

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И. А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ СОШ №14
с. Заветное



Е. М. Сетова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
(Завтрак, обед) для детей
с ограниченными возможностями здоровья

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Сезон: Весенний
2022 год**

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтрак, обед)

Для детей с ограниченными возможностями здоровья Возрастная категория: 7-11 лет, (село)

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							
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	0,1	0	15	60	301-04
	Чай с сахаром	200/15	2,4	0,4	12,6	63,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	продукция
Итого за завтрак:			4,9	0,8	41,8	195,8	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Голубцы любительские	70/30	8,4	60,66	11,9	154	131/1984
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			25,10	66,59	111,22	661,90	
Итого за день			30,00	67,39	153,02	857,70	
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	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:			7,4	15,6	73,7	493	
Обед							
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103. 207/05
	Котлеты рыбные	70	9,95	9,48	10,81	168	234/05
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/5	3,6	13,6	41,8	330	171
	Компот из свежих плодов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			19,33	27,11	106,73	795,8	
Итого за день			26,73	42,71	180,43	1288,8	
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			11,8	1	82,1	372,9	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Биточки рыбные	70	9,95	9,48	10,81	168	234/05
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	2,05	4,7	21,75	157,5	171/05
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			20,37	20,11	90,28	645,3	
Итого за день			32,17	21,11	172,38	1018,2	

Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
Итого за завтрак			6,80	16,60	74,10	501,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Фрикадельки из птицы(курица)	70	10,57	9,95	10,42	174,06	234\05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			22,87	17,78	107,54	728,06	
Итого за день			29,67	34,38	181,64	1229,06	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
Итого за завтрак:			8,10	6,80	52,60	305,80	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Фрикадельки из рыбы	70	9,95	9,48	10,81	168	234/05
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Компот из свежих плодов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			20,23	15,41	92,03	592,10	
Итого за день			28,33	22,21	144,63	897,90	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			6,80	16,60	74,10	501,00	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103.
	Шницель рыбный	70	9,95	9,48	10,81	168	234/05
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,6	13,6	41,8	330	171/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			23,05	27,11	116,13	835,00	
Итого за день			29,85	43,71	190,23	1336,00	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная (рисовая) с маслом	200/10	3	7	30	180	174/05
	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:			6,80	9,00	61,90	343,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Котлеты из птицы(курица)	70	10,57	9,95	10,42	174,06	234\05
	Компот из свежих плодов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			22,52	18,28	113,64	767,86	
Итого за день			29,32	27,28	175,54	1110,86	

Неделя 2 День 8							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	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:			8,10	6,80	52,60	305,80	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлеты рыбные	70	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Каша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			21,15	23,93	80,57	645,30	
Итого за день			29,25	30,73	133,17	951,10	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	0,1	0	15	60	301-04
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			2,60	0,40	44,20	192,00	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Фрикадельки из птицы	70	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,6	13,6	41,8	330	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8		31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			26,70	30,43	118,72	890,80	
Итого за день			29,30	30,83	162,92	1082,80	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная	150	3,6	13,6	41,8	330	171.
	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:			7,40	15,60	73,70	493,00	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Котлеты из птицы (курица)	70	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			26,60	18,73	96,52	664,50	
Итого за день			34,00	34,33	170,22	1157,50	
Всего за период:			298,62	354,68	1664,18	10929,92	
Среднее значение							

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:

Съедин С. В.

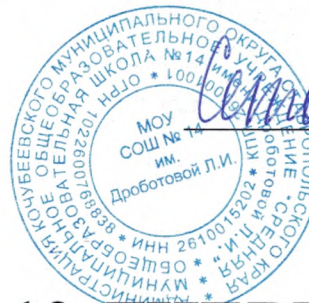
9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И. А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ СОШ №14
с. Заветное



Е. М. Сетова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для обучающихся 5-11 классов**

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

**Сезон: Весенний
2022 год**

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (завтраки, обеды)

Для обучающихся 5-11 классов. Возрастная категория: 12-17 лет (село)

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	Котлеты из говядины	100	14,6	11,25	22,1	250,6	268
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,72	26,04	144	301-04
	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:			19,5	12,37	77,34	526,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	13	9	6	191,1	229/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	75/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			24,10	26,00	83,10	666,10	
Итого за день			43,60	38,37	160,44	1192,70	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Плов из птицы(курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	291/05
	Какао с молоком	200	3,8	4	0	51	15/05
	Хлеб пшеничный	30	3,8	3,1	28,2	156	071/05
			1,4	1,6	17,7	91	377/05
			0,4	0	12,6	52	5/91
Итого за завтрак:			39,3	54,9	106,8	1090,2	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103. 297/05
	Тефтели из говядины 1 вариант	100/50	13,25	21,9	11,65	255,5	234/05
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	3,8	3,1	28,2	156	071/05
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			26,35	31,8	135,65	980,5	
Итого за день			65,65	86,7	242,45	2070,7	
Неделя 1 День 3							
Завтрак №1	Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом и морковью	100/50	16,6	38,3	6,8	401,4	490/04,331 /05
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	1	30	161,9	202,203/05
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			29,4	39,7	90,4	794,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	297/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,7	26	144	301-04
	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,37	21,5	111,7	796	
Итого за день			56,77	61,2	202,1	1590,3	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Пагу из птицы(курица)	100/180	27	24	28,9	450	223
	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	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:			31,40	26,00	65,00	622,60	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлеты из птицы(курица)	100	15,10	14,30	1,80	248,60	496/04
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			28,02	27,10	105,70	902,60	
Итого за день			59,42	53,10	170,70	1525,20	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Котлеты рыбные	100	14,2	13,6	15,413,9	240	234\05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			20,90	23,90	47,60	517,20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Котлеты из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268\05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	75/05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			30,10	24,40	141,10	912,10	
Итого за день			51,00	48,30	188,70	1429,30	
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Биточки из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			21,42	14,60	97,70	677,80	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Тефтели из говядины 2 вариант	100/50	13,7	22,6	20,2	337,6	279/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	350/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,9	35,2	117,1	950,5	
Итого за день			49,32	49,80	214,80	1628,30	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	220/10	13,2	10,1	19,9	225,6	268/05
	Булочка Домашняя 1 шт	50	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	377/05
			2,4	0,4	14,2	72	5/91
			0,1	8,2	0,1	75	14/05
Итого за завтрак:			20,70	22,70	90,60	709,60	

	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Рагу из птицы(курица)	100/180	12,3	20,3	18,2	303,8	279/05
	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	389/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			22,97	26,90	106,80	731,20	
Итого за день			43,67	49,60	197,40	1440,80	

Неделя 2 День 8

Завтрак	Фрикадельки из птицы (курица)	100	16,1	15,3	15,9	265	297/05
	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
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
Итого за завтрак:			26,40	18,00	82,00	598,30	
Обед	Щи из с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Плов из птицы(курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			36,90	45,20	97,90	961,00	
Итого за день			63,30	63,20	179,90	1559,30	

Неделя 2 День 9

Завтрак	Кукуруза консервированная	25	0,75	0,33	5,1	28	готовая
	Плов из птицы(курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
					0		
Итого за завтрак:			33,05	38,73	82,50	825,20	
Обед				0			
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103,297/05
	Биточки из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	75
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			32,42	25,30	156,90	1062,80	
Итого за день			65,47	64,03	239,40	1888,00	

Неделя 2 День 10

Завтрак №1	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	18,70	13,75	14,00	227,85	229
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак №1:			25,40	24,05	61,60	505,05	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Котлеты из птицы(курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	496\05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	220,203/05
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			32,10	20,70	112,10	806,70	
Итого за день			57,50	44,75	173,70	1311,75	

за период:			555,70	559,05	1969,59	15636,35
ее значение			55,57	55,91	196,96	1563,64
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: 9 Съедин С. В.						

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Обеды)

Возрастная категория: 7-11 лет Группа продленного дня (ГПД)(село)

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							
Обед	Суп картофельный с крупой(250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Соус сметанный с томатом	50	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
Итого за обед:			17,58	6,10	125,90	619,90	
Итого за день			17,58	6,10	125,90	619,90	
Неделя 1 День 2							
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103.
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Компот из свежих плодов	200	0,2		29	117	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
Итого за обед:			9,1	11,1	79,2	514,2	
Итого за день			9,1	11,1	79,2	514,2	
Неделя 1 День 3							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	301-04
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
Итого за обед:			11,17	6,7	84,2	463,8	
Итого за день			11,17	6,7	84,2	463,8	
Неделя 1 День 4							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Фрикадельки из птицы (курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	294/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
Итого за обед:			22,98	20,80	105,90	762,60	
Итого за день			22,98	20,80	105,90	762,60	
Неделя 1 День 5							
Обед	Суп картофельный с крупой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
Итого за обед:			13,90	6,10	101,90	521,70	
Итого за день			13,90	6,10	101,90	521,70	

Неделя 2 День 6							
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	3,6	13,6	41,8	330	171/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
Итого за обед:			10,18	17,80	100,70	651,80	
Итого за день			10,18	17,80	100,70	651,80	

Неделя 2 День 7							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Рагу из птицы (курица)	90/150	16,8	19,1	24,1	337,5	289/05
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
Итого за обед:			26,07	25,20	100,60	738,30	
Итого за день			26,07	25,20	100,60	738,30	

Неделя 2 День 8							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Зразы из говядины	90	13,6	11,3	19,1	215,6	268/05
	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	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
Итого за обед:			22,75	23,20	90,55	668,90	
Итого за день			22,75	23,20	90,55	668,90	

Неделя 2 День 9							
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	3,6	13,6	41,8	330	171
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	342/05
Итого за обед:			10,18	17,80	100,70	651,80	
Итого за день			10,18	17,80	100,70	651,80	

Неделя 2 День 10							
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,5	48	5/91
Итого за обед:			14,50	8,70	91,00	503,70	
Итого за день			14,50	8,70	91,00	503,70	
Всего за период:			158,41	143,50	980,65	6096,70	
Среднее значение							

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.

2. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва, 2004г.

Инженер-технолог:

Съедин С. В.

9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И. А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ СОШ №14
с. Заветное



Е. М. Сетова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
Завтрак – дотационные средства

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Сезон: Весенний
2022 год**

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтраки)

Возрастная категория: 7-11 лет (Дотационные средства)(село)

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							
	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:			4,6	9,2	51	327	
Итого за день			4,60	9,20	51,00	327,00	
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
	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:			8,3	18,4	64,8	438	
Итого за день			8,3	18,4	64,8	438	
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Икра свекольная	30	1,2	3,4	7,8	166	75/05
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			13	4,4	89,9	538,9	
Итого за день			13	4,4	89,9	538,9	
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Рагу из птицы (курица)	90/150	16,8	19,1	24,1	337,5	289/05
	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	0,3	0	2,1	4,8	071/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	389/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			19,60	19,50	55,40	474,30	
Итого за день			19,60	19,50	55,40	474,30	
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Картофельное пюре	150/5	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Капуста тушеная	30	0,6	0,8	4	25,8	139/05
	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:			6,80	9,70	49,00	352,20	
Итого за день			6,80	9,70	49,00	352,20	
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
Итого за завтрак:			6,90	13,60	71,10	492,00	
Итого за день			6,90	13,60	71,10	492,00	
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	3	7	30	180	174/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Булочка "Домашняя" 1шт.	50	4	2,6	27,1	148	424/05
Итого за завтрак:			8,40	11,20	74,80	419,00	
Итого за день			8,40	11,20	74,80	419,00	

№ 8							
	Икра свекольная	30	1,2	3,4	7,7	66	75/05
	Макаронные изделия отварные с маслом	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
Итого за завтрак:			10,55	18,40	68,25	483,40	
Итого за день			10,55	18,40	68,25	483,40	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Плов из птицы (курица)	240 (90/150)	26,8	34,2	43,4	598,7	291/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			29,30	34,60	72,60	730,70	
Итого за день			29,30	34,60	72,60	730,70	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/10	4,4	8,2	32,8	200	173/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 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:			8,30	18,40	64,80	438,00	
Итого за день			8,30	18,40	64,80	438,00	
Всего за период:			115,75	157,40	661,65	4693,50	
Среднее значение							

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:

Съедин С. В.

9

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтрак, обед, полдник)

для воспитанников групп дошкольного образования. Возрастная категория: 3-7 лет(село)

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							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,1	11,3	33,5	260	181
	чай с сахаром	180/13	0,09	0	13,5	54	376
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за завтрак:			8,59	11,7	59,6	377,8	
Обед							
	Суп картофельный с крупой пшено	200	1,6	2,16	16,8	93,04	101
	Голубцы любительские	70/30	8,4	60,66	11,9	154	131/1984
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0	13,6	56	377
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			18,00	63,82	83,40	508,74	
Полдник							
	Булочка «Веснушка» 1шт.	50	3,8	3,1	28,20	156,00	429
	Чай с молоком	135/45/13	1,4	1,6	17,7	91	378
Итого за полдник:			5,20	4,70	45,90	247,00	
Итого за день			31,79	80,22	188,90	1133,54	
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	3,4	3,8	2,2	114,2	121
	Кисель из сухофруктов	180	3,6	0	35,5	143,1	354
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за завтрак:			9,4	4,2	50,3	321,1	
Обед							
	Суп картофельный с лапшой	200	2	2,8	10,7	91	103
	Котлета из рыбы	70	9,5	9,5	10,8	168	234/05
	Картофельное пюре с маслом	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Компот из свежих плодов	180	3,8	0	31,2	127,2	349
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			20,1	19,6	78,4	613,4	
Полдник							
	Печенье сахарное	30	2,25	2,93	14,20	125,25	готовая продукция
	Чай с сахаром	180/13	0,09	0	13,5	54	376
Итого за полдник:			2,34	2,93	27,70	179,25	
Итого за день			31,84	26,73	156,40	1113,75	
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Чай с молоком	180/13/7	0,2	0	13,6	56	377
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за завтрак:			8	1	54,7	261,7	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,3	19	131	102
	Фрикадельки из птицы (курица)	70	11,3	10,7	11,1	185,5	297
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2,4	5,6	40	183	171
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	3,6	0	35,5	143,1	354
	Чай с сахаром	180/13	0,09	0	13,5	54	376
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			23,89	21	131,7	760,4	
Полдник							
	Булочка «Домашняя» 1шт.	50	3,8	3,1	28,20	156,00	429
	Чай с лимоном	180/13/4	0,2	0	13,6	56	377
Итого за полдник:			4,00	3,10	41,80	212,00	
Итого за день			31,99	28,40	192,50	1103,40	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5					
	чай с сахаром	180/13	6,1	11,3	33,5	260	181
	хлеб пшеничный	30	0,09	0	13,5	54	376
			2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за завтрак:			8,59	11,70	59,60	377,80	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200					
	Биточек из рыбы	70	1,4	3,9	6,6	67,8	88/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	9,5	9,5	10,8	168	234/05
	Чай с лимоном	180/13/4	3,6	2,4	38,7	246	171
	хлеб пшеничный	30	0,2	0	13,6	56	377
			2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			17,10	16,20	82,30	601,60	
Полдник	Печенье сахарное	30	2,25	2,93	14,20	125,25	готовая продукция
	Компот из смеси сухофруктов	180	3,8	0	31,2	127,2	349
Итого за полдник:			6,05	2,93	45,40	252,45	
Итого за день			31,74	30,83	187,30	1231,85	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,44	2	16	114	121/05
	Чай с молоком	135/45/13	1,4	1,6	17,7	91	378
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за завтрак:			7,24	4,00	46,30	268,80	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,6	2,16	16,8	93,04	101
	Котлета из птицы (курица)	70					
	Макаронные изделия отварные	150	10,6	10	10,4	174	294/05
	Компот из свежих плодов	180	5,4	0,6	28,5	141,9	202, 203
	хлеб пшеничный	30	3,8	0	31,2	127,2	349
			2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			23,80	13,16	99,50	599,94	
Полдник	Чай с сахаром	180/13	0,09	0	13,5	54	376
	Булочка "Веснушка" 1шт.	50	11,16	11,32	81,36	223,2	424
Итого за полдник:			11,25	11,32	94,86	277,20	
Итого за день			42,29	28,48	240,66	1145,94	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша рассыпчатая (гречневая)	150					
	Соус сметанный с томатом	50	3,6	2,4	38,7	246	171
	Чай с лимоном	180/13/4	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0	13,6	56	377
			2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за завтрак:			6,90	5,40	68,00	404,80	
Обед	Суп картофельный с лапшой	200	2	2,8	10,7	91	103
	Котлета из рыбы	70	9,5	9,5	10,8	168	234/05
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Чай с сахаром	180/13	0,09	0	13,5	54	376
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			16,39	19,60	60,70	540,20	
Полдник	Печенье молочное	30	2,25	2,93	14,20	125,25	готовая продукция
	Компот из смеси сухофруктов	180	3,8	0	31,2	127,2	349
Итого за полдник:			6,05	2,93	45,40	252,45	
Итого за день			29,34	27,93	174,10	1197,45	

Неделя 2 День 7							
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	4	4,1	18,8	130,5	121/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
	чай с сахаром	180/13	0,09	0	13,5	54	376
Итого за завтрак:			6,49	4,50	44,90	248,30	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,3	19	131	102
	Фрикадельки из птицы (курица)	70	11,3	10,7	11,1	185,5	297
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,6	202,203/05
	Чай с лимоном	180/13/4	0,2	0	13,6	56	377
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			23,40	16,00	84,80	577,90	
Полдник	Булочка «Плюшка» 1шт.	50	3,8	3,1	28,20	156,00	429
	Чай с молоком	135/45/13	1,4	1,6	17,7	91	378
Итого за полдник:			5,20	4,70	45,90	247,00	
Итого за день			35,09	25,20	175,60	1073,20	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Чай с молоком	135/45/13	1,4	1,6	17,7	91	378
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за завтрак:			9,20	2,60	58,80	296,70	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,6	67,8	88/05
	Зразы из говядины	70	10,57	8,78	14,85	167,68	268/05
	Каша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	171/05
	Компот из сухофруктов	180	3,8	0	31,2	127,2	349
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			20,22	17,78	87,00	583,98	
Полдник	Печенье молочное	30	2,25	2,93	14,20	125,25	готовая продукция
	Чай с сахаром	180/13	0,09	0	13,5	54	376
Итого за полдник:			2,34	2,93	27,70	179,25	
Итого за день			31,76	23,31	173,50	1059,93	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	3,5	3,7	34,7	186	301-04
	Масло сливочное (крестьянское)	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с лимоном	180/13/4	0,2	0	13,6	56	377
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за завтрак:			6,20	12,30	61,00	380,80	
Обед	Суп картофельный с лапшой	200	2	2,8	10,7	91	103
	Котлета рыбная	70	9,5	9,5	10,8	168	234/05
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	3,6	13,6	312,2	254,6	171
	чай с сахаром	180/13	0,09	0	13,5	54	376
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			17,59	26,30	359,80	631,40	
Полдник	Печенье сахарное	30	2,25	2,93	14,20	125,25	готовая продукция
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0	13,6	56	377
Итого за полдник:			2,45	2,93	27,80	181,25	
Итого за день			26,24	41,53	448,60	1193,45	

2 День 10							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	4,4	8,2	32,8	200	173
	чай с сахаром	180/13	0,09	0	13,5	54	376
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за завтрак:			6,89	8,60	58,90	317,80	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,16	16,8	93,04	101
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,7	28,5	141,9	202, 203
	Котлета из птицы (курица)	70	12,1	11,4	11,9	198,9	295
	Компот из смеси сухофруктов	180	3,6	0	35,5	143,1	354
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	готовая продукция
Итого за обед:			25,10	14,66	105,30	640,74	
Полдник	Булочка «Веснушка» 1шт.	50	3,8	3,1	28,20	156,00	429
	Чай с молоком	135/45/13	1,4	1,6	17,7	91	378
Итого за полдник:			5,20	4,70	45,90	247,00	
Итого за день			37,19	27,96	210,10	1205,54	
Всего за период:			329,27	340,59	2147,66	11458,05	
Среднее значение							

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.
2. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва, 2004г.

Инженер-технолог:

Съедин С. В

9