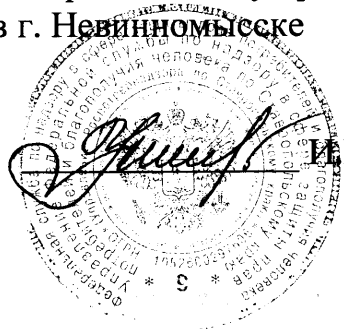


СОГЛАСОВАНО
Начальник
Управления
Территориального отдела
Роспотребнадзора по
Ставропольскому краю
в г. Невинномысске



И.М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №18
г. Невинномысск



В. П. Шекалова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для обучающихся 1-4 классов
(бюджетные средства).

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: Осенне-зимний
2024 – 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Для обучающихся образовательных организаций города Невинномыска Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средства)*

Прим пищи	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг				Минералы, мг				№ Рецептуры
							В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
	Бифиттекс рубленый из говядины	90	14,04	13,32	19,98	255,6	0,068	0,044	3,14	0	19,02	25,2	157,6	2,25	ДеЛи принт 2005 - 266
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62	Хлебпродинформ 2004 - 301
	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	3,6	0,6	18,9	95,4	0,07	0,03	0,72	0	10,35	14,85	39,15	0,9	готовая продукция
	Итого	500	19,74	14,52	75,58	531	0,168	0,104	4,726	0,6	41,58	71,55	278,45	3,97	
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
	Голубцы лобительские	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	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
	Хлеб ржаной	28	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
	Итого	805	29,93	16,5	114	728,9	0,36	0,28	5,82	23,65	128,4	118,71	520	7,348	
	Итого за день	1305	49,67	31,02	189,58	1259,9	0,528	0,384	10,546	24,25	169,98	190,26	798,45	11,318	
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
	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
	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
	Булочка "Веснушка" 1шт.	60	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	ДеЛи принт 2005 - 429
	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
	Итого	502	9,9	20,6	77,7	514	0,0507	0,05	1,31	0,83	110,952	17,9	33,61	1,577	
ОБЕД															
	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 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	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	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Итого	740	25,2	23,2	92,2	723	1,4	0,41	10,991	15,81	157,46	152,08	642,02	10,91	
	Итого за день	1242	35,1	43,8	169,9	1237	1,4507	0,46	12,301	16,64	268,412	169,98	675,63	12,487	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
	Птица (курица) тушенная с соусом сметаном с томатом и 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
	Итого	545	25,8	40,9	65,6	697,9	0,36	0,41	7,86	10,01	226,5	96,76	405,9	7,48	
ОБЕД															
	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
	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
	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	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Итого	755	19,75	21,8	77,75	606,2	1,24	0,48	19,556	21,1	126,51	179,58	307,52	5,72	
	Итого за день	1300	45,55	62,7	143,35	1304,1	1,6	0,89	27,416	31,11	353,01	276,34	713,42	13,2	
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	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
	Печенье молочное 3шт.	55	3,4	4,4	33,5	187,6	0,04	0,04	0,9	0	13,1	9	40,5	0,95	готовая продукция
	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	35	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
	Итого	500	23,8	24,5	73,2	610	0,2667	0,35	6,28	2,248	211,192	76,28	357,9	5,257	
ОБЕД	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
	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
	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	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Итого	755	19,75	21,8	77,75	606,2	1,24	0,48	19,556	21,1	126,51	179,58	307,52	5,72	
	Итого за день	1255	43,55	46,3	150,95	1216,2	1,5067	0,83	25,836	23,348	337,702	255,86	665,42	10,977	
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Плов из птицы (курица)	240 (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	45	3,6	0,6	18,9	95,4	0,08	0,03	0,72	0	10,35	14,85	39,15	0,9	готовая продукция
	Итого	500	19,35	18,1	69,05	536,7	0,18	0,24	9,776	3,23	72,56	63,85	279,15	5,5	
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
	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	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Итого	762	25,37	26,7	89,1	736,8	1,36	0,26	2,83	22,68	130,46	100,58	495,02	4,558	
	Итого за день	1262	44,72	44,8	158,15	1273,5	1,54	0,5	12,606	25,91	203,02	164,43	774,17	10,058	
2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ															
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	4,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	ДеЛи принт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	102	8,72	1,45	45,78	231,08	0,18	0,07	1,74	0	25,07	35,97	94,83	2,18	готовая продукция
Итого	500	21,32	27,45	79,48	652,78	0,2807	0,51	2,3	3,1	166,302	59,31	305,04	5,477		
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	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Итого	820	31,7	19,7	115,3	753	1,386	0,28	7,731	8,518	139,48	136,28	590,09	10,11	
	Итого за день	1320	53,02	47,15	194,78	1405,78	1,6667	0,79	10,031	11,618	305,782	195,59	895,13	15,587	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	12888	453	447,78	1794,3	13411,82	16,4475	5,694	146,85	212,972	2519,21	1931,24	7448,68	125,067	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ	1288,80	45,30	44,78	179,43	1341,18	1,64	0,57	14,69	21,30	251,92	193,12	744,87	12,51	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.

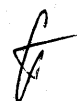
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
И.М.Скुरुхин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва, 2004г.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Инженер-технолог:

 Съедин С. В.