

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
2022-2023 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 блюда	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Котлеты 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 - 268
	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	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	495	17,7	11,1	69,2	469,2	0,096	0,094	4,486	0,6	22,04	48,48	168,31	2,29	
ОБЕД	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 - 330
	Голубцы любительские	90/30	13,26	81	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
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели принт 2005 - 389
	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
	Итого	855	29,26	94	130,8	834,3	1,62	0,34	6,68	31,15	147,9	144,11	579,7	22,74	
	Итого за день	1350	46,96	105,1	200	1303,5	1,716	0,434	11,166	31,75	169,94	192,59	748,01	25,03	
	1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	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
	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
	Булочка "Веснушка" (50 г.)	1 шт	3,8	3,1	28,2	156	0,02	0,02	0	0	11	0	0	1,11	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
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт	0,4	0	12,6	52									
Итого	522	13,9	25,1	91,4	625	0,0707	0,07	0,93	1,58	275,652	18	93,61	2,297		
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	Дели принт 2005 - 103, 297
	Котлеты рыбные	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
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,018	0,012	42	6	13,8	8,4	25,5	0,36	Дели принт 2005 - 71
	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
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт	0,4	0	12,6	52									
	Итого	800	25,66	23,2	109	784,6	1,418	0,422	52,991	21,81	171,26	160,48	667,52	11,27	
	Итого за день	1322	39,56	48,3	200,4	1409,6	1,4887	0,492	53,921	23,39	446,912	178,48	761,13	13,567	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Икра морковная	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 - 70
	Птица (курица) тушеная с соусом сметанном с томатом	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
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,01	0,19	0,17	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48	Дели принт 2005 - 382
	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	550	30,9	49,6	80,9	857,5	0,34	0,45	8,33	16,27	265,92	111,1	462,86	7,91	
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
	Биточки 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 (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
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,06	0	4,2	9,6	0,018	0,012	42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели принт 2005 - 70
	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	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
	Итого	815	25,53	20,3	113,6	751,5	1,255	0,223	6,66	22,958	139,88	100,68	444,99	3,698	
	Итого за день	1365	56,43	69,9	194,5	1609	1,595	0,673	14,99	39,228	405,8	211,78	907,85	11,608	

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	36	32	38,5	600	0,11	0,13	1,03	0,6	304	46	280	1,7	ДеЛи принт 2005 - 223
	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	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	430	38,6	40,6	66,2	798,6	0,1607	0,16	1,576	0,6	313,822	56,9	308,71	2,517	
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
	Птица (курица) тушеная с соусом сметанным с томатом	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)	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
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	1,03	ДеЛи принт 2005 - 75
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	ДеЛи принт 2005 - 389
	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
	Итого	805	29	53,2	85,6	1051,3	1,376	4,34	11,55	36,698	222,28	121,14	437,29	10,53	
	Итого за день	1235	67,6	93,8	151,8	1849,9	1,5367	4,5	13,126	37,298	536,102	178,04	476	13,047	
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Рыба запеченная (горбуша)	90	7,6	6,75	1,71	144	0,07	0,01	5,81	4,69	72,92	21,4	291,24	0,49	Хлебпродинформ 2004 - 377
	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
	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
	Горошек зелёный	30	0,9	0,56	5,64	6	0,02	0,02	0,31	0,34	45,46	9,05	27,9	0,37	готовая продукция
	Итого	552	83,2	24,41	50,85	543	0,2407	0,15	7,54	17,6	161,952	59,53	408,77	2,997	
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 - 234
	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	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 морковная	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 - 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
	Итого	805	30,5	25,6	121,1	825,7	1,37	0,28	7,091	27,55	143,5	137,45	469,9	9,83	
	Итого за день	1357	113,7	50,01	171,95	1368,7	1,6107	0,43	14,631	45,15	305,452	196,98	878,67	12,827	
1 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	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
	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
	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	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	13,8	24,2	43,1	445,6	0,1507	0,45	1,036	2,54	135,002	32,43	231,21	3,227		
ОБЕД	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
	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
	Фрикадельки рыбные	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 - 240
	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 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	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
	Итого	815	24	24,5	101,5	751,4	1,441	0,301	3,83	31,62	137,06	112,48	541,22	6,03	
	Итого за день	1216	37,8	48,7	144,6	1197	1,5917	0,751	4,866	34,16	272,062	144,91	772,43	9,257	

2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Биточки 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 - 268	
	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	
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	0	0	15	0,0	14,5	24,6	3,6	0,1	Дели принт 2005 - 331	
	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	
	Итого	590	20	15,5	89,3	634,2	0,206	0,144	20,386	0	57,14	80,58	230,21	4,97		
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, 297	
	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.	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	3,6	13,6	41,8	330	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели принт 2005 - 171	
	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	
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,2	26,8	110	0,2	0,03	0,2	4	24	14	8	14	Дели принт 2005 - 389	
	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	
	Итого	855	25,66	105,7	136,8	993,4	1,61	0,47	14,25	26,78	176,3	162,11	614,7	25,44		
	Итого за день	1445	45,66	121,2	226,1	1627,6	1,816	0,614	34,636	26,78	233,44	242,69	844,91	30,41		
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ																
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	
	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	
	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 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	0,4	0	12,6	52										
	Итого	507	12,7	23,4	87,5	597	0,0307	0,07	1,12	1	195,812	20,7	129,11	1,277		
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	
	Икра морковная	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	
	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	
	Фрукты свежие (яблоко)	1 шт	0,4	0	12,6	52										
	Итого	805	32,57	28	155,7	1047,4	1,37	0,27	6,941	16,45	139,5	143,95	560,9	9,028		
Итого за день	1312	45,27	51,4	243,2	1644,4	1,4007	0,34	8,061	17,45	335,312	164,65	690,01	10,305			
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ																
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	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	
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,01	0,19	0,17	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48	Дели принт 2005 - 382	
	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	
	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	560	30,3	30,4	73,1	688,6	0,2467	0,39	6,37	3,258	392,812	90,62	470,66	5,337		
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	
	Ши 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 рубленые (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	Дели принт 2005 - 274	
	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	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	
	Итого	822	21,85	23	97,25	695,3	1,241	0,271	5,59	34,08	157,68	111,52	428,5	12,12		
	Итого за день	1382	52,15	53,4	170,35	1383,9	1,4877	0,661	11,96	37,338	550,492	202,14	899,16	17,457		

