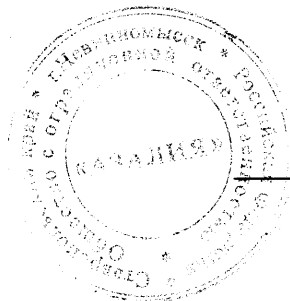
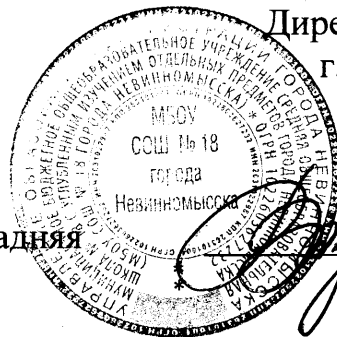


УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Азалия»

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №18  
г. Невинномысск



И.А. Левадняя



В. П. Шекалова

# **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

приготавливаемых блюд  
школьных завтраков, обедов для детей  
с ограниченными возможностями здоровья

Возрастная категория: с 7 до 11 лет,  
с 12 до 17 лет.

**Сезон: Осенне-зимний  
2024 – 2025 год**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для детей с ограниченными возможностями здоровья  
в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средства)**

| Приним пищи            | Наименование блюд  | Выход<br>7-11 лет | Белки        | Жиры         | Углеводы      | к-во Ккал     | Витамины, мг  |              |               |              | Минералы, мг   |               |               | № Рецептуры   |  |
|------------------------|--|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--|
|                        |  |                   |              |              |               |               | B1            | B2           | PP            | C            | Ca             | Mg            | P             |               | Fe   |
| <b>I НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ</b> |  |                   |              |              |               |               |               |              |               |              |                |               |               |               |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>         | Котлеты из говядины  | 90                | 13,2         | 10,1         | 19,9          | 225,6         | 0,016         | 0,044        | 3,14          | 0            | 2,93           | 7,08          | 60,51         | 0,87          | Дели принт 2005 - 268                            |
|                        | Каша рассыпчатая рисовая                                       | 150               | 2,05         | 4,7          | 21,75         | 157,5         | 0,12          | 0,06         | 1,68          | 0            | 32             | 38            | 139           | 3,2           | Дели принт 2005 - 171                            |
|                        | Чай с сахаром  | 200/15            | 0,1          | 0            | 15            | 60            | 0,00          | 0,00         | 0,056         | 0            | 0,81           | 1             | 0             | 0,2           | Дели принт 2005 - 376                            |
|                        | Хлеб пшеничный   | 45                | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 63,6          | 0,05          | 0,02         | 0,48          | 0            | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция                                |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>500</b>        | <b>17,75</b> | <b>15,2</b>  | <b>69,25</b>  | <b>506,7</b>  | <b>0,066</b>  | <b>0,124</b> | <b>5,356</b>  | <b>0</b>     | <b>42,64</b>   | <b>55,98</b>  | <b>225,61</b> | <b>4,87</b>   |  |
| <b>ОБЕД</b>            | Суп картофельный с бобовыми                                    | 250               | 5,07         | 5,4          | 23,8          | 163,8         | 0,06          | 0,05         | 0,85          | 10           | 46             | 29,5          | 184           | 0,048         | Дели принт 2005 - 102                            |
|                        | Голубцы любительские   | 90/30             | 13,26        | 8,1          | 18,8          | 205           | 0,06          | 0,1          | 2,3           | 13,55        | 31,2           | 31,41         | 143,8         | 2,1           | №131-1984г.                                      |
|                        | Макаронные изделия отварные                                    | 150               | 5,4          | 0,6          | 28,5          | 141,9         | 0,14          | 0,08         | 1,71          | 0            | 32             | 38            | 140           | 3,2           | Дели принт 2005 - 202, 203                       |
|                        | Чай с лимоном  | 200/15/7          | 1,4          | 1,6          | 17,7          | 91            | 0             | 0,01         | 0             | 0,1          | 5,4            | 0             | 0             | 0,8           | Дели принт 2005 - 377                            |
|                        | Хлеб пшеничный   | 40                | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 63,6          | 0,05          | 0,02         | 0,48          | 0            | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция                                |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>782</b>        | <b>27,53</b> | <b>89</b>    | <b>101,4</b>  | <b>665,3</b>  | <b>0,31</b>   | <b>0,26</b>  | <b>5,34</b>   | <b>23,65</b> | <b>121,5</b>   | <b>108,81</b> | <b>493,9</b>  | <b>6,748</b>  |  |
|                        | <b>Итого за день</b>   | <b>1282</b>       | <b>45,28</b> | <b>104,2</b> | <b>170,65</b> | <b>1172</b>   | <b>0,376</b>  | <b>0,384</b> | <b>10,696</b> | <b>23,65</b> | <b>164,14</b>  | <b>164,79</b> | <b>719,51</b> | <b>11,618</b> |  |
| <b>I НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ</b> |  |                   |              |              |               |               |               |              |               |              |                |               |               |               |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>         | Каша жидкая молочная из манной крупы                           | 200/10            | 4,4          | 8,2          | 32,8          | 200           | 0,04          | 0,02         | 0,88          | 0,73         | 101,14         | 9,6           | 10            | 0,36          | Дели принт 2005 - 181                            |
|                        | Чай с лимоном  | 200/15/7          | 1,4          | 1,6          | 17,7          | 91            | 0             | 0,01         | 0             | 0,1          | 5,4            | 0             | 0             | 0,8           | Дели принт 2005 - 377                            |
|                        | Булочка "Веснушка" 1шт.  | 50                | 3,5          | 3            | 28            | 156           | 0,03          | 0,03         | 0             | 0            | 11             | 0             | 0             | 1             | Дели принт 2005 - 429                            |
|                        | Масло сливочное "Крестьянское"                                 | 10                | 0,1          | 8,2          | 0,1           | 75            | 0,0007        | 0,01         | 0,01          | 0            | 2,112          | 0             | 2,61          | 0,017         | Дели принт 2005 - 14                             |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>492</b>        | <b>9,4</b>   | <b>21</b>    | <b>78,6</b>   | <b>522</b>    | <b>0,0707</b> | <b>0,07</b>  | <b>0,89</b>   | <b>0,83</b>  | <b>119,652</b> | <b>9,6</b>    | <b>12,61</b>  | <b>2,177</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>            | Суп картофельный с лапшой                                      | 250               | 2,5          | 3,5          | 13,4          | 113,8         | 0,1           | 0,21         | 9             | 3,23         | 61,4           | 48            | 240           | 4,4           | Дели принт 2005 - 103, 297                       |
|                        | Котлеты рыбные (филе минтая)                                   | 90                | 12,8         | 12,2         | 13,9          | 216           | 0,1           | 0,08         | 0,43          | 0,11         | 36             | 32,6          | 192,4         | 1,64          | Дели принт 2005 - 234                            |
|                        | Картофельное пюре  | 150               | 2,4          | 6,9          | 13,1          | 163,4         | 0,1           | 0,08         | 0,93          | 12,47        | 29,16          | 19,18         | 60,92         | 0,72          | Дели принт 2005 - 128                            |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200               | 3,8          | 0            | 31,2          | 127,2         | 0             | 0            | 0,011         | 0            | 17             | 33            | 91            | 2,8           | Дели принт 2005 - 349                            |
|                        | Хлеб пшеничный   | 40                | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 63,6          | 0,05          | 0,02         | 0,48          | 0            | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция                                |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>730</b>        | <b>23,9</b>  | <b>23</b>    | <b>84,2</b>   | <b>684</b>    | <b>0,35</b>   | <b>0,39</b>  | <b>10,831</b> | <b>15,81</b> | <b>150,46</b>  | <b>142,68</b> | <b>610,42</b> | <b>10,13</b>  |  |
|                        | <b>Итого за день</b>   | <b>1222</b>       | <b>33,3</b>  | <b>44</b>    | <b>162,8</b>  | <b>1206</b>   | <b>0,4207</b> | <b>0,46</b>  | <b>11,741</b> | <b>16,64</b> | <b>270,112</b> | <b>152,28</b> | <b>623,03</b> | <b>12,307</b> |  |
| <b>I НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ</b> |  |                   |              |              |               |               |               |              |               |              |                |               |               |               |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>         | Птица (курица) тушенная с соусом сметанным с томатом, морковью | 90/50             | 16,6         | 38,3         | 6,8           | 401,4         | 0,13          | 0,15         | 5,55          | 8,68         | 61             | 33,46         | 147           | 3,27          | Хлебпродинформ 2004 - 490, Дели принт 2005 - 331 |
|                        | Макаронные изделия отварные                                    | 150               | 5,4          | 0,6          | 28,5          | 141,9         | 0,14          | 0,08         | 1,71          | 0            | 32             | 38            | 140           | 3,2           | Дели принт 2005 - 202, 203                       |
|                        | Чай с молоком  | 150/50/15         | 1,4          | 1,6          | 17,7          | 91            | 0,04          | 0,16         | 0,12          | 1,33         | 126,6          | 15,4          | 92,8          | 0,41          | Дели принт 2005 - 378                            |
|                        | Хлеб пшеничный   | 30                | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 63,6          | 0,05          | 0,02         | 0,48          | 0            | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция                                |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>535</b>        | <b>25,8</b>  | <b>40,9</b>  | <b>65,6</b>   | <b>697,9</b>  | <b>0,36</b>   | <b>0,41</b>  | <b>7,86</b>   | <b>10,01</b> | <b>226,5</b>   | <b>96,76</b>  | <b>405,9</b>  | <b>7,48</b>   |  |
| <b>ОБЕД</b>            | Щи из свежей капусты с картофелем                              | 250               | 1,7          | 4,9          | 8,3           | 84,8          | 0,06          | 0,06         | 1             | 21,1         | 50             | 23            | 93            | 0,85          | Дели принт 2005 - 88                             |
|                        | Плов из птицы (курица)   | 240               | 15,65        | 17,5         | 35,15         | 381,3         | 0,1           | 0,21         | 9             | 3,23         | 61,4           | 48            | 240           | 4,4           | Дели принт 2005 - 291                            |
|                        | Компот из свежих плодов  | 200               | 0,2          | 0            | 29            | 117           | 0,011         | 0,011        | 0             | 5,44         | 11,2           | 0             | 0             | 0,26          | Дели принт 2005 - 342                            |
|                        | Хлеб пшеничный   | 40                | 2,4          | 0,4          | 12,6          | 63,6          | 0,05          | 0,02         | 0,48          | 0            | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция                                |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>815</b>        | <b>19,95</b> | <b>22,8</b>  | <b>85,05</b>  | <b>646,7</b>  | <b>0,221</b>  | <b>0,301</b> | <b>10,48</b>  | <b>29,77</b> | <b>129,5</b>   | <b>80,9</b>   | <b>359,1</b>  | <b>6,11</b>   |  |
|                        | <b>Итого за день</b>   | <b>1350</b>       | <b>45,75</b> | <b>63,7</b>  | <b>150,65</b> | <b>1344,6</b> | <b>0,581</b>  | <b>0,711</b> | <b>18,34</b>  | <b>39,78</b> | <b>356</b>     | <b>177,66</b> | <b>765</b>    | <b>13,59</b>  |  |
| <b>I НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ</b> |  |                   |              |              |               |               |               |              |               |              |                |               |               |               |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>         | Запеканка рисовая с творогом со сметаной                       | 160/20            | 14,7         | 18,7         | 80            | 552           | 0,05          | 0,05         | 2,75          | 0,33         | 113,33         | 23,33         | 184           | 0,53          | Дели принт 2005 - 188                            |
|                        | Масло сливочное "Крестьянское"                                 | 10                | 0,1          | 8,2          | 0,1           | 75            | 0,0007        | 0,01         | 0,01          | 0            | 2,112          | 0             | 2,61          | 0,017         | Дели принт 2005 - 14                             |
|                        | Чай с сахаром  | 200/15            | 0,1          | 0            | 15            | 60            | 0,00          | 0,00         | 0,056         | 0            | 0,81           | 1             | 0             | 0,2           | Дели принт 2005 - 376                            |

|                        |   |             |              |               |               |                |               |             |               |               |                |               |               |               |                            |
|------------------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|
|                        | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,4          | 0,4           | 12,6          | 63,6           | 0,05          | 0,02        | 0,48          | 0             | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>430</b>  | <b>17,3</b>  | <b>27,3</b>   | <b>107,7</b>  | <b>750,6</b>   | <b>0,1007</b> | <b>0,08</b> | <b>3,296</b>  | <b>0,33</b>   | <b>123,152</b> | <b>34,23</b>  | <b>212,71</b> | <b>1,347</b>  |                            |
| <b>ОБЕД</b>            | Суп картофельный с бобовыми                                 | 250         | 5,07         | 5,4           | 23,8          | 163,8          | 0,06          | 0,05        | 0,85          | 10            | 46             | 29,5          | 184           | 0,048         | ДеЛи принт 2005 - 102      |
|                        | Фрикадельки из птицы (курица)                               | 90          | 14,5         | 13,7          | 14,3          | 238,5          | 0,036         | 0,08        | 3,96          | 0,918         | 43,58          | 12,98         | 96,39         | 1,03          | ДеЛи принт 2005 - 297      |
|                        | Каша рассыпчатая (гречневая)                                | 150         | 3,6          | 2,4           | 14,3          | 238,5          | 0,036         | 0,08        | 3,96          | 0,918         | 43,58          | 12,98         | 96,39         | 3,2           | ДеЛи принт 2005 - 171      |
|                        | Чай с лимоном   | 200/15/7    | 1,4          | 1,6           | 17,7          | 91             | 0             | 0,01        | 0             | 0,1           | 5,4            | 0             | 0             | 0,8           | ДеЛи принт 2005 - 377      |
|                        | Хлеб пшеничный  | 40          | 2,4          | 0,4           | 12,6          | 63,6           | 0,05          | 0,02        | 0,48          | 0             | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>752</b>  | <b>26,97</b> | <b>23,5</b>   | <b>82,7</b>   | <b>795,4</b>   | <b>0,182</b>  | <b>0,24</b> | <b>9,25</b>   | <b>11,936</b> | <b>145,46</b>  | <b>65,36</b>  | <b>402,88</b> | <b>5,678</b>  |                            |
|                        | <b>Итого за день</b>  | <b>1182</b> | <b>44,27</b> | <b>50,8</b>   | <b>190,4</b>  | <b>1546</b>    | <b>0,2827</b> | <b>0,32</b> | <b>12,546</b> | <b>12,266</b> | <b>268,612</b> | <b>99,59</b>  | <b>615,59</b> | <b>7,025</b>  |                            |
| <b>1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ</b> |   |             |              |               |               |                |               |             |               |               |                |               |               |               |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>         | Рыба запеченная ( филе минтая)                              | 90          | 12,8         | 12,2          | 13,9          | 216            | 0,1           | 0,08        | 0,43          | 0,11          | 36             | 32,6          | 192,4         | 1,61          | Хлебпродинформ 2016 - 266  |
|                        | Картофельное пюре   | 150         | 2,4          | 6,9           | 13,1          | 163,4          | 0,1           | 0,08        | 0,93          | 12,47         | 29,16          | 19,18         | 60,92         | 0,72          | ДеЛи принт 2005 - 128      |
|                        | Чай с лимоном   | 200/15/7    | 1,4          | 1,6           | 17,7          | 91             | 0             | 0,01        | 0             | 0,1           | 5,4            | 0             | 0             | 0,8           | ДеЛи принт 2005 - 377      |
|                        | Хлеб пшеничный  | 33          | 2,4          | 0,4           | 12,6          | 63,6           | 0,05          | 0,02        | 0,48          | 0             | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>530</b>  | <b>19</b>    | <b>21,1</b>   | <b>57,3</b>   | <b>534</b>     | <b>0,25</b>   | <b>0,19</b> | <b>1,84</b>   | <b>12,68</b>  | <b>77,46</b>   | <b>61,68</b>  | <b>279,42</b> | <b>3,73</b>   |                            |
| <b>ОБЕД</b>            | Борщ с капустой и картофелем                                | 250         | 1,6          | 4,8           | 12            | 98,2           | 0,06          | 0,06        | 1             | 21,1          | 50             | 23            | 93            | 0,85          | ДеЛи принт 2005 - 234      |
|                        | Котлеты рубленые из птицы (курица)                          | 90          | 13,6         | 12,8          | 13,4          | 223,8          | 0,06          | 0,09        | 3,33          | 0,45          | 16,8           | 15,75         | 63            | 1,24          | ДеЛи принт 2005 - 294      |
|                        | Макаронные изделия отварные                                 | 150         | 5,4          | 0,6           | 28,5          | 141,9          | 0,14          | 0,08        | 1,71          | 0             | 32             | 38            | 140           | 3,2           | ДеЛи принт 2005 - 202, 203 |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200         | 3,8          | 0             | 31,2          | 127,2          | 0             | 0           | 0,011         | 0             | 17             | 33            | 91            | 2,8           | ДеЛи принт 2005 - 349      |
|                        | Хлеб пшеничный  | 32          | 2,4          | 0,4           | 12,6          | 63,6           | 0,05          | 0,02        | 0,48          | 0             | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>805</b>  | <b>26,8</b>  | <b>18,6</b>   | <b>97,7</b>   | <b>654,7</b>   | <b>0,31</b>   | <b>0,25</b> | <b>6,531</b>  | <b>21,55</b>  | <b>122,7</b>   | <b>119,65</b> | <b>413,1</b>  | <b>8,69</b>   |                            |
|                        | <b>Итого за день</b>  | <b>1335</b> | <b>45,8</b>  | <b>39,7</b>   | <b>155</b>    | <b>1188,7</b>  | <b>0,56</b>   | <b>0,44</b> | <b>8,371</b>  | <b>34,23</b>  | <b>200,16</b>  | <b>181,33</b> | <b>692,52</b> | <b>12,42</b>  |                            |
| <b>2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ</b> |   |             |              |               |               |                |               |             |               |               |                |               |               |               |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>         | Тефтели из говядины соусом сметанным с томатом (1й вариант) | 90/50       | 13           | 18,67         | 18,67         | 300,54         | 0,05          | 0,08        | 1,78          | 3,74          | 13,51          | 8,4           | 110,14        | 1,73          | ДеЛи принт 2005-278.331    |
|                        | Каша рассыпчатая (гречневая)                                | 150         | 3,6          | 2,4           | 38,7          | 246            | 0,14          | 0,08        | 1,71          | 0             | 32             | 38            | 140           | 3,2           | ДеЛи принт 2005 - 171      |
|                        | Чай с сахаром   | 200/15      | 0,1          | 0             | 15            | 60             | 0,00          | 0,00        | 0,056         | 0             | 0,81           | 1             | 0             | 0,2           | ДеЛи принт 2005 - 376      |
|                        | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,4          | 0,4           | 12,6          | 63,6           | 0,05          | 0,02        | 0,48          | 0             | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>590</b>  | <b>19,1</b>  | <b>21,47</b>  | <b>84,97</b>  | <b>670,14</b>  | <b>0,24</b>   | <b>0,18</b> | <b>4,026</b>  | <b>3,74</b>   | <b>53,22</b>   | <b>57,3</b>   | <b>276,24</b> | <b>5,73</b>   |                            |
| <b>ОБЕД</b>            | Суп картофельный с бобовыми                                 | 250         | 5,07         | 5,4           | 23,8          | 163,8          | 0,06          | 0,05        | 0,85          | 10            | 46             | 29,5          | 184           | 0,048         | ДеЛи принт 2005 - 102      |
|                        | Голубцы любительские  | 90/30       | 13,26        | 81            | 18,8          | 205            | 0,06          | 0,1         | 2,3           | 13,55         | 31,2           | 34,41         | 143,8         | 2,1           | №131-1984г.                |
|                        | Макаронные изделия отварные                                 | 150         | 5,4          | 0,6           | 28,5          | 141,9          | 0,14          | 0,08        | 1,71          | 0             | 32             | 38            | 140           | 3,2           | ДеЛи принт 2005 - 202, 203 |
|                        | Хлеб пшеничный  | 40          | 2,4          | 0,4           | 12,6          | 63,6           | 0,05          | 0,02        | 0,48          | 0             | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция          |
|                        | Чай с лимоном   | 200/15/7    | 1,4          | 1,6           | 17,7          | 91             | 0             | 0,01        | 0             | 0,1           | 5,4            | 0             | 0             | 0,8           | ДеЛи принт 2005 - 377      |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>782</b>  | <b>27,53</b> | <b>89</b>     | <b>101,4</b>  | <b>665,3</b>   | <b>0,31</b>   | <b>0,26</b> | <b>5,34</b>   | <b>23,65</b>  | <b>121,5</b>   | <b>111,81</b> | <b>493,9</b>  | <b>6,748</b>  |                            |
|                        | <b>Итого за день</b>  | <b>1372</b> | <b>46,63</b> | <b>110,47</b> | <b>186,37</b> | <b>1335,44</b> | <b>0,55</b>   | <b>0,44</b> | <b>9,366</b>  | <b>27,39</b>  | <b>174,72</b>  | <b>169,11</b> | <b>770,14</b> | <b>12,478</b> |                            |
| <b>2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ</b> |   |             |              |               |               |                |               |             |               |               |                |               |               |               |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>         | Каша вязкая молочная из риса с маслом                       | 200/10      | 3            | 7             | 30            | 180            | 0,01          | 0,03        | 0,65          | 0,15          | 30             | 4             | 24,5          | 0,05          | ДеЛи принт 2005 - 174      |
|                        | Булочка "Домашняя" 1шт.                                     | 50          | 4            | 2,6           | 27,1          | 148            | 0,01          | 0,01        | 0,42          | 0             | 2,3            | 8,3           | 21            | 0,4           | ДеЛи принт 2005 - 424      |
|                        | Масло сливочное "Крестьянское"                              | 10          | 0,1          | 8,2           | 0,1           | 75             | 0,0007        | 0,01        | 0,01          | 0             | 2,112          | 0             | 2,61          | 0,017         | ДеЛи принт 2005 - 14       |
|                        | Чай с лимоном   | 200/15/7    | 1,4          | 1,6           | 17,7          | 91             | 0             | 0,01        | 0             | 0,1           | 5,4            | 0             | 0             | 0,8           | ДеЛи принт 2005 - 377      |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>492</b>  | <b>8,5</b>   | <b>19,4</b>   | <b>74,9</b>   | <b>494</b>     | <b>0,0207</b> | <b>0,06</b> | <b>1,08</b>   | <b>0,25</b>   | <b>39,812</b>  | <b>12,3</b>   | <b>48,11</b>  | <b>1,267</b>  |                            |
| <b>ОБЕД</b>            | Суп картофельный с лапшой                                   | 250         | 2,5          | 3,5           | 13,4          | 113,8          | 0,1           | 0,21        | 9             | 3,23          | 61,4           | 48            | 240           | 4,4           | ДеЛи принт 2005 - 103, 114 |
|                        | Котлеты рубленые из птицы (курица)                          | 90          | 13,6         | 12,8          | 13,4          | 223,8          | 0,06          | 0,09        | 3,33          | 0,45          | 16,8           | 15,75         | 63            | 1,24          | ДеЛи принт 2005 - 294      |
|                        | Каша рассыпчатая (гречневая)                                | 150         | 3,6          | 2,4           | 38,7          | 246            | 0,14          | 0,08        | 1,71          | 0             | 32             | 38            | 140           | 3,2           | ДеЛи принт 2005 - 171      |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200         | 3,8          | 0             | 31,2          | 127,2          | 0             | 0           | 0,011         | 0             | 17             | 33            | 91            | 2,8           | ДеЛи принт 2005 - 349      |
|                        | Хлеб пшеничный  | 40          | 2,4          | 0,4           | 12,6          | 63,6           | 0,05          | 0,02        | 0,48          | 0             | 6,9            | 9,9           | 26,1          | 0,6           | готовая продукция          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>730</b>  | <b>25,9</b>  | <b>19,1</b>   | <b>109,3</b>  | <b>774,4</b>   | <b>0,35</b>   | <b>0,4</b>  | <b>14,531</b> | <b>3,68</b>   | <b>134,1</b>   | <b>144,65</b> | <b>560,1</b>  | <b>12,24</b>  |                            |
|                        | <b>Итого за день</b>  | <b>1222</b> | <b>34,4</b>  | <b>38,5</b>   | <b>184,2</b>  | <b>1268,4</b>  | <b>0,3707</b> | <b>0,46</b> | <b>15,611</b> | <b>3,93</b>   | <b>173,912</b> | <b>156,95</b> | <b>608,21</b> | <b>13,507</b> |                            |
| <b>2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ</b> |   |             |              |               |               |                |               |             |               |               |                |               |               |               |                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>         | Фрикадельки из птицы (курица)                               | 90          | 14,5         | 13,7          | 14,3          | 238,5          | 0,036         | 0,08        | 3,96          | 0,918         | 43,58          | 12,98         | 96,39         | 1,03          | ДеЛи принт 2005 - 297      |

|                                    |                                    |                 |              |               |                |                 |               |              |                |                |                |                |                |               |                            |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------------------|
| ОБЕД                               | Макаронные изделия отварные        | 150             | 5,4          | 0,6           | 28,5           | 141,9           | 0,14          | 0,08         | 1,71           | 0              | 32             | 38             | 140            | 3,2           | ДеЛи принт 2005 - 202, 203 |
|                                    | Чай с молоком                      | 150/50/15       | 1,4          | 1,6           | 17,7           | 91              | 0,04          | 0,16         | 0,12           | 1,33           | 126,6          | 15,4           | 92,8           | 0,41          | ДеЛи принт 2005 - 378      |
|                                    | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,4          | 0,4           | 12,6           | 63,6            | 0,05          | 0,02         | 0,48           | 0              | 6,9            | 9,9            | 26,1           | 0,6           | готовая продукция          |
|                                    | <b>Итого</b>                       | <b>560</b>      | <b>23,7</b>  | <b>16,3</b>   | <b>73,1</b>    | <b>535</b>      | <b>0,266</b>  | <b>0,34</b>  | <b>6,27</b>    | <b>2,248</b>   | <b>209,08</b>  | <b>76,28</b>   | <b>355,29</b>  | <b>5,24</b>   |                            |
|                                    | Щи из свежей капусты с картофелем  | 250             | 1,7          | 4,9           | 8,3            | 84,8            | 0,06          | 0,06         | 1              | 21,1           | 50             | 23             | 93             | 0,85          | ДеЛи принт 2005 - 88       |
|                                    | Каша рассыпчатая рисовая           | 150             | 2,05         | 4,7           | 21,75          | 157,5           | 0,12          | 0,06         | 1,68           | 0              | 32             | 38             | 139            | 3,2           | ДеЛи принт 2005 - 171      |
|                                    | Биточки из птицы (курица)          | 90              | 12,2         | 11,6          | 12,1           | 201,3           | 0,08          | 0,32         | 16,2           | 0              | 29,8           | 98,28          | 17,82          | 0,09          | ДеЛи принт 2005 - 294      |
|                                    | Чай с сахаром                      | 200/15          | 0,1          | 0             | 15             | 60              | 0,00          | 0,00         | 0,056          | 0              | 0,81           | 1              | 0              | 0,2           | ДеЛи принт 2005 - 376      |
|                                    | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,4          | 0,4           | 12,6           | 63,6            | 0,05          | 0,02         | 0,48           | 0              | 6,9            | 9,9            | 26,1           | 0,6           | готовая продукция          |
|                                    | <b>Итого</b>                       | <b>822</b>      | <b>18,45</b> | <b>21,6</b>   | <b>69,75</b>   | <b>567,2</b>    | <b>0,19</b>   | <b>0,46</b>  | <b>19,416</b>  | <b>21,1</b>    | <b>119,51</b>  | <b>170,18</b>  | <b>275,92</b>  | <b>4,94</b>   |                            |
|                                    | <b>Итого за день</b>               | <b>1382</b>     | <b>42,15</b> | <b>37,9</b>   | <b>142,85</b>  | <b>1102,2</b>   | <b>0,456</b>  | <b>0,8</b>   | <b>25,686</b>  | <b>23,348</b>  | <b>328,59</b>  | <b>246,46</b>  | <b>631,21</b>  | <b>10,18</b>  |                            |
| <b>2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ</b>             |                                    |                 |              |               |                |                 |               |              |                |                |                |                |                |               |                            |
| ЗАВТРАК                            | Плов из птицы (курица)             | 240<br>(90/150) | 15,65        | 17,5          | 35,15          | 381,3           | 0,1           | 0,21         | 9              | 3,23           | 61,4           | 48             | 240            | 4,4           | ДеЛи принт 2005 - 291      |
|                                    | Чай с сахаром                      | 200/15          | 0,1          | 0             | 15             | 60              | 0,00          | 0,00         | 0,056          | 0              | 0,81           | 1              | 0              | 0,2           | ДеЛи принт 2005 - 376      |
|                                    | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,4          | 0,4           | 12,6           | 63,6            | 0,05          | 0,02         | 0,48           | 0              | 6,9            | 9,9            | 26,1           | 0,6           | готовая продукция          |
| <b>Итого</b>                       | <b>485</b>                         | <b>18,15</b>    | <b>17,9</b>  | <b>62,75</b>  | <b>504,9</b>   | <b>0,15</b>     | <b>0,23</b>   | <b>9,536</b> | <b>3,23</b>    | <b>69,11</b>   | <b>58,9</b>    | <b>266,1</b>   | <b>5,2</b>     |               |                            |
| ОБЕД                               | Суп картофельный с бобовыми        | 250             | 5,07         | 5,4           | 23,8           | 163,8           | 0,06          | 0,05         | 0,85           | 10             | 46             | 29,5           | 184            | 0,048         | ДеЛи принт 2005 - 102      |
|                                    | Котлеты рыбные (филе минтая)       | 90              | 12,8         | 12,2          | 13,9           | 216             | 0,1           | 0,08         | 0,43           | 0,11           | 36             | 32,6           | 192,4          | 1,61          | ДеЛи принт 2005 - 234      |
|                                    | Картофельное пюре                  | 150             | 2,4          | 6,9           | 13,1           | 163,4           | 0,1           | 0,08         | 0,93           | 12,47          | 29,16          | 19,18          | 60,92          | 0,72          | ДеЛи принт 2005 - 128      |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов        | 200             | 3,8          | 0             | 31,2           | 127,2           | 0             | 0            | 0,011          | 0              | 17             | 33             | 91             | 2,8           | ДеЛи принт 2005 - 349      |
|                                    | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,4          | 0,4           | 12,6           | 63,6            | 0,05          | 0,02         | 0,48           | 0              | 6,9            | 9,9            | 26,1           | 0,6           | готовая продукция          |
|                                    | <b>Итого</b>                       | <b>730</b>      | <b>26,47</b> | <b>24,9</b>   | <b>94,6</b>    | <b>734</b>      | <b>0,31</b>   | <b>0,23</b>  | <b>2,701</b>   | <b>22,58</b>   | <b>135,06</b>  | <b>124,18</b>  | <b>554,42</b>  | <b>5,778</b>  |                            |
|                                    | <b>Итого за день</b>               | <b>1215</b>     | <b>44,62</b> | <b>42,8</b>   | <b>157,35</b>  | <b>1238,9</b>   | <b>0,46</b>   | <b>0,46</b>  | <b>12,237</b>  | <b>25,81</b>   | <b>204,17</b>  | <b>183,08</b>  | <b>820,52</b>  | <b>10,978</b> |                            |
| <b>2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ</b>            |                                    |                 |              |               |                |                 |               |              |                |                |                |                |                |               |                            |
| ЗАВТРАК                            | Икра кабачковая (консервированная) | 60              | 0,6          | 3             | 4,8            | 50,7            | 0,02          | 0,02         | 0,37           | 2,8            | 54             | 10,86          | 33             | 0,44          | T24/96                     |
|                                    | Омлет натуральный                  | 106             | 10,5         | 13,2          | 11,1           | 205             | 0,08          | 0,4          | 0,18           | 0,2            | 79,72          | 12,48          | 174,6          | 2,04          | ДеЛи принт 2005 - 210      |
|                                    | Масло сливочное "Крестьянское"     | 10              | 0,1          | 8,2           | 0,1            | 75              | 0,0007        | 0,01         | 0,01           | 0              | 2,112          | 0              | 2,61           | 0,017         | ДеЛи принт 2005 - 14       |
|                                    | Чай с лимоном                      | 200/15/7        | 1,4          | 1,6           | 17,7           | 91              | 0             | 0,01         | 0              | 0,1            | 5,4            | 0              | 0              | 0,8           | ДеЛи принт 2005 - 377      |
|                                    | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,4          | 0,4           | 12,6           | 63,6            | 0,05          | 0,02         | 0,48           | 0              | 6,9            | 9,9            | 26,1           | 0,6           | готовая продукция          |
| <b>Итого</b>                       | <b>438</b>                         | <b>15</b>       | <b>26,4</b>  | <b>46,3</b>   | <b>485,3</b>   | <b>0,1507</b>   | <b>0,46</b>   | <b>1,04</b>  | <b>3,1</b>     | <b>148,132</b> | <b>33,24</b>   | <b>236,31</b>  | <b>3,897</b>   |               |                            |
| ОБЕД                               | Суп картофельный с крупой (рис)    | 250             | 4,3          | 4,8           | 20,7           | 142,8           | 0,11          | 0,08         | 1,43           | 7,6            | 33             | 33             | 205            | 1,7           | ДеЛи принт 2005 - 101      |
|                                    | Фрикадельки из птицы (курица)      | 90              | 14,5         | 13,7          | 14,3           | 238,5           | 0,036         | 0,08         | 3,96           | 0,918          | 43,58          | 12,98          | 96,39          | 1,03          | ДеЛи принт 2005 - 297      |
|                                    | Макаронные изделия отварные        | 150             | 5,4          | 0,6           | 28,5           | 141,9           | 0,14          | 0,08         | 1,71           | 0              | 32             | 38             | 140            | 3,2           | ДеЛи принт 2005 - 202, 203 |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов        | 200             | 3,8          | 0             | 31,2           | 127,2           | 0             | 0            | 0,011          | 0              | 17             | 33             | 91             | 2,8           | ДеЛи принт 2005 - 349      |
|                                    | Хлеб пшеничный                     | 40              | 2,4          | 0,4           | 12,6           | 63,6            | 0,05          | 0,02         | 0,48           | 0              | 6,9            | 9,9            | 26,1           | 0,6           | готовая продукция          |
|                                    | <b>Итого</b>                       | <b>735</b>      | <b>30,4</b>  | <b>19,5</b>   | <b>107,3</b>   | <b>714</b>      | <b>0,336</b>  | <b>0,26</b>  | <b>7,591</b>   | <b>8,518</b>   | <b>132,48</b>  | <b>126,88</b>  | <b>558,49</b>  | <b>9,33</b>   |                            |
| <b>Итого за день</b>               | <b>1173</b>                        | <b>45,4</b>     | <b>45,9</b>  | <b>153,6</b>  | <b>1199,3</b>  | <b>0,4867</b>   | <b>0,72</b>   | <b>8,631</b> | <b>11,618</b>  | <b>280,612</b> | <b>160,12</b>  | <b>794,8</b>   | <b>13,227</b>  |               |                            |
| <b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД</b>             |                                    | <b>12735</b>    | <b>427,6</b> | <b>577,97</b> | <b>1653,87</b> | <b>12601,54</b> | <b>4,5438</b> | <b>5,195</b> | <b>133,225</b> | <b>218,662</b> | <b>2421,03</b> | <b>1691,37</b> | <b>7040,53</b> | <b>117,33</b> |                            |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ</b> |                                    | <b>1273,50</b>  | <b>42,76</b> | <b>57,80</b>  | <b>165,39</b>  | <b>1260,15</b>  | <b>0,45</b>   | <b>0,52</b>  | <b>13,32</b>   | <b>21,87</b>   | <b>242,10</b>  | <b>169,14</b>  | <b>704,05</b>  | <b>11,73</b>  |                            |

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев 1998г.
  2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, 2005г.
  3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.
  4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва, 2004г.
- Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Инженер-технолог:



Сьедин С. В.