

СОГЛАСОВАНО

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



И.М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СОШ №3
с. Кочубеевское



Ю. А. Кириакова

ПРИМЕРНОЕ 12-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

№ 3и 1-4 кл. ЗАМЕНИТЬ С 01 Октября!!!

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся образовательных организаций Кочубеевского Муниципального Округа Ставропольского края
в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средства)

Прием 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	Бифштекс 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	77	6	1	31,5	159	0,13	0,05	1,2	0	17,25	24,75	62,25	1,5	готовая продукция
	Итого	532	22,14	14,92	88,18	594,6	0,228	0,124	5,206	0,6	48,48	81,45	301,55	4,57	
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 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	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	792	28,83	16,3	109,4	704,3	1,36	0,28	5,48	23,65	128,5	118,21	525,5	7,528	
	Итого за день	1324	50,97	31,22	197,58	1298,9	1,588	0,404	10,686	24,25	176,98	199,66	827,05	12,098	
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
	Булочка "Веснушка" 1 шт.	50	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	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
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	ДеЛи принт 2005 - 15
	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	507	13,7	24,6	77,7	565	0,0607	0,06	1,35	1,58	266,952	26,3	114,61	1,587	
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	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	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	1247	38,9	47,8	169,9	1288	1,4607	0,47	12,341	17,39	424,412	178,38	756,63	12,497	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Птица (курица) тушеная 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	40	2,6	0,4	16	78	2,1	0,04	0,28	0	14	18,8	73,2	1,56	готовая продукция
	Итого	545	26	40,9	69	712,3	2,41	0,43	7,66	10,01	233,6	105,66	453	8,44	
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
	Плов из птицы (курица)	240													
	Плов из птицы (курица)	(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
	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	

1 ПЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Заточенная рисовая с творогом со ступенчатым молоком	200/20	14,7	18,7	80	552	0,05	0,05	2,75	0,33	113,33	23,33	184	0,53	Дели прinnt 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 прinnt 2005 - 14		
		Печенье молочное зипт	55	3,4	4,4	33,5	187,6	0,04	0,04	0	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 прinnt 2005 - 376		
		Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	20	97,5	2,63	0,05	0,35	0	17,5	23,5	79	1,95	готовая продукция		
		<i>Итого</i>	<i>550</i>	<i>21,6</i>	<i>31,8</i>	<i>148,6</i>	<i>972,1</i>	<i>2,7207</i>	<i>0,15</i>	<i>4,066</i>	<i>0,33</i>	<i>146,852</i>	<i>56,83</i>	<i>306,11</i>	<i>3,647</i>			
		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 прinnt 2005 - 102
				Котлеты рубленные 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 прinnt 2005 - 294
				Каша рисовая (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 прinnt 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 прinnt 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		
<i>Итого</i>	<i>762</i>			<i>27,37</i>	<i>22,8</i>	<i>88,8</i>	<i>819,7</i>	<i>1,256</i>	<i>0,27</i>	<i>8,76</i>	<i>11,468</i>	<i>125,68</i>	<i>77,53</i>	<i>401,09</i>	<i>6,668</i>			
<i>Итого за день</i>	<i>1312</i>			<i>48,97</i>	<i>54,6</i>	<i>238,4</i>	<i>1791,8</i>	<i>3,9767</i>	<i>0,42</i>	<i>12,826</i>	<i>11,798</i>	<i>272,532</i>	<i>134,36</i>	<i>707,2</i>	<i>10,315</i>			
1 ПЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ	ЗАВТРАК			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	Хлебпшеничный 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 прinnt 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 прinnt 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		
		<i>Итого</i>	<i>537</i>	<i>19</i>	<i>21,1</i>	<i>57,3</i>	<i>544</i>	<i>0,25</i>	<i>0,19</i>	<i>1,84</i>	<i>12,68</i>	<i>77,66</i>	<i>61,68</i>	<i>279,42</i>	<i>3,73</i>			
		ОБЕД		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 прinnt 2005 - 82
				Зразы 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 прinnt 2005 - 274
				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 прinnt 2005 - 202, 203
				Компот из свежих сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели прinnt 2005 - 349
				Хлеб пшеничный	34	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		
<i>Итого</i>	<i>744</i>			<i>27,7</i>	<i>16,1</i>	<i>112,2</i>	<i>695,5</i>	<i>1,316</i>	<i>0,224</i>	<i>6,481</i>	<i>21,1</i>	<i>115,83</i>	<i>120,38</i>	<i>442,21</i>	<i>9,1</i>			
<i>Итого за день</i>	<i>1281</i>			<i>46,7</i>	<i>37,2</i>	<i>169,5</i>	<i>1229,5</i>	<i>1,566</i>	<i>0,414</i>	<i>8,321</i>	<i>33,78</i>	<i>195,29</i>	<i>182,06</i>	<i>721,63</i>	<i>12,83</i>			
1 ПЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ	ЗАВТРАК			Икра какаичевая (консервированная)	60	0,6	3	4,8	50,7	0,02	0,02	0,37	2,8	54	10,86	33	0,44	Т24,96
				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 прinnt 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 прinnt 2005 - 14		
		Чай с сахаром	200/1,5	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели прinnt 2005 - 376		
		Хлеб пшеничный	109	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		
		<i>Итого</i>	<i>500</i>	<i>20,02</i>	<i>25,85</i>	<i>76,78</i>	<i>621,78</i>	<i>0,2807</i>	<i>0,5</i>	<i>2,356</i>	<i>3</i>	<i>161,712</i>	<i>60,31</i>	<i>305,04</i>	<i>4,877</i>			
		ОБЕД		Суп картофельный с крупной (рыбе)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	Дели прinnt 2005 - 101
				Франкадельки из рыбы (минтай)	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Дели прinnt 2005 - 234
				Каша рисовая (пшеничная)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,59	0	20,05	28,52	132,48	2,25	Дели прinnt 2005 - 302
				Чай с сахаром	200/1,5	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели прinnt 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		
<i>Итого</i>	<i>755</i>			<i>25,9</i>	<i>22,4</i>	<i>106,3</i>	<i>729,1</i>	<i>1,43</i>	<i>0,25</i>	<i>3,126</i>	<i>7,71</i>	<i>105,76</i>	<i>114,42</i>	<i>587,58</i>	<i>7,14</i>			
<i>Итого за день</i>	<i>1235</i>			<i>45,92</i>	<i>48,25</i>	<i>183,08</i>	<i>1330,88</i>	<i>1,7107</i>	<i>0,75</i>	<i>5,482</i>	<i>10,71</i>	<i>265,472</i>	<i>174,73</i>	<i>892,62</i>	<i>12,017</i>			
2 ПЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ	ЗАВТРАК			Феритин 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 прinnt 2005-278,331
				Каша рисовая (пшеничная)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прinnt 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
	Итого	535	19,1	21,47	84,97	670,14	0,24	-0,18	4,026	3,74	53,22	57,3	276,24	5,73	
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
	Голубцы любительские	90/30	13,26	8,1	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
	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	792	26,26	14,4	99	654,3	1,4	0,44	13,63	16,88	143,9	139,71	581,5	11,88	
	Итого за день	1327	45,36	35,87	183,97	1324,44	1,64	0,62	17,656	20,62	197,12	197,01	857,74	17,61	
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
	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
	Хлеб пшеничный	43	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2	готовая продукция
	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
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	ДеЛи принт 2005 - 15
	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	500	13,1	21,6	73	524,2	0,1207	0,1	1,66	1	207,312	32,2	160,31	2,077	
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 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	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	29,77	21,2	127,7	863,4	1,36	0,26	6,521	10,45	125,7	135,55	535,7	8,668	
	Итого за день	1240	42,87	42,8	200,7	1387,6	1,4807	0,36	8,181	11,45	333,012	167,75	696,01	10,745	
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
	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
	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	60	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2	готовая продукция
	Итого	565	26,1	16,7	85,7	598,6	0,316	0,36	6,75	2,248	215,98	86,18	381,39	5,84	
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
	Зразы 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 - 274
	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	20,75	20,3	85,55	630,5	1,176	0,204	6,496	21,1	99,64	88,38	350,21	6,5	
	Итого за день	1320	46,85	37	171,25	1229,1	1,492	0,564	13,246	23,348	315,62	174,56	731,6	12,34	
2 НЕДЕЛЯ 10 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	50	4	0,7	21	106	0,08	0,03	0,8	0	11,5	16,5	43,5	1	готовая продукция
	Итого	505	19,75	18,2	71,15	547,3	0,18	0,24	9,856	3,23	73,71	65,5	283,5	5,6	
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
	Гуляш из говядины	90/50	24,64	10,24	5,92	214,4	0,96	0,09	3,33	0	30,4	28,8	275,2	3,68	ДеЛи принт 2005 - 260
	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	812	10	22,84	70,72	685,2	2,26	0,43	13,88	15,8	140,26	115,28	633,82	10,98	
	Итого за день	1317	29,75	41,04	141,87	1232,5	2,44	0,67	23,736	19,03	213,97	180,78	917,32	16,58	
2 НЕДЕЛЯ 11 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	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	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	740	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	1240	53,02	47,15	194,78	1405,78	1,6667	0,79	10,031	11,618	305,782	195,59	895,13	15,587	
	2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	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
	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 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	60	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2	готовая продукция
	Итого	515	21,3	15,4	68,4	641,7	0,236	0,2	5,406	1,028	94,19	66,38	340,99	6,21	
ОБЕД	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 - 82
	Фрикадельки из рыбы (минтай)	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
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,59	0	20,05	28,52	132,48	2,25	ДеЛи принт 2005 - 302
	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	762	23,2	22,4	97,6	684,5	1,38	0,23	2,696	21,21	120,76	104,42	475,58	6,29	
	Итого за день	1277	44,5	37,8	166	1326,2	1,616	0,43	8,102	22,238	214,95	170,8	816,57	12,5	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	15440	540,96	524,63	2165,08	16205,7	24,3075	6,632	148,944	240,572	3272,85	2152,64	9663,2	160,389	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 12 ДНЕЙ	1286,67	45,08	43,72	180,42	1350,48	2,03	0,55	12,41	20,05	272,74	179,39	805,27	13,37	

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.Скुरुхин, 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.