

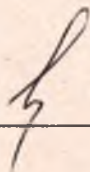
СОГЛАСОВАНО
Начальник
Управления
Территориального отдела
Роспотребнадзора по
Ставропольскому краю
в г. Невинномысске



И.М. Устинова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Гимназия
№10 ЛИК
г. Невинномысск



А.А. Калкаев

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-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся образовательных организаций города Неминномыска 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 №1	Голубцы любительские	120 (90/30)	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	№131-1984г	
	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	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	485	17,76	82	68,1	448,6	0,14	0,15	3,646	14,15	50,31	72,81	251,6	3,52		
ЗАВТРАК №2	Голубцы любительские	120 (90/30)	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	№131-1984г	
	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	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	485	17,76	82	68,1	448,6	0,14	0,15	3,646	14,15	50,31	72,81	251,6	3,52		
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	
	Зрелые 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	
	Макаронные изделия отварные	150/5	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	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	
		Итого	822	25,7	20,4	92,2	657,5	1,35	0,28	5,2	22,74	138,08	103,12	404,3	12,3	
		Итого за день	1792	61,22	184,4	228,4	1554,7	1,63	0,58	12,492	51,04	238,7	248,74	907,5	19,34	
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК №1	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 "Воснушка" (50 г.)	1шт	3,8	3,1	28,2	156	0,02	0,02	0	0	11	0	0	1,11	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	492	9,7	21,1	78,8	522	0,0607	0,06	0,89	0,83	119,652	9,6	12,61	2,287		
ЗАВТРАК №2	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	
	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	532	19,55	27,7	65,55	610,9	0,1507	0,25	9,49	3,33	75,812	57,9	268,71	5,817		
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, 297	
	Котлеты рыбные	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 рисовая	150	3,6	5,4	39	272,25	0,03	0	5,9	0	16,1	78,4	27	0,6	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	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	
		Итого	815	22,7	21,7	101,9	764,65	1,33	0,33	16,006	3,34	128,21	179,3	517,1	8,19	
		Итого за день	1839	51,95	70,5	246,25	1897,55	1,5414	0,64	26,386	7,5	323,674	246,8	798,42	16,294	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК №1	Шницель 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	
	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	16,6	63	0,0007	1,1	0,0005	0	10,95	8,25	4,4	0,87	Дели принт 2005 - 350	
	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	475	21,5	13,8	71,1	492,3	0,2507	1,29	5,5205	0,45	66,65	71,9	233,5	5,91		
ЗАВТРАК №2	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	150/10	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	
	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	16,6	63	0,0007	1,1	0,0005	0	10,95	8,25	4,4	0,87	Дели принт 2005 - 350	
	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	475	21,5	13,8	71,1	492,3	0,2507	1,29	5,5205	0,45	66,65	71,9	233,5	5,91		
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	
	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	12,7	14,3	238,3	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	1,03	Дели принт 2005 - 297	
	Каша рассыпчатая (пшеница)	150	3,6	13,6	41,8	330	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	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	
		Итого	470	30,67	33,3	131,7	962,1	1,336	0,25	7,151	10,918	152,48	132,78	569,09	8,458	
		Итого за день	1420	73,67	60,9	273,9	1946,7	1,8374	2,83	18,192	11,818	285,78	276,58	1036,09	20,278	

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/15	27	24	28,9	450	0,08	0,4	0,77	0,45	228	34,5	210	1,3	ДеЛи принт 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 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	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	
ЗАВТРАК №2	Рагу из птицы (курица)	240 (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 принт 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 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
	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
	Итого	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	
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 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 - 284
	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	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
	Итого	767	22,7	20,7	96	717,2	1,36	0,27	6,716	21,55	113,51	97,05	353,7	6,87	
	Итого за день	1217	55,9	47,1	167,8	1385,4	1,58	0,87	8,566	23,33	481,91	166,75	708,7	9,78	
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1	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 принт 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 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	0,18	готовая продукция
	Итого	495	17,7	19,5	54,6	503	0,25	0,18	1,896	12,58	72,87	62,68	279,42	2,71	
ЗАВТРАК №2	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
	Икра 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	T24/96
	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	401	13,7	16	43	370,6	0,15	0,44	1,026	2,54	132,89	32,43	228,6	3,21	
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
	Биточек из птицы (хуррица)	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
	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	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
	Итого	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	
	Итого за день	1696	59,8	55,9	198,5	1575,7	1,81	0,92	10,012	23,27	306,86	201,16	973,72	14,24	
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1	Биточки 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 (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 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	497	20,6	14,5	88,9	626,2	0,206	0,154	5,33	0,1	47,23	54,98	226,61	5,47	
ЗАВТРАК №2	Шницель из говядины	90	16,65	21,83	22,2	362,25	0,06	0	0	0	8	175,8	18,56	2,4	ДеЛи принт 2005 - 268
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	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 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	552	24,05	26,23	91,2	762,85	0,25	0,11	2,19	0,1	52,3	223,7	184,66	7	
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, 297
	Голубцы любительские	90	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	№131-1984г
	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	3,6	5,4	39	272,25	0,03	0	5,9	0	16,1	78,4	27	0,6	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	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
	Итого	785	23,16	90,5	106,8	753,65	1,29	0,35	17,876	16,78	123,41	178,11	468,5	8,68	
	Итого за день	7834	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 7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1	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" (50г)	шт	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 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	485	7,2	17,8	72,2	463	0,0207	0,05	1,136	0,15	35,222	13,3	48,11	0,667		
ЗАВТРАК №2	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 принт 2005 - 230
	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	3,6	5,4	39	272,25	0,03	0	5,9	0	16,1	78,4	27	0,6	Дели принт 2005 - 171
	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
Итого	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	495	19	26,2	80,6	686,85	0,1807	0,11	6,876	0,11	61,922	121,9	248,11	3,027		
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
	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	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	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	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
	Итого	822	28,27	23,7	115,1	841,9	1,336	0,26	7,14	11,018	140,88	99,78	478,09	6,458	
	Итого за день	1802	54,47	67,7	267,9	1991,75	1,5374	0,42	15,152	11,278	238,024	234,98	774,31	10,152	
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1	Птица (курица) тушеная с соусом сметаном с томатом	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	485	25,8	40,9	65,6	697,9	0,36	0,41	7,86	10,01	226,5	96,76	405,9	7,48		
ЗАВТРАК №2	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 "Домашняя" (50г)	шт	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 молоком	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	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	485	11	19,4	87,6	546,6	0,1007	0,06	1,846	0,73	113,262	28,8	59,71	1,577		
ОБЕД	Борщ с капустой и 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	3,6	5,4	39	272,25	0,03	0	5,9	0	16,1	78,4	27	0,6	Дели принт 2005 - 171
	Зразы 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
	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	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
	Итого	811	27,36	27,3	119,1	873,05	1,26	0,2	11,281	27,55	127,6	177,85	356,9	7,23	
	Итого за день	1770	64,16	87,6	272,3	2117,55	1,7207	0,67	20,987	38,29	467,362	303,41	822,51	16,287	
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1	Гуляш из говядины	90/50	27,7	11,5	6,6	241,2	0,07	0,22	7,92	2,02	47,98	48,47	339,13	6,73	Дели принт 2005 - 260
	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 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	532	35,1	15,9	75,6	641,8	0,26	0,33	10,11	2,12	92,28	96,37	505,23	11,33		
ЗАВТРАК №2	Биточки из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,07	0,33	18	0	33,07	109,1	19,8	1,01	Дели принт 2005 - 294
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	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 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	542	21	17,2	82,4	624,4	0,26	0,44	20,19	0,1	77,37	157	185,9	5,61		
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, 297
	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 принт 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 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	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
Итого	815	21,5	23,2	76	655,8	1,4	0,41	11,036	15,81	141,27	120,08	551,02	8,31		
Итого за день	1889	77,6	56,3	234	1922	1,92	1,18	41,336	18,03	310,92	373,45	1242,15	25,25		

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
	Икра 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	T24/96
	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
Итого	411	13,8	24,2	43,1	445,6	0,1507	0,45	1,036	2,54	135,002	32,43	231,21	3,227		
ЗАВТРАК №2	Зразы 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
	Итого	545	18,5	20,1	54,1	510,8	0,2	0,19	3,336	14,01	73,65	52,9	200,62	7,59	
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
	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	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
	Итого	822	29,3	21,3	101,8	716,8	1,386	0,29	7,72	8,618	127,88	103,28	499,09	8,11	
	Итого за день	1778	61,6	65,6	199	1673,2	1,7367	0,93	12,092	25,168	336,532	188,61	930,92	18,927	
ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	17037	628,18	827,23	2374,95	18207,25	17,0596	9,654	190,611	226,704	3212,7	2697,27	9074,09	171,698		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ	1703,7	62,818	82,723	237,495	1820,725	1,70596	0,9654	19,0611	22,6704	321,27	269,727	907,409	17,1698		

1. Сборник рецептур Меню составлено согласно нормативных документов:
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:



Съедин С. В.