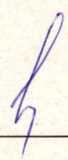


УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»




И.А. Левадня

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Гимназия
№10 ЛИК
г. Невинномысск



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков для детей граждан призванных на военную
службу в ВС РФ, принимающих участие в СВО

Сезон: Весенний
2025 год

№10 СВО Заметить с 01 МАРТА!!!

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей граждан призванных на военную службу в ВС РФ, принимающих участие в СВО
города Невинномыска Ставропольского края (бюджетные средства)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
		7-11 лет					B1	B2	PP	C	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	180	4,2	4,4	41,7	223,2	0,04	0,03	0,81	0,7	13,7	36,6	58,1	0,7	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	50	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
	Итого	535	21,94	18,32	95,58	634,2	0,178	0,104	4,726	0,7	43,88	77,65	254,85	4,05	
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	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	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	60	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
	Итого	837	29,43	16,6	113,4	798,2	0,33	0,27	5,58	23,65	121,75	93,76	449,75	5,648	
	Итого за день	1372	51,37	34,92	208,98	1432,4	0,508	0,374	10,306	24,35	165,63	171,41	704,6	9,698	
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	220/10	4,8	9	35,9	219	0,04	0,02	0,96	0,8	110,77	10,5	10,95	0,39	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" 1шт.	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
	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
	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
	Итого	527	14,1	25,4	80,8	584	0,0607	0,06	1,43	1,65	276,582	27,2	115,56	1,617	
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	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	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	50	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	770	23,92	23	84,2	684	0,35	0,4	10,861	15,81	150,46	142,68	610,4	10,13	
	Итого за день	1297	38,02	48,4	165	1268	0,4107	0,46	12,291	17,46	427,042	169,88	725,96	11,747	
	1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	Птица (курица) тушеная с соусом сметанном 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	180/5	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	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	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
	Итого	580	26,5	41,2	71,3	799	0,36	0,41	7,86	10,01	223,3	76,76	348,7	6,08	
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 (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
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	Дели принт 2005 - 342
	Хлеб пшеничный	47	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	737	19,95	22,8	85,05	646,7	0,221	0,301	10,48	29,77	129,5	80,9	359,1	6,11	
	Итого за день	1317	46,45	64	156,35	1445,7	0,581	0,711	18,34	39,78	352,8	157,66	707,8	12,19	
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	160/20	14,7	18,7	80	552	0,05	0,05	2,75	0,33	113,33	23,33	184	0,53	Дели принт 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 принт 2005 - 14
	Булочка "Домашняя" 1шт.	50	3,5	3	28	156	0,03	0,03	0	0	11	0	0	1	Дели принт 2005 - 429
	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	18,4	29,9	123,1	843	0,0807	0,09	2,816	0,33	127,252	24,33	186,61	1,747	
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
	Птица (курица) тушеная с соусом сметанном 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

	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	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	70	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	862	29,07	48,1	99,6	965,8	0,38	0,31	8,59	18,78	151,3	110,86	497,1	7,918	
	Итого за день	1337	47,47	78	222,7	1808,8	0,4607	0,4	11,406	19,11	278,552	135,19	683,71	9,665	
	1 НЕДЕЛЯ 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	Хлебпродинформ 2016 - 266
	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	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	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	572	19,02	21,1	57,3	534	0,25	0,2	1,85	12,68	77,46	61,68	279,4	3,73	
	Итого за день	1392	46,52	40	160,7	1289,8	0,56	0,45	8,381	34,23	196,96	161,33	635,3	11,02	
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
	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	180/10	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	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	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	820	27,5	18,9	103,4	755,8	0,31	0,25	6,531	21,55	119,5	99,65	355,9	7,29	
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ	Итого за день	1392	46,52	40	160,7	1289,8	0,56	0,45	8,381	34,23	196,96	161,33	635,3	11,02	
ЗАВТРАК	Тефтели из говяжьих 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 принт 2005-278,331
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	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	45	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	580	19,1	21,47	84,97	670,14	0,24	0,18	4,026	3,74	53,22	57,3	276,24	5,73	
	Итого за день	1392	47,33	37,87	192,07	1436,54	0,55	0,44	9,366	27,39	171,52	149,11	712,94	11,078	
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	34,41	143,8	2,1	№131-1984г.
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	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	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	812	28,23	16,4	107,1	766,4	0,31	0,26	5,34	23,65	118,3	91,81	436,7	5,348	
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ	Итого за день	1392	47,33	37,87	192,07	1436,54	0,55	0,44	9,366	27,39	171,52	149,11	712,94	11,078	
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	3,3	7,7	32,9	197,1	0,01	0,03	0,71	0,16	32,86	4,38	26,8	0,05	ДеЛи принт 2005 - 174
	Булочка "Домашняя" 1шт.	50	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 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	522	11,2	20,5	90,4	574,7	0,0707	0,08	1,62	0,26	49,572	22,58	76,51	1,867	
ОБЕД	Икра овощная (свекольная, морковная)	60	0,69	2,04	4,62	39,6	0,012	0,01	0,42	2,28	4,2	4,8	4,8	0,18	ДеЛи принт 2005 - 75
	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 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)	180	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	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
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ	Итого	820	26,59	21,14	113,92	814	0,362	0,41	14,951	5,96	138,3	149,45	564,9	12,42	
	Итого за день	1342	37,79	41,64	204,32	1388,7	0,4327	0,49	16,571	6,22	187,872	172,03	641,41	14,287	
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	180/10	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	ДеЛи принт 2005 - 202, 203
	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
	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	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	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	готовая продукция
ОБЕД	Итого	555	28,3	28,8	78,9	762,1	0,2767	0,36	6,32	2,998	363,992	64,68	381,7	3,867	
	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	180	2,5	5,6	26,1	189	0,14	0,07	2,02	0	38,4	45,6	166,8	3,84	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	ДеЛи принт 2005 - 274
	Итого за день	1392	47,33	37,87	192,07	1436,54	0,55	0,44	9,366	27,39	171,52	149,11	712,94	11,078	
	Итого за день	1392	47,33	37,87	192,07	1436,54	0,55	0,44	9,366	27,39	171,52	149,11	712,94	11,078	

2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	Дели принт 2005 - 342
	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	760	20	21	95,9	680	0,277	0,205	6,64	26,54	109,43	85,58	346,41	6,42	
	Итого за день	1315	48,3	49,8	174,8	1442,1	0,5537	0,565	12,96	29,538	473,422	150,26	728,11	10,287	
ЗАВТРАК															
	Плов из птицы (курица)	100/180	16,3	18,3	36,68	397,8	0,1	0,22	9,4	3,37	64,07	50,09	250,44	4,6	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	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	535	18,8	18,7	64,28	521,4	0,15	0,24	9,936	3,37	71,78	60,99	276,54	5,4	
ОБЕД															
	Икра свекольная	60	0,69	2,04	4,62	39,6	0,012	0,01	0,42	2,28	4,2	4,8	4,8	0,18	Дели принт 2005 - 75
	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 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	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	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	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	862	24,78	28,54	85,72	737,4	0,322	0,26	3,12	24,96	127,66	95,98	468,2	3,958	
	Итого за день	1397	43,58	47,24	150	1258,8	0,472	0,5	13,056	28,33	199,44	156,97	744,74	9,358	
2 НЕДЕЛЯ 10 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	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
ОБЕД															
	Итого	438	15	26,4	46,3	485,3	0,1507	0,46	1,04	3,1	148,132	33,24	236,31	3,897	
	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	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	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	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	820	31,1	19,8	113	815,1	0,336	0,26	7,591	8,518	129,28	106,88	501,29	7,93	
	Итого за день	1258	46,1	46,2	159,3	1300,4	0,4867	0,72	8,631	11,618	277,412	140,12	737,6	11,827	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	13419	452,93	488,07	1794,22	14071,24	5,0155	5,11	121,308	238,026	2730,65	1563,96	7022,17	111,157	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ															
		1341,90	45,29	48,81	179,42	1407,12	0,50	0,51	12,13	23,80	273,07	156,40	702,22	11,12	

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.