УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»

_____ И. А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ СОШ №14
с. Заветное

_____ Е. М. Сетова

# ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для
обучающихся 1-4 классов (бюджетные
средства).
Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

**Сезон: Осенне-зимний**
**2021-2022 год**

ООО "Азалия"

# Примерное 12 - дневное меню приготавливаемых блюд (завтраки, обеды)

Для обучающихся 1-4 классов. Возрастная категория: 7-11 лет (Бюджетные средства)

Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета из говядины | 90 | 13,2 | 10,1 | 19,9 | 225,6 | 268 |
| | Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами | 150 | 2 | 0,6 | 21,7 | 120 | 301-04 |
| | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14/05 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 376/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| Итого за завтрак: | | | 17,8 | 19,3 | 70,9 | 552,6 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,6 | 4,8 | 12 | 98,2 | 82/05 |
| | Тефтели из говядины с рисом 2 | 90 | 12,3 | 20,34 | 18,18 | 303,84 | 279/05 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 28,5 | 141,9 | 202,203/05 |
| | Икра свекольная | 60 | 2,4 | 6,8 | 15,4 | 132 | 75/05 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 3,8 | 0 | 31,2 | 127,2 | 349/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | 30,30 | 33,34 | 133,68 | 947,14 | |
| Итого за день | | | 48,10 | 52,64 | 204,58 | 1499,74 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/10 | 4,4 | 8,2 | 32,8 | 200 | 291/05 |
| | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14/05 |
| | Сыр Российский | 15 | 3,8 | 4 | 0 | 51 | 15/05 |
| | Булочка "Веснушка" 50г | 1 шт | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 156 | 071/05 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 377/05 |
| | Плоды свежие | 1 шт. | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 | 5/91 |
| Итого за завтрак: | | | 13,9 | 25,1 | 91,4 | 625 | |
| Обед | Суп картофельный с лапшой домашней | 250 | 2,5 | 3,5 | 13,4 | 113,8 | 103. 297/05 |
| | Котлета из рыбы | 90 | 12,8 | 12,2 | 13,9 | 216 | 234\05 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,4 | 6,9 | 13,1 | 163,4 | 128/05 |
| | Капуста тушеная | 60 | 1,2 | 1,6 | 8 | 51,6 | 139/05 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 376/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | 23,8 | 25 | 91,8 | 748,8 | |
| Итого за день | | | 37,7 | 50,1 | 183,2 | 1373,8 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак №1 | Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом | 90/50 | 16,6 | 38,3 | 6,8 | 401,4 | 290,331/05 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 28,5 | 141,9 | 202,203/05 |
| | | | | | | | |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 4 | 0 | 39,4 | 159 | 354/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| Итого за завтрак: | | | 28,4 | 39,3 | 88,9 | 774,3 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,07 | 5,4 | 23,8 | 163,8 | 102/05 |
| | Фрикадельки из птицы (курица) | 90 | 14,5 | 13,7 | 14,3 | 238,5 | 297/05 |
| | Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами | 150 | 2 | 0,6 | 21,7 | 120 | 301-04 |
| | Свекла отварная | 60 | 0,96 | 3,6 | 6,6 | 62,4 | 52/205 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 9,1 | 377/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | 28,73 | 25,7 | 112,5 | 737,8 | |
| Итого за день | | | 57,13 | 65 | 201,4 | 1512,1 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога | 150/15 | 27 | 24 | 28,9 | 450 | 223 |
| | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14/05 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 378/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| Итого за завтрак: | | | **30,90** | **34,20** | **60,90** | **688,00** | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,7 | 4,9 | 8,3 | 84,8 | 88/05 |
| | Птица (курица) тушеная в соусе | 90/50 | 16,60 | 38,30 | 6,80 | 401,40 | 290,331/05 |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 3,6 | 2,4 | 38,7 | 246 | 171/05 |
| | Огурец солёный | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 9,6 | 071/05 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 377/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,5 | 48 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | **27,90** | **47,90** | **99,40** | **952,80** | |
| Итого за день | | | **58,80** | **82,10** | **160,30** | **1640,80** | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета из рыбы | 90 | 12,8 | 12,2 | 13,9 | 216 | 234\05 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,4 | 6,9 | 13,1 | 163,4 | 128/05 |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 4 | 0 | 39,4 | 159 | 354/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| Итого за завтрак: | | | **21,60** | **19,50** | **80,60** | **610,40** | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,6 | 4,8 | 12 | 98,2 | 82/05 |
| | Биточек из птицы (курица) | 90 | 13,6 | 12,8 | 13,4 | 223,8 | 294\05 |
| | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,4 | 0,6 | 28,5 | 141,9 | 202,203/05 |
| | Икра свекольная | 60 | 2 | 5,7 | 12,8 | 110 | 75/05 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,5 | 48 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | **26,70** | **24,60** | **105,40** | **753,90** | |
| Итого за день | | | **48,30** | **44,10** | **186,00** | **1364,30** | |
| Неделя 1 День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 106 | 10,5 | 13,2 | 11,1 | 205 | 210/05 |
| | Икра кабачковая (консервированная) | 50 | 0,75 | 1,3 | 4,7 | 5 | Т24/96 |
| | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14 05 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 376/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| Итого за завтрак: | | | **13,85** | **23,10** | **45,10** | **417,00** | |
| Обед | Суп картофельный с лапшой | 250 | 2,5 | 3,5 | 13,4 | 113,8 | 103/05 |
| | Огурец солёный | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 9,6 | 071/05 |
| | Шницель рыбный | 90 | 12,8 | 12,2 | 13,9 | 216 | 234/05 |
| | Каша рассыпчатая рисовая | 150/5 | 2,05 | 4,7 | 21,75 | 157,5 | 171/05 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 9,1 | 377/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,5 | 48 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | **23,35** | **22,7** | **94,65** | **626** | |
| Итого за день | | | **37,20** | **45,80** | **139,75** | **1043,00** | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Биточек из говядины | 90 | 13,2 | 10,1 | 19,9 | 225,6 | 268/05 |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150/5 | 3,6 | 2,4 | 38,7 | 246 | 171/05 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 377/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14/05 |
| Итого за завтрак: | | | **20,70** | **22,70** | **90,60** | **709,60** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обед | Суп картофельный с лапшой | 250 | 2,5 | 3,5 | 13,4 | 113,8 | 103/05 |
| | Тефтели из говядины с рисом 2-й вариант | 90 | 12,3 | 20,3 | 18,2 | 303,8 | 279/05 |
| | Каша рассыпчатая пшеничная | 150/5 | 3,6 | 13,6 | 41,8 | 330 | 171 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,8 | 88 | 342/05 |
| | Капуста тушеная | 60 | 1,2 | 1,6 | 8 | 51,6 | 139/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | **24,48** | **39,80** | **131,60** | **1031,20** | |
| Итого за день | | | **45,18** | **62,50** | **222,20** | **1740,80** | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/10 | 3 | 7 | 30 | 180 | 174/05 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 376/05 |
| | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14/05 |
| | Булочка "Домашняя" 1шт. | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 148 | 424\05 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | **7,20** | **17,80** | **72,20** | **463,00** | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,07 | 5,4 | 23,8 | 163,8 | 102/05 |
| | Котлета из птицы (курица) | 90 | 13,6 | 12,8 | 13,4 | 223,8 | 294/05 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 377/05 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 3,6 | 2,4 | 38,7 | 246 | 171/05 |
| | Свекла отварная | 60 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | **28,47** | **23,00** | **122,00** | **868,60** | |
| Итого за день | | | **35,67** | **40,80** | **194,20** | **1331,60** | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Фрикадельки из птицы (курица) | 90 | 14,5 | 13,7 | 14,3 | 238,5 | 297/05 |
| | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,45 | 4,8 | 28,55 | 179,4 | 202,203/05 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 378/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14 05 |
| | | | | | 0 | | |
| Итого за завтрак: | | | **23,85** | **28,70** | **74,85** | **655,90** | |
| Обед | | | | 0 | | | |
| | Огурец солёный | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 9,6 | 071/05 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,7 | 4,9 | 8,3 | 84,8 | 88/05 |
| | Зраза рубленная из мяса птицы (к | 90 | 13,6 | 12,8 | 13,4 | 223,8 | 294/05 |
| | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 2,05 | 4,7 | 21,75 | 157,5 | 171/05 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,5 | 48 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | **22,05** | **23,10** | **86,35** | **655,70** | |
| Итого за день | | | **45,90** | **51,80** | **161,20** | **1311,60** | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| Завтрак №1 | Гуляш из говядины | 90/50 | 27,70 | 11,50 | 6,60 | 241,20 | 260/05 |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 3,6 | 2,4 | 38,7 | 246 | 171/05 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 377/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| Итого за завтрак №1: | | | **35,10** | **15,90** | **77,20** | **650,20** | |
| Обед | Суп картофельный с лапшой | 250 | 2,5 | 3,5 | 13,4 | 113,8 | 103/05 |
| | Котлета из рыбы | 90 | 12,8 | 12,2 | 13,9 | 216 | 234\05 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,4 | 6,9 | 13,1 | 163,4 | 128/05 |
| | Капуста тушеная | 60 | 1,2 | 1,6 | 8 | 51,6 | 139/05 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,8 | 88 | 342/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| Итого за обед: | | | **23,78** | **25,00** | **98,60** | **776,80** | |
| Итого за день | | | **58,88** | **40,90** | **175,80** | **1427,00** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 2 День 11** | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 106 | 10,5 | 13,2 | 11,1 | 205 | 210/05 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,75 | 1,3 | 4,7 | 5 | Т24/96 |
| | Булочка"Веснушка" 1шт. | 50 | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 156 | 071/05 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 376/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| **Итого за завтрак:** | | | **17,55** | **18,00** | **73,20** | **498,00** | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,7 | 4,9 | 8,3 | 84,8 | 88/05 |
| | Икра свекольная | 60 | 2,4 | 6,8 | 15,4 | 132 | 75 |
| | Фрикадельки из птицы (курица) | 90 | 14,5 | 13,7 | 14,3 | 238,5 | 297/05 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 28,5 | 141,9 | 202,203/05 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 377/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| **Итого за обед:** | | | **30,20** | **28,40** | **112,60** | **832,20** | |
| **Итого за день** | | | **47,75** | **46,40** | **185,80** | **1330,20** | |
| **Неделя 2 День 12** | | | | | | | |
| Завтрак | Зраза рубленая из мяса птицы | 90 | 13,6 | 12,8 | 13,4 | 223,8 | 294/05 |
| | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,4 | 0,6 | 28,5 | 141,9 | 202,203/05 |
| | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 14 05 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 378/05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5/91 |
| **Итого за завтрак:** | | | **22,90** | **23,60** | **73,90** | **603,70** | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,07 | 5,4 | 23,8 | 163,8 | 102/05 |
| | Биточек рыбный | 90 | 12,8 | 12,2 | 13,9 | 216 | 234/05 |
| | Каша рассыпчатая (рисовая) | 150 | 2,5 | 5,6 | 26,1 | 189 | 171/05 |
| | Огурец солёный | 60 | 0,6 | 0 | 4,2 | 9,6 | 071/05 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 376/05 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,5 | 48 | 5/91 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 5\91 |
| **Итого за обед:** | | | **25,07** | **23,90** | **106,70** | **758,40** | |
| **Итого за день** | | | **47,97** | **47,50** | **180,60** | **1362,10** | |
| **Всего за период:** | | | **568,58** | **629,64** | **2195,03** | **16937,04** | |
| **Среднее значение за период:** | | | | | | | |

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.

Инженер-технолог: Курпегин А. М.