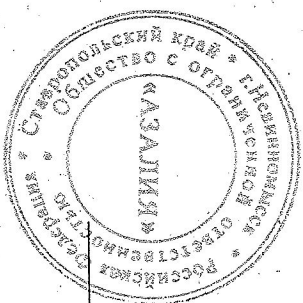


СОГЛАСОВАНО  
Начальник  
Управления  
Территориального отдела  
Роспотребнадзора по  
Ставропольскому краю  
в г. Невинномыске

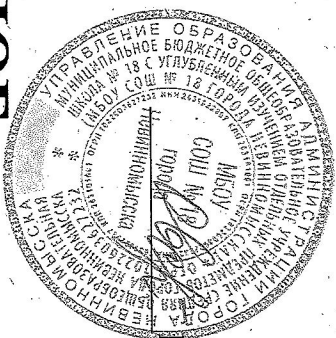
УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Азалия»

СОГЛАСОВАНО  
ИО Директора МБОУ СОШ №18  
г. Невинномыск

  
И.М. Устинова



  
И.А. Левадная



  
Е.И. Овсянникова

## 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

2022 - 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 10-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся образовательных учреждений города Невинномысского Ставропольского края  
в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средние)

Питание	Наименование блюд	Взросл 7/11 лет	Всего	Жирн	Углеводы	к-во Ккал	Витамин., мг			Ca	Mg	P	Fe	№ рецептур	
							B1	B2	PP						С
I ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК №1 Горбуша ледяная Каши рассыпчатая (пресная) с опоянами Чай с сахаром Хлеб пшеничный Молоко	120	13.26	81	18.8	205	0.06	0.1	2.3	13.55	31.2	31.41	143.8	2.1	№131-1984г.
		150	2	0.6	21.7	120	0.03	0.03	0.81	0.6	11.4	30.5	81.7	0.62	Хлебпшеничный 2004 - 301
		200/15	0.1	0	15	60	0.00	0.00	0.056	0	0.81	1	0	0.2	Ледяной продукт 2005 - 376
		30	2.4	0.4	12.6	63.6	0.05	0.02	0.48	0	6.9	9.9	26.1	0.6	Гороховая продукция
		485	17.76	8.2	68.1	448.6	0.14	0.15	3.66	14.15	50.31	72.81	251.6	3.52	Ледяной продукт 2005 - 82
		230	1.6	4.8	11.2	98.2	0.06	0.06	1.1	21.1	50	33	93	0.85	Ледяной продукт 2005 - 274
ЗАВТРАК №2	Горбуша ледяная Каши рассыпчатая (пресная) с опоянами Чай с сахаром Хлеб пшеничный Молоко	130	2	0.6	21.7	120	0.03	0.03	0.81	0.6	11.4	30.5	81.7	0.62	Хлебпшеничный 2004 - 301
		200/15	0.1	0	15	60	0.00	0.00	0.056	0	0.81	1	0	0.2	Ледяной продукт 2005 - 376
		30	2.4	0.4	12.6	63.6	0.05	0.02	0.48	0	6.9	9.9	26.1	0.6	Гороховая продукция
		485	17.76	8.2	68.1	448.6	0.14	0.15	3.66	14.15	50.31	72.81	251.6	3.52	Ледяной продукт 2005 - 82
		230	1.6	4.8	11.2	98.2	0.06	0.06	1.1	21.1	50	33	93	0.85	Ледяной продукт 2005 - 274
		150/5	13.6	12.8	13.4	223.8	0.05	0.09	1.87	1.34	36.78	22.82	113.6	6.07	Ледяной продукт 2005 - 202, 203
II ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	ЗАВТРАК №1 Каши рассыпчатая (пресная) с опоянами Чай с сахаром Хлеб пшеничный Молоко	130	13.26	81	18.8	205	0.06	0.1	2.3	13.55	31.2	31.41	143.8	2.1	№131-1984г.
		150	2	0.6	21.7	120	0.03	0.03	0.81	0.6	11.4	30.5	81.7	0.62	Хлебпшеничный 2004 - 301
		200/15	0.1	0	15	60	0.00	0.00	0.056	0	0.81	1	0	0.2	Ледяной продукт 2005 - 376
		30	2.4	0.4	12.6	63.6	0.05	0.02	0.48	0	6.9	9.9	26.1	0.6	Гороховая продукция
		485	17.76	8.2	68.1	448.6	0.14	0.15	3.66	14.15	50.31	72.81	251.6	3.52	Ледяной продукт 2005 - 82
		230	1.6	4.8	11.2	98.2	0.06	0.06	1.1	21.1	50	33	93	0.85	Ледяной продукт 2005 - 274

<b>1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК №1</b>	Запеканка рисовая с творогом со студеным молоком	150/15	27	24	28,9	450	0,08	0,4	0,77	0,45	228	34,5	210	1,3	Дели прinnt 2005 - 223
	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 прinnt 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
	<i>Итого</i>	420	30,8	2,6	59,2	604,6	0,17	0,58	1,37	1,78	361,5	59,8	328,9	2,31	
<b>ЗАВТРАК №2</b>	Рыц из пшцы (сурица)	(90/150)	16,8	19,1	24,08	337,5	0,2	12,4	22,5	0	48,6	175,5	54	2,5	Дели прinnt 2005 - 289
	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 прinnt 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
	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
	<i>Итого</i>	285	20,7	29,3	54,48	567,1	0,2907	12,59	23,11	1,33	184,212	200,8	175,51	3,527	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели прinnt 2005 - 88
	Зразы рубленые из пшцы (сурица)	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 - 284
	Каша рисовая (гречневая)	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 прinnt 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
<b>1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ</b>	Хлеб ржаной	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
	<i>Итого за день</i>	767	22,7	20,7	96	717,2	1,36	0,27	6,716	21,55	113,51	97,05	353,7	6,87	
	Рыба запеченная (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 - 230
	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 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
<b>ЗАВТРАК №2</b>	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
	<i>Итого</i>	495	17,7	19,5	54,6	503	0,25	0,18	1,896	12,38	72,87	62,68	279,42	2,71	
	Омлет натертый	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
	Яйра кабачковая (консервированная)	50	0,7	2,4	4,3	42	0,02	0,02	0,31	2,34	45,46	9,05	27,9	0,37	Т24/96
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,4	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели прinnt 2005 - 376
<b>ОБЕД</b>	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
	<i>Итого</i>	401	13,7	1,6	43	370,6	0,15	0,44	1,026	2,54	132,89	32,43	3,21		
	Суп картофельный с крупой (грис)	230	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
	Выпечка из пшцы (сурица)	90	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прinnt 2005 - 294
	Макаронные изделия отварные	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
<b>2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ</b>	Чай с лимоном	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Хлеб ржаной	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
	<i>Итого</i>	800	28,4	20,4	100,9	702,1	1,41	0,3	7,09	8,15	101,1	106,05	465,7	8,32	
	Выпечка из говядины	90	13,2	10,1	19,9	225,6	0,016	0,04	3,14	0	2,93	7,08	60,51	0,87	Дели прinnt 2005 - 268
	Каша рисовая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прinnt 2005 - 171
<b>ЗАВТРАК №1</b>	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
	<i>Итого</i>	497	20,6	14,5	88,9	626,2	0,206	0,154	5,33	0,1	47,23	54,98	226,67	5,47	
	Щинель из говядины	90	16,65	21,83	22,2	362,25	0,06	0,14	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прinnt 2005 - 268
	Каша рисовая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прinnt 2005 - 171
<b>ЗАВТРАК №2</b>	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
	<i>Итого</i>	532	24,05	26,23	91,2	762,85	0,25	0,11	2,19	0,1	52,3	223,7	184,66	7	
	Суп картофельный с лапшой	230	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	Дели прinnt 2005 - 103, 297
	Тортцыс люблиские	90	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	9	3,23	61,4	48	240	4,4	№131-1984г
<b>ОБЕД</b>	Каша рисовая (гречневая)	150/5	3,6	5,4	39	272,25	0,03	0	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели прinnt 2005 - 171
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	Дели прinnt 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Хлеб ржаной	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
	<i>Итого</i>	785	23,16	90,5	106,8	753,05	1,29	0,35	17,876	16,78	133,41	178,11	468,5	8,68	
<i>Итого за день</i>	1834	67,81	131,23	286,9	2142,7	1,746	0,614	25,396	16,98	222,94	456,79	879,77	21,15		



2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1															
	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
	Яйца кабачковая (консервированная)	50	0,7	2,4	4,3	42	0,02	0,02	0,31	2,34	45,46	9,05	27,9	0,37	
	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>411</b>	<b>13,8</b>	<b>24,2</b>	<b>43,1</b>	<b>445,6</b>	<b>0,1507</b>	<b>0,45</b>	<b>1,036</b>	<b>2,54</b>	<b>133,002</b>	<b>32,43</b>	<b>231,21</b>	<b>3,227</b>	
	Завтрак рубленые (говядина)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07	Дели принт 2005 - 274
	Картофельное пюре	150/5	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
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>18,5</b>	<b>20,1</b>	<b>54,1</b>	<b>510,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>3,336</b>	<b>14,01</b>	<b>73,65</b>	<b>52,9</b>	<b>200,62</b>	<b>7,59</b>	
	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
	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	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	Дели принт 2005 - 377
	Хлеб ржаной	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>822</b>	<b>29,3</b>	<b>21,3</b>	<b>101,8</b>	<b>716,8</b>	<b>1,386</b>	<b>0,29</b>	<b>7,72</b>	<b>8,618</b>	<b>127,88</b>	<b>103,28</b>	<b>499,09</b>	<b>8,11</b>	готовая продукция
	<b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД</b>	<b>17037</b>	<b>628,18</b>	<b>827,23</b>	<b>2374,95</b>	<b>18207,25</b>	<b>17,0596</b>	<b>9,654</b>	<b>120,92</b>	<b>25,168</b>	<b>336,532</b>	<b>188,61</b>	<b>930,92</b>	<b>18,927</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>1703,7</b>	<b>62,818</b>	<b>82,723</b>	<b>237,495</b>	<b>1820,725</b>	<b>1,70596</b>	<b>0,9654</b>	<b>19,0611</b>	<b>22,6704</b>	<b>321,27</b>	<b>209,727</b>	<b>907,409</b>	<b>1,71698</b>	

1. Сборник рецептов Меню составлено согласно нормативных документов:  
Киев 1998г.
  2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников  
Москва, 2005г.
  3. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания  
И.М. Скурхин, В.А. Трумевян, Москва 2008 г.
  4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
Москва, 2004г.
- Соотношение белка, жира, углеводов 1:1:4

Инженер-технолог:

Сведин С. В.