

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ СОШ №3
с. Кочубеевское



Ю.А. Кириакова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
(Завтрак, обед) для детей
с ограниченными возможностями здоровья
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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

2 НЕДЕЛЯ 10 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 "Восничка" Тшт.	50	3,5	3	28	156	0,03	0,03	0	0	11	0	0	1	ДеЛи принт 2005 - 429
ОБЕД	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
	Итого	475	8	11,2	75,8	416	0,07	0,05	0,936	0,73	112,95	10,6	10	1,56	
	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	1,61	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
	Итого	720	23,9	23	84,2	684	0,35	0,39	10,851	15,81	150,46	142,68	610,42	10,13	
Итого за день	1195	31,9	34,2	160	1100	0,42	0,44	11,787	16,54	263,41	153,28	620,42	11,69		
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	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	428	15	26,4	46,3	485,3	0,1507	0,46	1,04	3,1	148,132	33,24	236,31	3,897		
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
	Итого	720	30,4	19,5	107,3	714	0,336	0,26	7,591	8,518	132,48	126,88	558,49	9,33	
Итого за день	1148	45,4	45,9	153,6	1199,3	0,4867	0,72	8,631	11,618	280,612	160,12	794,8	13,227		
2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	11,88	16,74	10,44	239,4	0,046	0,08	0,52	0,34	44,13	22,33	99,55	0,79	ДеЛи принт 2005 - 230
	Картофельное пюре	180	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 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	515	16,78	24,04	51,14	526,4	0,196	0,18	1,986	12,81	81	52,41	186,57	2,31		
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	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 (рисовая) с овощами	180	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 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
	Итого	782	21	20,2	77,4	596,6	0,2	0,21	5,62	22,25	90,5	79,15	263,8	4,11	
Итого за день	1297	37,78	44,24	128,54	1123	0,396	0,39	7,606	35,06	171,5	131,56	450,37	6,42		
ВСЕГО ЗА ПЕРИОД		14981	468,95	648,57	1886,31	14455,14	6,3305	6,535	148,824	270,296	2916,49	2024,41	8389,58	148,409	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 12 ДНЕЙ		1248,42	39,08	54,05	157,19	1204,60	0,53	0,54	12,40	22,52	243,04	168,70	699,13	12,37	

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. 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.