70	0.02	20.40	20.70	25.50	0.80
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	1.00
	Хлеб ржаной	20	1.21	0.25	7.96	26.87	0.03	0.00	0.00	5.84	26.00	8.40	0.70
	Фрукт (груша)	100	0.40	0.30	10.30	41.00	0.02	5.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30
	Итого:	820	32.98	26.24	126.95	859.37	0.28	36.62	0.59	114.55	372.00	148.01	10.55



Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя: вторая

День: вторник

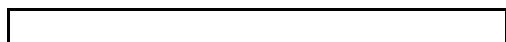
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>8 день - завтрак</b>												
7	Салат из моркови с сахаром	60	31.20	2.40	6.60	51.60	0.05	16.80	1.00	41.90	27.84	4.80	0.50
119	Каша "Дружба" с маслом	200	6.60	8.60	39.60	258.60	0.20	1.48	1.32	125.28	179.02	45.46	0.98
148	Кофейный напиток	200	2.70	2.80	22.40	153.00	0.01	13.20	0.01	7.96	5.06	2.86	0.14
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	1.00
	Хлеб ржаной	20	1.21	0.25	7.96	26.87	0.03	0.00	0.00	5.84	26.00	8.40	0.70
	Итого:	500	43.60	14.20	87.90	557.20	0.32	31.48	2.33	184.34	246.72	66.32	2.62
	<b>8 день - обед</b>												
	Фрукт (мандарин)	100	1.60	0.60	16.20	80.00	0.04	120.00	0.00	152.00	60.00	32.00	1.20
3а	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00	0.06	25.00	0.00	14.00	26.00	20.00	0.90
39	Борщ с капустой и картофелем	260	2.00	5.20	13.10	106.00	0.10	21.67	0.38	48.92	101.70	29.98	1.68
204	Фрикадельки из птицы	100	14.77	13.19	9.63	216.30	0.10	0.48	0.08	16.60	20.79	23.10	1.60
210	Капуста тушеная	180	4.70	5.81	24.21	156.90	0.10	77.76	0.12	116.40	78.96	34.56	1.20
154	Компот из изюма (С-витаминация)	200	0.40	0.00	27.40	106.00	0.04	0.00	0.00	20.40	32.25	10.50	1.40
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	1.00
	Хлеб ржаной	50	3.02	0.62	19.90	67.20	0.08	0.00	0.00	14.60	65.00	21.00	1.80
	Итого:	1030	30.69	26.02	133.54	849.40	0.58	244.91	0.58	392.12	419.50	184.34	10.78

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 12-17 лет  
 Неделя: вторая  
 День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>9 день - завтрак</b>												
128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7.13	14.10	33.27	246.00	0.17	1.30	0.07	121.60	196.00	14.00	4.27
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00	0.00	1.30	0.00	121.32	8.27	17.60	0.63
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	24.10	116.50	0.08	0.00	0.00	11.50	43.50	16.50	1.00
	Хлеб ржаной	20	1.20	0.24	6.80	26.80	0.02	0.00	0.00	5.80	26.00	8.40	0.80
	Масло сливочное порциями	5	0.04	3.60	0.04	33.00	0.01	0.00	0.02	1.10	1.50	0.00	0.01
	Итого:	475	17.17	23.44	96.71	612.30	0.28	2.60	0.09	261.32	275.27	56.50	6.71
	<b>9 день - обед</b>												
44	Агырчи шыд со сметаной	250/10	7.90	7.50	16.50	151.90	0.09	23.76	0.49	44.32	75.24	29.31	1.43
75	Котлета "Детская"	100	14.30	10.50	13.10	197.60	0.09	1.00	0.11	28.10	184.70	25.10	3.40
141	Соус томатный	50	1.30	4.80	4.70	70.00	0.00	3.25	0.07	2.57	5.40	0.41	0.19
97	Макаронные изделия отварные	200	7.00	5.46	47.00	293.33	0.10	0.00	0.10	16.37	66.93	11.09	1.15
146	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00	0.06	20.90	0.00	24.00	64.00	5.20	0.90
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	40	2.42	0.50	15.92	53.74	0.06	0.00	0.00	11.68	52.00	16.80	1.40
	Фрукт (груша)	100	0.40	0.30	10.30	41.00	0.02	5.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30
	Итого:	730	36.72	29.46	142.02	961.57	0.48	53.91	0.77	155.24	499.07	113.11	11.57

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 12-17 лет  
 Неделя: вторая  
 День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>10 день - завтрак</b>												
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.80	13.20	29.00	253.60	0.10	1.20	1.63	155.73	152.13	30.93	2.53
263	Чай с молоком	200	1.60	16.00	15.90	80.50	0.02	0.75	0.00	65.25	53.24	11.40	0.90
	Сыр порциями (костромской)	10	2.60	2.60	2.70	36.00	0.00	0.30	0.02	104.00	50.00	5.00	0.10
	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.08	0.10	22.00	76.80	4.80	1.00
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	24.10	116.50	0.08	0.00	0.00	11.50	43.50	16.50	1.00
	Хлеб ржаной	20	1.21	0.25	7.96	26.87	0.04	0.00	0.00	5.84	26.00	8.40	0.70
	Итого:	520	20.21	37.15	79.96	576.47	0.27	2.33	1.75	364.32	401.67	77.03	6.23
	<b>10 день - обед</b>												
132	Рассольник ленинградский	250	3.00	4.50	20.10	135.00	0.10	16.70	0.02	43.20	70.08	25.80	0.90
68	Биточки по-белорусски	100	21.30	20.90	1.90	302.70	0.08	1.52	0.04	40.31	234.70	27.94	3.10
94	Рис припущенный	200	4.60	7.40	46.80	300.00	0.08	0.00	0.22	29.76	206.10	80.05	1.45
154	Компот из изюма (С-витаминация)	200	0.40	0.00	27.40	106.00	0.04	0.00	0.00	20.40	32.25	10.50	1.40
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	20	1.21	0.25	7.96	26.87	0.03	0.00	0.00	5.84	26.00	8.40	0.70
	Итого:	810	33.61	33.45	123.46	964.57	0.39	18.22	0.28	148.71	603.93	165.89	8.35



Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя: вторая

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>11 день - завтрак</b>												
3	Овощная нарезка (помидор п/п)	100	1.10	0.20	3.80	23.00	0.06	25.00	0.00	14.00	26.00	20.00	0.90
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200	6.30	14.60	26.70	257.80	0.02	1.20	0.06	147.60	202.90	49.70	1.20
148	Кофейный напиток	200	2.70	2.80	22.40	153.00	0.02	0.60	0.02	64.40	55.00	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный	50	3.90	0.50	24.10	116.50	0.08	0.00	0.00	11.50	43.50	16.50	1.00
	Хлеб ржаной	20	1.21	0.25	7.96	26.87	0.04	0.00	0.00	5.84	26.00	8.40	0.70
	Итого:	570	15.21	18.35	84.96	577.17	0.22	26.80	0.08	243.34	353.40	101.60	4.10
	<b>11 день - обед</b>												
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.90	2.50	21.00	120.00	0.20	16.52	0.39	22.66	137.13	28.74	1.48
146	Рыба, запеченная	120	23.26	20.00	96.00	297.84	0.27	2.12	0.15	93.26	280.20	2.93	3.07
136	Каша гречневая вязкая	180	10.47	6.51	54.00	316.56	0.20	0.00	0.00	9.00	103.15	59.00	1.98
156	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00	0.00	2.80	0.01	3.20	1.50	0.80	0.10
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	1.00
	Хлеб ржаной	40	2.42	0.50	15.92	53.74	0.06	0.00	0.00	11.68	52.00	16.80	1.40
	Фрукт (груша)	100	0.40	0.30	10.30	41.00	0.02	5.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30
	Итого:	930	42.65	30.21	240.72	1016.14	0.81	26.44	0.55	168.00	624.78	133.47	11.33

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 12-17 лет  
 Неделя: вторая  
 День: суббота

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe
	<b>12 день - завтрак</b>												
110	Сырники из творога запеченные	100	11.20	12.40	18.90	251.00	0.05	16.80	1.00	122.00	27.84	24.60	0.55
131	Биточки или котлеты рисовые , манные	150	3.80	2.25	38.70	188.55	0.07	0.48	0.03	54.78	121.10	30.64	0.97
	Повидло яблочное	50	0.20	0.00	32.65	62.50	0.01	0.25	0.01	7.00	4.50	3.50	0.65
148	Кофейный напиток	200	2.70	2.80	22.40	153.00	0.02	0.60	0.02	64.40	55.00	7.00	0.30
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	1.00
	Хлеб ржаной	20	1.21	0.25	7.96	26.87	0.04	0.00	0.00	5.84	26.00	8.40	0.70
	Итого:	520	42.21	8.10	127.61	576.52	0.25	18.13	1.06	183.12	269.24	67.54	4.12
	<b>12 день - обед</b>												
48	Суп крестьянский с крупой	260	2.60	5.30	14.30	116.44	0.14	20.52	0.60	45.69	108.65	25.99	1.35
82	Колбаска витаминка	100	17.20	17.40	3.27	236.00	0.09	0.48	0.03	37.40	166.72	32.66	1.76
97	Макаронные изделия отварные	200	7.00	5.46	47.00	293.33	0.10	0.00	0.10	16.37	66.93	11.09	1.15
154	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0.40	0.00	27.40	106.00	0.04	25.00	0.00	20.40	32.20	10.50	0.80
	Хлеб пшеничный	40	3.10	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	1.00
	Хлеб ржаной	50	3.02	0.62	19.90	67.20	0.08	0.00	0.00	14.60	65.00	21.00	1.80
	Итого:	850	33.32	29.18	131.17	912.97	0.51	46.00	0.73	143.66	474.30	114.44	7.86

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.  
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Премь 2001.