


СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Азалия»


СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №1  
г. Невинномыссск



И.М. Устинова



И.А. Левадняя



Н. В. Божко

## **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  
2023 - 2024 год**

1-4 классы

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся образовательных организаций города Невинномыска 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
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
<b>1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
	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	40	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
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>19,74</b>	<b>14,52</b>	<b>75,58</b>	<b>531</b>	<b>0,168</b>	<b>0,104</b>	<b>4,726</b>	<b>0,6</b>	<b>41,58</b>	<b>71,55</b>	<b>278,45</b>	<b>3,97</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	Суп картофельный с крупой (пшено)	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 - 98
	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
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 75
	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	2,14	0,05	0,29	0	15	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	<b>Итого</b>	<b>852</b>	<b>30,46</b>	<b>22,5</b>	<b>121,7</b>	<b>815,3</b>	<b>2,51</b>	<b>0,35</b>	<b>6,63</b>	<b>27,25</b>	<b>137,3</b>	<b>130,11</b>	<b>571,7</b>	<b>9,54</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1347</b>	<b>50,2</b>	<b>37,02</b>	<b>197,28</b>	<b>1346,3</b>	<b>2,678</b>	<b>0,454</b>	<b>11,356</b>	<b>27,85</b>	<b>178,88</b>	<b>201,66</b>	<b>850,15</b>	<b>13,51</b>	
<b>1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
	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" (60г.)	1шт.	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	ДеЛи принт 2005 - 429
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	1 шт (200г)	0,8	0	25,2	104	0,06	0,06	16,5	20	32	18	16,5	4,4	ДеЛи принт 2005 - 338
	<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>14,5</b>	<b>24,6</b>	<b>102,9</b>	<b>669</b>	<b>0,1207</b>	<b>0,12</b>	<b>17,85</b>	<b>21,58</b>	<b>298,952</b>	<b>44,3</b>	<b>131,11</b>	<b>5,987</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	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
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	24	ДеЛи принт 2005 - 139
	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
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>26,4</b>	<b>24,8</b>	<b>100,2</b>	<b>774,6</b>	<b>1,4</b>	<b>0,41</b>	<b>11,051</b>	<b>15,81</b>	<b>206,26</b>	<b>159,28</b>	<b>690,02</b>	<b>34,91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1692</b>	<b>40,9</b>	<b>49,4</b>	<b>203,1</b>	<b>1443,6</b>	<b>1,5207</b>	<b>0,53</b>	<b>28,901</b>	<b>37,39</b>	<b>505,212</b>	<b>203,58</b>	<b>821,13</b>	<b>40,897</b>	
<b>1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Птица (курица) тушеная с соусом сметанным 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	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	63,2	1,56	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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>26,1</b>	<b>49,1</b>	<b>69,1</b>	<b>787,3</b>	<b>2,4107</b>	<b>0,44</b>	<b>7,67</b>	<b>10,01</b>	<b>235,712</b>	<b>105,66</b>	<b>445,61</b>	<b>8,457</b>	
<b>ОБЕД</b>															
	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
	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

	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 70
	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
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>25,12</b>	<b>23,5</b>	<b>98,75</b>	<b>717,3</b>	<b>1,28</b>	<b>0,31</b>	<b>10,946</b>	<b>19,23</b>	<b>135,91</b>	<b>106,2</b>	<b>506,9</b>	<b>6,388</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>51,22</b>	<b>72,6</b>	<b>167,85</b>	<b>1504,6</b>	<b>3,6907</b>	<b>0,75</b>	<b>18,616</b>	<b>29,24</b>	<b>371,622</b>	<b>211,86</b>	<b>952,51</b>	<b>14,845</b>	
<b>1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/20	28,8	25,6	30,4	480	0,02	0,02	1,01	0,61	243,2	36,8	224	1,7	ДеЛи принт 2005 - 223
<b>ЗАВТРАК</b>	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 "Домашняя" (50г.)	1шт.	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	ДеЛи принт 2005 - 424
	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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>33</b>	<b>36,4</b>	<b>72,6</b>	<b>763</b>	<b>0,0307</b>	<b>0,04</b>	<b>1,496</b>	<b>0,61</b>	<b>248,422</b>	<b>46,1</b>	<b>247,61</b>	<b>2,317</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	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	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	3,2	ДеЛи принт 2005 - 171
	<b>Икра овощная (свекольная, морковная)</b>	<b>60</b>	<b>0,69</b>	<b>2,04</b>	<b>4,62</b>	<b>39,6</b>	<b>0,012</b>	<b>0,01</b>	<b>0,42</b>	<b>2,28</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>0,18</b>	<b>ДеЛи принт 2005 - 75</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 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
	<b>Итого</b>	<b>827</b>	<b>25,59</b>	<b>25,24</b>	<b>79,82</b>	<b>795</b>	<b>1,244</b>	<b>0,28</b>	<b>9,96</b>	<b>25,316</b>	<b>160,66</b>	<b>73,06</b>	<b>348,28</b>	<b>7,44</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1507</b>	<b>58,59</b>	<b>61,64</b>	<b>152,42</b>	<b>1558</b>	<b>1,2747</b>	<b>0,32</b>	<b>11,456</b>	<b>25,926</b>	<b>409,082</b>	<b>119,16</b>	<b>595,89</b>	<b>9,757</b>	
<b>1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ</b>	Зеленый горошек (консервированный)	60	1,8	0,3	4,38	34,8	0,05	0,02	0,6	4,68	12	11,4	37,8	0,78	T-24 - 1996
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/35	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Хлебпродинформ 2016 - 266
	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 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	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
	<b>Итого</b>	<b>607</b>	<b>23,2</b>	<b>21,8</b>	<b>74,28</b>	<b>632,4</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>2,92</b>	<b>17,36</b>	<b>96,36</b>	<b>82,98</b>	<b>343,32</b>	<b>5,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	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
	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
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 70
	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
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>15,1</b>	<b>16,24</b>	<b>102,42</b>	<b>693,9</b>	<b>2,28</b>	<b>0,28</b>	<b>7,091</b>	<b>27,1</b>	<b>157,1</b>	<b>150,5</b>	<b>682,1</b>	<b>12,27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1462</b>	<b>38,3</b>	<b>38,04</b>	<b>176,7</b>	<b>1326,3</b>	<b>2,63</b>	<b>0,51</b>	<b>10,011</b>	<b>44,46</b>	<b>253,46</b>	<b>233,48</b>	<b>1025,42</b>	<b>17,38</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 70
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели из говяжьих сосисок 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 принт 2005-278,331
	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 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>585</b>	<b>19,7</b>	<b>21,47</b>	<b>89,17</b>	<b>679,74</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>4,446</b>	<b>9,74</b>	<b>67,02</b>	<b>65,7</b>	<b>301,44</b>	<b>6,09</b>	
<b>ОБЕД</b>	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 лобительские	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
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 75
	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
	<b>Итого</b>	<b>757</b>	<b>28,66</b>	<b>21,2</b>	<b>114,4</b>	<b>786,3</b>	<b>1,41</b>	<b>0,45</b>	<b>14,05</b>	<b>22,88</b>	<b>157,7</b>	<b>148,11</b>	<b>606,7</b>	<b>12,24</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1342</b>	<b>48,36</b>	<b>42,67</b>	<b>203,57</b>	<b>1466,04</b>	<b>1,67</b>	<b>0,64</b>	<b>18,496</b>	<b>32,62</b>	<b>224,72</b>	<b>213,81</b>	<b>908,14</b>	<b>18,33</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ</b>	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
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	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
	<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>12,3</b>	<b>23,4</b>	<b>74,9</b>	<b>545</b>	<b>0,0307</b>	<b>0,07</b>	<b>1,12</b>	<b>1</b>	<b>195,812</b>	<b>20,7</b>	<b>129,11</b>	<b>1,277</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	<b>Икра овощная (свекольная, морковная)</b>	<b>60</b>	<b>0,69</b>	<b>2,04</b>	<b>4,62</b>	<b>39,6</b>	<b>0,012</b>	<b>0,01</b>	<b>0,42</b>	<b>2,28</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>0,18</b>	<b>ДеЛи принт 2005 - 75</b>
	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
	<b>Итого</b>	<b>1005</b>	<b>30,46</b>	<b>23,24</b>	<b>132,32</b>	<b>903</b>	<b>1,372</b>	<b>0,27</b>	<b>6,941</b>	<b>12,73</b>	<b>129,9</b>	<b>140,35</b>	<b>540,5</b>	<b>8,848</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1697</b>	<b>42,76</b>	<b>46,64</b>	<b>207,22</b>	<b>1448</b>	<b>1,4027</b>	<b>0,34</b>	<b>8,061</b>	<b>13,73</b>	<b>325,712</b>	<b>161,05</b>	<b>669,61</b>	<b>10,125</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ</b>	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
<b>ЗАВТРАК</b>	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 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
	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
	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>485</b>	<b>23,8</b>	<b>24,5</b>	<b>73,2</b>	<b>610</b>	<b>0,2667</b>	<b>0,35</b>	<b>6,28</b>	<b>2,248</b>	<b>211,192</b>	<b>76,28</b>	<b>357,9</b>	<b>5,257</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 70
	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
	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
	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	<b>ДеЛи принт 2005 - 274</b>
	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
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>21,35</b>	<b>20,3</b>	<b>89,75</b>	<b>640,1</b>	<b>1,196</b>	<b>0,214</b>	<b>6,916</b>	<b>27,1</b>	<b>113,44</b>	<b>96,78</b>	<b>375,41</b>	<b>6,86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>45,15</b>	<b>44,8</b>	<b>162,95</b>	<b>1250,1</b>	<b>1,4627</b>	<b>0,564</b>	<b>13,196</b>	<b>29,348</b>	<b>324,632</b>	<b>173,06</b>	<b>733,31</b>	<b>12,117</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ</b>	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
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 70
	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>530</b>	<b>18,75</b>	<b>17,9</b>	<b>66,95</b>	<b>514,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>9,956</b>	<b>9,23</b>	<b>82,91</b>	<b>67,3</b>	<b>291,3</b>	<b>5,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	24	ДеЛи принт 2005 - 139
	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	<b>ДеЛи принт 2005 - 103, 114</b>
	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
	<b>Итого</b>	<b>822</b>	<b>24</b>	<b>26,4</b>	<b>86,7</b>	<b>738,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,42</b>	<b>11,04</b>	<b>15,91</b>	<b>194,66</b>	<b>126,28</b>	<b>599,02</b>	<b>32,91</b>	



1-4 км 83,59 №1

	<b>Итого за день</b>	<b>1352</b>	<b>42,75</b>	<b>44,3</b>	<b>153,65</b>	<b>1252,9</b>	<b>1,57</b>	<b>0,66</b>	<b>20,996</b>	<b>25,14</b>	<b>277,57</b>	<b>193,58</b>	<b>890,32</b>	<b>38,47</b>	
<b>2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ</b>	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
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	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	100	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
	<b>Итого</b>	<b>498</b>	<b>21,32</b>	<b>27,45</b>	<b>79,48</b>	<b>652,78</b>	<b>0,2807</b>	<b>0,51</b>	<b>2,3</b>	<b>3,1</b>	<b>166,302</b>	<b>59,31</b>	<b>305,04</b>	<b>5,477</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	ДеЛи принт 2005 - 70
	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
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>32,3</b>	<b>19,7</b>	<b>119,5</b>	<b>762,6</b>	<b>1,406</b>	<b>0,29</b>	<b>8,151</b>	<b>14,518</b>	<b>153,28</b>	<b>144,68</b>	<b>615,29</b>	<b>10,47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1318</b>	<b>53,62</b>	<b>47,15</b>	<b>198,98</b>	<b>1415,38</b>	<b>1,6867</b>	<b>0,8</b>	<b>10,451</b>	<b>17,618</b>	<b>319,582</b>	<b>203,99</b>	<b>920,33</b>	<b>15,947</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД</b>	<b>14392</b>	<b>471,85</b>	<b>484,26</b>	<b>1823,72</b>	<b>14011,22</b>	<b>19,5862</b>	<b>5,568</b>	<b>151,54</b>	<b>283,322</b>	<b>3190,47</b>	<b>1915,23</b>	<b>8366,81</b>	<b>191,378</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>1439,20</b>	<b>47,19</b>	<b>48,43</b>	<b>182,37</b>	<b>1401,12</b>	<b>1,96</b>	<b>0,56</b>	<b>15,15</b>	<b>28,33</b>	<b>319,05</b>	<b>191,52</b>	<b>836,68</b>	<b>19,14</b>	

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:  Съедин С. В.