


СОГЛАСОВАНО

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




 И.М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ

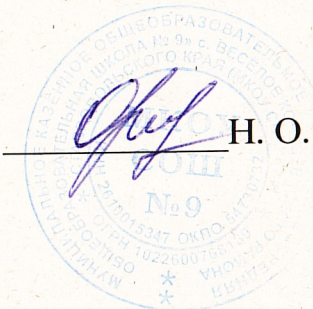
Директор ООО «Азалия»

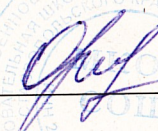


 И.А. Левадня

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СОШ №9  
с. Веселое



 Н. О. Орловцева

## ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

**Сезон: Весенний**

**2025 год**

**ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Для обучающихся образовательных организаций Кочубеевского Муниципального Округа 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	45	3,6	0,6	18,9	95,4	0,08	0,03	0,72	0	10,35	14,85	39,15	0,9	готовая продукция
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,74</b>	<b>14,52</b>	<b>75,58</b>	<b>531</b>	<b>0,178</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 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 лобительские	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
	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>792</b>	<b>28,83</b>	<b>16,3</b>	<b>109,4</b>	<b>704,3</b>	<b>1,36</b>	<b>0,28</b>	<b>5,48</b>	<b>23,65</b>	<b>128,5</b>	<b>118,21</b>	<b>525,5</b>	<b>7,528</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1292</b>	<b>48,57</b>	<b>30,82</b>	<b>184,98</b>	<b>1235,3</b>	<b>1,538</b>	<b>0,384</b>	<b>10,206</b>	<b>24,25</b>	<b>170,08</b>	<b>189,76</b>	<b>803,95</b>	<b>11,498</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
	Булочка "Веснушка" 1 шт.	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
	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>507</b>	<b>13,7</b>	<b>24,6</b>	<b>77,7</b>	<b>565</b>	<b>0,0607</b>	<b>0,06</b>	<b>1,35</b>	<b>1,58</b>	<b>266,952</b>	<b>26,3</b>	<b>114,61</b>	<b>1,587</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	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
	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>800</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>1307</b>	<b>40,1</b>	<b>49,4</b>	<b>177,9</b>	<b>1339,6</b>	<b>1,4607</b>	<b>0,47</b>	<b>12,401</b>	<b>17,39</b>	<b>473,212</b>	<b>185,58</b>	<b>804,63</b>	<b>36,497</b>	
<b>1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица (курица) тушеная с соус сметаном 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	5,4	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	1,58	готовая продукция
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>26</b>	<b>40,9</b>	<b>69</b>	<b>712,3</b>	<b>2,41</b>	<b>0,43</b>	<b>7,66</b>	<b>10,01</b>	<b>233,6</b>	<b>105,66</b>	<b>443</b>	<b>8,46</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
	Зразы из птицы (курица)	90	12	21	31,1	370	0,09	0,21	10,94	31	31	26	126	1,5	ДеЛи принт 2005 - 298
	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
	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>755</b>	<b>19,55</b>	<b>31,2</b>	<b>96,75</b>	<b>774,9</b>	<b>1,25</b>	<b>0,37</b>	<b>14,296</b>	<b>52,1</b>	<b>127,71</b>	<b>107,3</b>	<b>415,7</b>	<b>7,13</b>	

		<i>Итого за день</i>	<i>1300</i>	<i>45,55</i>	<i>72,1</i>	<i>165,75</i>	<i>1487,2</i>	<i>3,66</i>	<i>0,8</i>	<i>21,956</i>	<i>62,11</i>	<i>361,31</i>	<i>212,96</i>	<i>858,7</i>	<i>15,59</i>			
<b>1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка рисовая с творогом со сгущённым 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		
	Печенье молочное Зигт.	45	3,4	4,4	33,5	187,6	0,04	0,04	0,9	0	13,1	9	40,5	0,95		готовая продукция		
	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	3,3	0,5	20	97,5	2,63	0,05	0,35	0	17,5	23,5	79	1,95		готовая продукция		
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,6</b>	<b>31,8</b>	<b>148,6</b>	<b>972,1</b>	<b>2,7207</b>	<b>0,15</b>	<b>4,066</b>	<b>0,33</b>	<b>146,852</b>	<b>56,83</b>	<b>306,11</b>	<b>3,647</b>				
<b>ОБЕД</b>	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 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	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,58	12,98	96,39	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		
	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>28,06</b>	<b>24,84</b>	<b>94,42</b>	<b>859,3</b>	<b>1,268</b>	<b>0,28</b>	<b>9,18</b>	<b>13,748</b>	<b>129,88</b>	<b>82,33</b>	<b>405,89</b>	<b>6,848</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1362</b>	<b>49,66</b>	<b>56,64</b>	<b>243,02</b>	<b>1831,4</b>	<b>3,9887</b>	<b>0,43</b>	<b>13,246</b>	<b>14,078</b>	<b>276,732</b>	<b>139,16</b>	<b>712</b>	<b>10,495</b>				
	<b>1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>	Биточки из птицы (курица)	90	12,2	11,6	12,1	201,3	0,08	0,32	16,2	0	29,8	98,28	17,82	0,09		ДеЛи принт 2005 - 294		
	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	89	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		
	<b>Итого</b>	<b>596</b>	<b>18,5</b>	<b>28,7</b>	<b>55,6</b>	<b>594,3</b>	<b>0,2307</b>	<b>0,44</b>	<b>17,62</b>	<b>12,57</b>	<b>73,372</b>	<b>127,36</b>	<b>107,45</b>	<b>2,227</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		
	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		
	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>740</b>	<b>27,7</b>	<b>16,1</b>	<b>112,2</b>	<b>695,5</b>	<b>1,316</b>	<b>0,224</b>	<b>6,481</b>	<b>21,1</b>	<b>115,83</b>	<b>120,38</b>	<b>442,21</b>	<b>9,1</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1336</b>	<b>46,2</b>	<b>44,8</b>	<b>167,8</b>	<b>1289,8</b>	<b>1,5467</b>	<b>0,664</b>	<b>24,101</b>	<b>33,67</b>	<b>189,202</b>	<b>247,74</b>	<b>549,66</b>	<b>11,327</b>				
	<b>1 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ</b>																	
	<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	
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 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		109	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>500</b>	<b>20,02</b>	<b>25,85</b>	<b>76,78</b>	<b>621,78</b>	<b>0,2807</b>	<b>0,5</b>	<b>2,356</b>	<b>3</b>	<b>161,712</b>	<b>60,31</b>	<b>305,04</b>	<b>4,877</b>				
<b>ОБЕД</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 рыбы (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 - 234		
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,59	0	20,05	28,52	132,48	2,25		ДеЛи принт 2005 - 302		
	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>755</b>	<b>25,9</b>	<b>22,4</b>	<b>106,3</b>	<b>729,1</b>	<b>1,43</b>	<b>0,25</b>	<b>3,126</b>	<b>7,71</b>	<b>103,76</b>	<b>114,42</b>	<b>587,58</b>	<b>7,14</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>45,92</b>	<b>48,25</b>	<b>183,08</b>	<b>1350,88</b>	<b>1,7107</b>	<b>0,75</b>	<b>5,482</b>	<b>10,71</b>	<b>265,472</b>	<b>174,73</b>	<b>892,62</b>	<b>12,017</b>				
<b>2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели из говядины 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	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		

ОБЕД	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>535</b>	<b>19,1</b>	<b>21,47</b>	<b>84,97</b>	<b>670,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>4,026</b>	<b>3,74</b>	<b>53,22</b>	<b>57,3</b>	<b>276,24</b>	<b>5,73</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 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	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	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>792</b>	<b>26,26</b>	<b>14,4</b>	<b>99</b>	<b>654,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,44</b>	<b>13,63</b>	<b>16,88</b>	<b>143,9</b>	<b>139,71</b>	<b>581,5</b>	<b>11,88</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1327</b>	<b>45,36</b>	<b>35,87</b>	<b>183,97</b>	<b>1324,44</b>	<b>1,64</b>	<b>0,62</b>	<b>17,656</b>	<b>20,62</b>	<b>197,12</b>	<b>197,01</b>	<b>857,74</b>	<b>17,61</b>		
<b>2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	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	
	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	
	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 "Росинский"	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>517</b>	<b>10,7</b>	<b>21,2</b>	<b>60,4</b>	<b>460,6</b>	<b>0,0707</b>	<b>0,08</b>	<b>1,18</b>	<b>1</b>	<b>200,412</b>	<b>22,3</b>	<b>134,21</b>	<b>1,477</b>		
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	
	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	
	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	23	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>743</b>	<b>29,77</b>	<b>21,2</b>	<b>127,7</b>	<b>863,4</b>	<b>1,36</b>	<b>0,26</b>	<b>6,521</b>	<b>10,45</b>	<b>125,7</b>	<b>135,55</b>	<b>535,7</b>	<b>8,668</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>40,47</b>	<b>42,4</b>	<b>188,1</b>	<b>1324</b>	<b>1,4307</b>	<b>0,34</b>	<b>7,701</b>	<b>11,45</b>	<b>326,112</b>	<b>157,85</b>	<b>669,91</b>	<b>10,145</b>		
	<b>2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ</b>															
	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		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	
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>23,7</b>	<b>16,3</b>	<b>73,1</b>	<b>535</b>	<b>0,266</b>	<b>0,34</b>	<b>6,27</b>	<b>2,248</b>	<b>209,08</b>	<b>76,28</b>	<b>355,29</b>	<b>5,24</b>			
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 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	
	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	
	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	33	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>758</b>	<b>20,75</b>	<b>20,3</b>	<b>85,55</b>	<b>630,5</b>	<b>1,176</b>	<b>0,204</b>	<b>6,496</b>	<b>21,1</b>	<b>99,64</b>	<b>88,38</b>	<b>350,21</b>	<b>6,5</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1298</b>	<b>44,45</b>	<b>36,6</b>	<b>158,65</b>	<b>1165,5</b>	<b>1,442</b>	<b>0,544</b>	<b>12,766</b>	<b>23,348</b>	<b>308,72</b>	<b>164,66</b>	<b>705,5</b>	<b>11,74</b>		
<b>2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ</b>																
ЗАВТРАК	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	
	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	4	0,7	21	106	0,08	0,03	0,8	0	11,5	16,5	43,5	1	готовая продукция	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>19,75</b>	<b>18,2</b>	<b>71,15</b>	<b>547,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>9,856</b>	<b>3,23</b>	<b>73,71</b>	<b>65,5</b>	<b>283,5</b>	<b>5,6</b>		
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (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 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	
	Биточки из птицы (курица)	90	12,2	11,6	12,1	201,3	0,08	0,32	16,2	0	29,8	98,28	17,82	0,09	ДеЛи принт 2005 - 294	
	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>872</b>	<b>22,8</b>	<b>24,2</b>	<b>81,1</b>	<b>681,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,67</b>	<b>27,17</b>	<b>24,8</b>	<b>153,46</b>	<b>193,16</b>	<b>401,64</b>	<b>7,75</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1377</b>	<b>42,55</b>	<b>42,4</b>	<b>152,25</b>	<b>1229</b>	<b>1,58</b>	<b>0,91</b>	<b>37,026</b>	<b>25,03</b>	<b>227,17</b>	<b>258,66</b>	<b>685,14</b>	<b>13,35</b>		
<b>2 НЕДЕЛЯ 11 ДЕНЬ</b>																
<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	
	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	102	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>500</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>	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>740</b>	<b>31,7</b>	<b>19,7</b>	<b>115,3</b>	<b>753</b>	<b>1,386</b>	<b>0,28</b>	<b>7,731</b>	<b>8,518</b>	<b>139,48</b>	<b>136,28</b>	<b>590,09</b>	<b>10,11</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>53,02</b>	<b>47,15</b>	<b>194,78</b>	<b>1405,78</b>	<b>1,6667</b>	<b>0,79</b>	<b>10,031</b>	<b>11,618</b>	<b>305,782</b>	<b>195,59</b>	<b>895,13</b>	<b>15,587</b>		
	<b>2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ</b>															
	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,05	0,18	0,13	0,83	159,5	17,68	113,68	0,15	ДеЛи принт 2005 - 121
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		45	3,6	0,6	18,9	95,4	0,08	0,03	0,72	0	10,35	14,85	39,15	0,9	готовая продукция	
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>8,1</b>	<b>13,6</b>	<b>54,7</b>	<b>373,2</b>	<b>0,1307</b>	<b>0,22</b>	<b>0,916</b>	<b>0,83</b>	<b>172,772</b>	<b>33,53</b>	<b>155,44</b>	<b>1,267</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	
	Фрикадельки из рыбы (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 - 234	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,59	0	20,05	28,52	132,48	2,25	ДеЛи принт 2005 - 302	
	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>762</b>	<b>24,5</b>	<b>24</b>	<b>100,3</b>	<b>715,5</b>	<b>1,38</b>	<b>0,24</b>	<b>2,64</b>	<b>21,31</b>	<b>125,35</b>	<b>103,42</b>	<b>475,58</b>	<b>6,89</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1282</b>	<b>32,6</b>	<b>37,6</b>	<b>155</b>	<b>1088,7</b>	<b>1,5107</b>	<b>0,46</b>	<b>3,556</b>	<b>22,14</b>	<b>298,122</b>	<b>136,95</b>	<b>631,02</b>	<b>8,157</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА ПЕРИОД</b>	<b>15636</b>	<b>534,45</b>	<b>544,03</b>	<b>2155,28</b>	<b>16071,6</b>	<b>23,1749</b>	<b>7,162</b>	<b>176,128</b>	<b>276,414</b>	<b>3399,03</b>	<b>2260,65</b>	<b>9066</b>	<b>174,013</b>		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 12 ДНЕЙ</b>	<b>1303,00</b>	<b>44,54</b>	<b>45,34</b>	<b>179,61</b>	<b>1339,30</b>	<b>1,93</b>	<b>0,60</b>	<b>14,68</b>	<b>23,03</b>	<b>283,25</b>	<b>188,39</b>	<b>755,50</b>	<b>14,50</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.