

СОГЛАСОВАНО

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



И.М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И.А. Левалдия

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №16
г. Невинномысск



Г.Е. Александрова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

школьных завтраков, обедов для обучающихся 1-4 классов
(бюджетные средства).

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: Весенний

2023 год

ПРИМЕРНОЕ 16-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Для обучающихся образовательных организаций города Новоалександровска Ставропольского края
 в возрасте от 7 до 11 лет (включительно)

Пример пищи	Наименование блюда	Выход		Безна	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витаминиз. аз.			Минерализ. мс.			№ Рецептуры		
		7-11 лет	7-11 лет					В1	В2	РР	С	Ca	Mg		P	Fe
ЗАВТРАК №1	Горбуша лобинельские Каша рисоватая (рисовая) с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный <i>Итого</i>	120	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	№31-1984г.	
		(90/30)														
		150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62		
		200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2		
		36	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6		
		485	17,76	82	68,1	448,6	0,14	0,15	3,646	14,15	50,31	72,81	251,6	3,52		
		120														
		(90/30)														
		130	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1		
		150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62		
ЗАВТРАК №2	Каша рисоватая (рисовая) с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный <i>Итого</i>	150	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Хлебродоцифора 2004 - 301 Дели притт 2005 - 376 готовая продукция	
		200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2		
		36	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6		
		485	17,76	82	68,1	448,6	0,14	0,15	3,646	14,15	50,31	72,81	251,6	3,52		
		120														
		(90/30)														
		130	13,26	81	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1		
		150	2	0,6	21,7	120	0,03	0,03	0,81	0,6	11,4	30,5	81,7	0,62		
		200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2		
		30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6		
ОБЕД	Икра ополонная Борщ с капустой и картофелем Зрвая рубленые (говядина) Макаронные изделия отварные Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной <i>Итого</i> <i>Итого за день</i>	60	2,4	4,8	12	98,2	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притт 2005 - 75 Дели притт 2005 - 82 Дели притт 2005 - 274 Дели притт 2005 - 202, 203 Дели притт 2005 - 377 готовая продукция	
		250	1,6	4,8	12	223,8	0,05	0,09	1,87	21,1	50	23	93	0,85		
		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		
		150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	3,2	3,8	14,0	3,2		
		200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8		
		20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78		
		30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6		
		822	28,1	27,2	107,6	789,5	1,36	0,29	5,62	28,74	151,88	111,52	429,5	12,06		
		1792	63,62	191,2	243,8	1686,7	1,64	0,59	12,912	57,04	252,5	257,14	932,7	19,7		
		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 притт 2005 - 181 Дели притт 2005 - 14 Дели притт 2005 - 429 Дели притт 2005 - 15 Дели притт 2005 - 377
10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017				
1шт.	4,56	3,72	33,84	187,2	0,02	0,02	0	0	13,2	0	0	1,33				
15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01				
200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8				
1 шт	0,4	0	12,6	52												
492	14,66	25,72	97,04	656,2	0,0707	0,07	0,93	1,58	277,852	18	93,61	2,317				
240																
(90/150)	15,65	17,5	35,15	381,3	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4				
10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017				
ЗАВТРАК №2	Плов из птицы (курица) Масло сливочное "Крестьянское" Чай с лимоном Хлеб пшеничный Пшеница свежее (белое) <i>Итого</i>	240	15,65	17,5	35,15	381,3	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели притт 2005 - 291 Дели притт 2005 - 14 Дели притт 2005 - 377 готовая продукция	
		(90/150)														
		10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017		
		200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8		
		30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6		
		1 шт	0,4	0	12,6	52										
		532	19,95	22,7	78,15	662,9	0,1507	0,25	0,49	3,33	75,812	57,9	268,71	5,817		
		250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4		
		90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61		
		150	3,6	5,4	39	272,25	0,03	0	5,9	0	16,1	78,4	27	0,6		
ОБЕД	Суп картофельный с лапшой Колбасы пашенные (филис минтай) Каша рисоватая рисовая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Овощи натуральное состояние (отруба) <i>Итого</i> <i>Итого за день</i>	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 103, 297 Дели притт 2005 - 234 Дели притт 2005 - 171 Дели притт 2005 - 376 готовая продукция	
		20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78		
		30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6		
		60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36		
		815	23,3	21,7	106,1	774,25	1,35	0,34	16,426	9,34	142,01	187,7	542,3	8,55		
		1839	57,91	75,12	281,29	2093,35	1,5714	0,66	26,846	14,25	495,674	263,6	904,62	16,884		

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ		2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ		3 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ		4 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ		5 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ		6 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ		7 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ		8 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ		9 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ		10 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ	
ЗАВТРАК №1	Пшеница из пшеницы (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 прinnt 2005 - 294				
	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 прinnt 2005 - 202, 203				
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,1	0	16,6	63	0,0007	1,1	0,0005	0	10,95	8,25	4,4	0,87	Дели прinnt 2005 - 350				
	Хлеб пшеничный	64	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	0,36	готовая продукция				
	<i>Итого</i>	475	23,9	14,2	83,7	555,9	0,2007	1,31	6,0005	0,45	73,55	81,8	259,6	5,67					
ЗАВТРАК №2	Котлеты рубленные из пшеницы (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 прinnt 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 прinnt 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 прinnt 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				
	<i>Итого</i>	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 борщами	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели прinnt 2005 - 102				
	Французский из пшеницы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,38	12,98	96,39	1,03	Дели прinnt 2005 - 297				
	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				
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8	Дели прinnt 2005 - 349				
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8	39	0	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция				
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ	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				
	Овощи натуральные соевые (каштанная капуста)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,018	0,012	42	6	13,8	8,4	25,5	0,36	Дели прinnt 2005 - 71				
	<i>Итого</i>	470	29,53	26,6	107,2	805,1	1,314	0,262	48,371	29,388	163,44	122,36	515,51	6,338					
	<i>Итого за день</i>	1420	74,93	54,6	262	1853,3	1,8654	2,862	59,892	30,288	303,64	276,06	1008,61	17,918					
	ЗАВТРАК №1	Запеканка рисовая с творогом со ступенным молоком	200/20	36	32	38,53	600	0,1	0,53	1,02	0,6	304	46	280	1,73	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		65	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	0,36	готовая продукция				
<i>Итого</i>		420	42,2	34,4	81,43	818,2	0,24	0,73	2,1	1,93	444,4	81,2	425	2,5					
ЗАВТРАК №2		Рагу из пшеницы (курица)	240	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					
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 прinnt 2005 - 88				
	Фарш рубленый из пшеницы (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 прinnt 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 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				
ЗАВТРАК №1	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	Дели прinnt 2005 - 75				
	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 прinnt 2005 - 75				
	<i>Итого</i>	767	25,1	27,5	111,4	849,2	1,37	0,28	7,136	27,55	127,31	105,45	378,9	7,23					
	<i>Итого за день</i>	1217	69,7	62,3	205,43	1731	1,66	1,03	9,716	29,48	578,61	196,55	830	10,33					

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК №1	Раба запеченная в см.сухое(фризе минграл)	90/35	128	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Делия принт 2016 - 266	
	Картофельные шпоре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,01	0,08	0,93	12,47	29,16	19,18	60,92	0,72	Делия 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	Делия принт 2005 - 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	0,36	готовая продукция	
	Итого	495	20,1	19,9	67,2	566,6	0,3	0,2	2,376	12,58	79,77	72,58	305,52	2,89	Делия принт 2005 - 210	
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	Делия 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	Делия 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	Делия принт 2005 - 101	
ОБЕД	Суп картофельный с крутой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	Делия принт 2005 - 294	
	Выпечка из пшеницы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	3,2	Делия принт 2005 - 202, 203	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	0,8	Делия принт 2005 - 377	
	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	готовая продукция	
	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	
ЗАВТРАК №1	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	
	Овощи натуральные соевые (помидоры)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Делия принт 2005 - 82	
	Итого	800	29	20,4	105,1	711,7	1,43	0,31	7,51	14,15	114,9	114,45	490,9	8,68	Делия принт 2005 - 378	
	Итого за день	1696	62,8	56,3	215,3	1648,9	1,88	0,95	10,912	29,27	327,56	219,46	1025,02	14,78		
	2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1	Выпечка 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	Делия принт 2005 - 268	
	Каша рассычатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	0,8	Делия 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	Делия принт 2005 - 377	
	Хлеб пшеничный	42	4,8	0,8	24,6	12,72	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	0,12	готовая продукция	
	Итого	497	23	14,9	100,9	575,32	0,256	0,174	5,81	0,1	54,13	64,88	252,71	4,99	Делия принт 2005 - 268	
ЗАВТРАК №2	Шницель из говядины	90	16,65	21,83	22,2	362,25	0,06	0	0	0	32	38	140	3,2	Делия принт 2005 - 171	
	Каша рассычатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	0,8	Делия принт 2005 - 377	
	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	Делия 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	552	24,05	26,23	91,2	762,85	0,25	0,11	2,19	0,1	52,3	223,7	184,66	7	Делия принт 2005 - 103, 297	
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	Делия принт 2005 - 103, 297	
	Голубца диетическое	90/30	13,26	81	18,8	205	0,06	0	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	Делия принт 2005 - 171	
	Каша рассычатая рисовая	150	3,6	5,4	39	272,25	0,03	0	5,9	0	16,1	78,4	27	0,6	Делия принт 2005 - 376	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,036	0	0,81	1	0	0,2	готовая продукция	
	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	
ЗАВТРАК №1	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	
	Овощи натуральные соевые (огурца)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Делия принт 2005 - 70	
	Итого	785	23,76	90,5	111	763,25	1,31	0,36	18,296	22,78	137,21	186,51	493,7	9,04		
	Итого за день	1834	70,81	131,63	305,1	2101,42	1,816	0,644	26,296	22,98	243,64	475,09	931,07	21,03		

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 притг 2005 - 174
	Булочка "Роснушка" (65 г.)	шт.	4,56	3,72	33,84	187,2	0,02	0,02	0	0	13,2	0	0	1,33	Дели притг 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 притг 2005 - 15
	Масло сливочное "Крестьянское"	200/15	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017	Дели притг 2005 - 14
	Чай с сахаром		0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притг 2005 - 376
	<i>Итого</i>		<i>485</i>	<i>11,56</i>	<i>22,92</i>	<i>78,94</i>	<i>0,0407</i>	<i>0,07</i>	<i>0,756</i>	<i>0,9</i>	<i>202,122</i>	<i>13,4</i>	<i>108,11</i>	<i>1,607</i>	
	Раба запеченная (минтай шиф)	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Дели притг 2005 - 230
	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	3,6	5,4	39	272,25	0,003	0	5,9	0	16,1	78,4	27	0,6	Дели притг 2005 - 171
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0,04	0,75	2,112	0	2,61	Дели притг 2005 - 14
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0	156	8,4	81	0,01	Дели притг 2005 - 15
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притг 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	
<i>Итого</i>		<i>495</i>	<i>22,8</i>	<i>30,2</i>	<i>80,6</i>	<i>0,1907</i>	<i>0,12</i>	<i>6,916</i>	<i>0,86</i>	<i>217,922</i>	<i>130,3</i>	<i>329,11</i>	<i>3,037</i>		
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 притг 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 притг 2005 - 102	
Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,38	12,98	96,39	1,03	Дели притг 2005 - 297	
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	0	3,2	Дели притг 2005 - 171	
Чай с лимонном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притг 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	
<i>Итого за день</i>		<i>822</i>	<i>30,67</i>	<i>30,5</i>	<i>130,5</i>	<i>0,73,9</i>	<i>1,346</i>	<i>0,27</i>	<i>7,56</i>	<i>17,018</i>	<i>154,68</i>	<i>108,18</i>	<i>503,29</i>	<i>6,818</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1802</i>	<i>65,03</i>	<i>83,62</i>	<i>290,04</i>	<i>1,5774</i>	<i>0,46</i>	<i>15,232</i>	<i>18,778</i>	<i>574,724</i>	<i>251,88</i>	<i>940,51</i>	<i>11,462</i>		
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1	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	Хлебобулочные 2004 - 490, Дели притг 2005 - 331
	Макаронные изделия отварные	150/50/15	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притг 2005 - 202, 203
	Чай с молоком	40	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	1,33	1,33	126,6	15,4	92,8	0,41	Дели притг 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
	<i>Итого</i>		<i>485</i>	<i>25,8</i>	<i>40,9</i>	<i>65,6</i>	<i>0,36</i>	<i>0,41</i>	<i>7,86</i>	<i>10,01</i>	<i>226,5</i>	<i>96,76</i>	<i>405,9</i>	<i>7,48</i>	
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 притг 2005 - 181
	Булочка "Домашняя" (Стр.)	шт.	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Дели притг 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 притг 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 притг 2005 - 376
	<i>Итого</i>		<i>485</i>	<i>8,6</i>	<i>19</i>	<i>483</i>	<i>0,0507</i>	<i>0,04</i>	<i>1,366</i>	<i>0,73</i>	<i>106,362</i>	<i>18,9</i>	<i>33,61</i>	<i>0,977</i>	
ОБЕД	Овощи натуральные соевые (помидоры)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели притг 2005 - 82
	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 притг 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 притг 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 притг 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 притг 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
	<i>Итого</i>		<i>800</i>	<i>27</i>	<i>23,7</i>	<i>116,7</i>	<i>1,27</i>	<i>0,2</i>	<i>11,281</i>	<i>27,55</i>	<i>127,6</i>	<i>177,85</i>	<i>356,9</i>	<i>7,23</i>	
	<i>Итого за день</i>		<i>1770</i>	<i>61,4</i>	<i>83,6</i>	<i>257,3</i>	<i>1,6807</i>	<i>0,65</i>	<i>20,507</i>	<i>38,29</i>	<i>460,462</i>	<i>293,51</i>	<i>796,41</i>	<i>15,687</i>	

2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК №1	Каша 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	Делия принт 2005 - 260
	Каша рассычатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	0,2	Делия принт 2005 - 171
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,7	1,7	91	0	0,01	0	0	0,1	5,4	0	0	0,8
ЗАВТРАК №2	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,8	24,6	12,72	0,10	0,04	0,96	0	13,8	52,2	0	0,12	готовая продукция
	Итого	532	37,3	16,3	87,6	596,92	0,31	0,35	16,59	2,12	99,18	106,27	533,33	18,85	Делия принт 2005 - 260
	Каша рассычатая (гречневая)	90/50	27,7	11,5	6,6	271,2	0,07	0,22	7,92	2,02	47,98	48,47	339,13	6,73	Делия принт 2005 - 171
ОБЕД	Чай с лимоном	150/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	0,2	Делия принт 2005 - 171
	Хлеб пшеничный	200/15/7	1,4	1,6	1,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Делия принт 2005 - 377
	Итого	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
ЗАВТРАК №1	Суп картофельный с лавшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,73	61,4	48	240	4,4	Делия принт 2005 - 103, 297
	Рыба запеченная со специями (филе 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	Делия принт 2005 - 266
	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	Делия принт 2005 - 128
ЗАВТРАК №2	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Делия 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
2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ	Овощи натуральные соевые (машинная капуста)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,018	0,012	42	6	13,8	8,4	25,5	0,36	Делия принт 2005 - 71
	Итого	815	21,56	23,2	80,2	665,4	1,418	0,422	53,036	21,81	155,07	128,48	576,52	8,67	
	Итого за день	1889	94,16	53,4	243,4	1898,12	1,988	1,102	73,736	26,65	346,53	331,12	1613,08	30,85	
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	Делия принт 2005 - 210
	Крош картофельная (попкорн/пропаренная)	60	0,6	3	4,8	50,7	0,02	0,02	0,37	2,8	5,4	10,86	33	0,44	124/96
	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	Делия принт 2005 - 14
ЗАВТРАК №2	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Делия принт 2005 - 376
	Булочка "Домашняя" (50г)	шт.	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Делия принт 2005 - 424
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	0,36	готовая продукция
ОБЕД	Итого	411	20,1	27,8	83,3	665,9	0,2107	0,48	1,996	3	152,742	52,44	283,41	3,457	
	Зреца рубленая (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	Делия принт 2005 - 274
	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	Делия принт 2005 - 128
ЗАВТРАК №1	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Делия 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	545	18,5	20,1	54,1	510,8	0,2	0,19	3,336	14,01	73,65	52,9	200,62	2,59	
ЗАВТРАК №2	Суп картофельный с крутой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	33	61,4	48	240	4,4	Делия принт 2005 - 101
	Фрикадельки из телятины (крупа)	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	Делия 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	Делия принт 2005 - 202, 203
ОБЕД	Икра селедочная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Делия принт 2005 - 75
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	1,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Делия 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
ЗАВТРАК №1	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	31,7	28,1	117,2	848,8	1,396	0,3	8,14	14,618	141,68	111,68	524,29	8,47	
	Итого за период	1778	70,3	76	234,6	2025,5	1,8867	0,97	13,472	31,628	368,072	217,02	1008,32	19,517	
ЗАВТРАК №2	Среднее значение за 10 дней	1703,7	69,066	869,77	2556,26	19304,39	1,74856	9,918	269,521	298,054	395,141	278,143	999,634	178,158	
	Среднее значение за 10 дней	1703,7	69,066	869,77	2556,26	19304,39	1,74856	9,918	269,521	298,054	395,141	278,143	999,634	178,158	
	Среднее значение за 10 дней	1703,7	69,066	869,77	2556,26	19304,39	1,74856	9,918	269,521	298,054	395,141	278,143	999,634	178,158	

1. Собрать рецептур Меню сестринство согласно нормативных документов: Киев 1998.
2. Собрать рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников: Москва, 2003.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Суржикова, В.А.Туманова, Москва 2008.
4. Собрать рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: Москва, 2004.

Инженер-технолог:

Свойкин С. В.