

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1
г. Невинномысск




И.А. Левадня



Н. В. Божко

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для детей
с ограниченными возможностями здоровья
Возрастная категория: с 7 до 11 лет,
с 12 до 17 лет.

**Сезон: Осенне-зимний
2023 - 2024 год**

0ВЗ №1

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средства)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минералы, мг.				№ Рецептуры
		7-11 лет					В1	В2	РР	С	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	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
	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
Итого	495	17,8	19,3	69,3	544,2	0,0967	0,104	4,496	0,6	24,152	48,48	170,92	2,307		
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
	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	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	855	25,56	87	107,4	663,3	0,56	0,31	6,12	25,15	127,1	126,31	522,9	21,6	
Итого за день	1350	43,36	106,3	176,7	1207,5	0,6567	0,414	10,616	25,75	151,252	174,79	693,82	23,907		
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
	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
	Булочка "Веснушка" (50 г.)	1шт.	3,5	3	28	156	0,03	0,03	0	0	11	0	0	1	ДеЛи принт 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 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
	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	522	15,6	25,4	91,2	636,6	0,1307	0,1	1,41	1,58	282,552	27,9	119,71	2,787		
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
	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	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	530	21,5	24,6	70,7	647,8	0,35	0,4	10,84	15,91	138,86	109,68	519,42	8,13	
Итого за день	1052	37,1	50	161,9	1284,4	0,4807	0,5	12,25	17,49	421,412	137,58	639,13	10,917		
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Птица (курица) тушеная с соусом сметанном с томатом, 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
	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 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	50	3,3	0,5	20	97,5	2,63	0,05	0,35	0	17,5	23,5	79	1,95	готовая продукция
	Итого	550	26,8	49,2	73,1	806,8	2,9407	0,45	7,74	10,01	239,212	110,36	461,41	8,847	
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
		240													
	Плов из птицы (курица)	(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
	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	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	815	23,32	23,3	100,55	725,7	0,221	0,291	10,33	18,67	125,5	87,4	450,1	5,308		
Итого за день	1365	50,12	72,5	173,65	1532,5	3,1617	0,741	18,07	28,68	364,712	197,76	911,51	14,155		
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом со стужённым молоком	160/20	29,5	26,2	31,5	409,9	0,09	0,4	0,84	0,49	248,72	37,64	229,09	1,42	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	32,1	34,8	59,2	608,5	0,1407	0,43	1,386	0,49	258,542	48,54	257,8	2,237	
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
	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
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	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	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	805	23,6	23	67,2	716,4	0,182	0,25	9,4	23,036	149,46	58,86	311,88	6,48	
	Итого за день	1235	55,7	57,8	126,4	1324,9	0,3227	0,68	10,786	23,526	408,002	107,4	569,68	8,717	
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Рыба запеченная в сметанном соусе (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	Хлебпродинформ 2016 - 266
	Картофельное пюре	150/5	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	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	19	21,1	57,3	534	0,25	0,19	1,84	12,68	77,46	61,68	279,42	3,73	
	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
	Гуляш из говядины	90/50	24,64	10,24	5,92	214,4	0,96	0,09	3,33	0	30,4	28,8	275,2	3,68	ДеЛи принт 2005 - 260
	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	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	805	13,2	16,04	90,22	645,3	1,21	0,25	6,531	21,1	136,3	132,7	625,3	11,13	
	Итого за день	1357	32,2	37,14	147,52	1179,3	1,46	0,44	8,371	33,78	213,76	194,38	904,72	14,86	
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Тефтели из говяжьих 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
	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	19,1	21,47	84,97	670,14	0,24	0,18	4,026	3,74	53,22	57,3	276,24	5,73	
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	81	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
	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
	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
	Итого	855	24,96	87,1	91	615,3	0,35	0,42	13,49	16,88	136,9	130,31	549,9	11,1	
	Итого за день	1445	44,06	108,37	175,97	1285,44	0,59	0,6	17,516	20,62	190,12	187,61	826,14	16,83	
2 НЕДЕЛЯ 7 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.)	шт.	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	ДеЛи принт 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 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
	Итого	507	8,5	19,4	74,9	494	0,0207	0,06	1,08	0,25	39,812	12,3	48,11	1,267	
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	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	805	28,47	21	119,7	824,4	0,31	0,24	6,381	10,45	118,7	126,15	504,1	7,888	
	Итого за день	1312	36,97	40,4	194,6	1318,4	0,3307	0,3	7,461	10,7	158,512	138,45	552,21	9,155	
2 НЕДЕЛЯ 8 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	5,4	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
	Итого	560	23,7	16,3	73,1	535	0,266	0,34	6,27	2,248	209,08	76,28	355,29	5,24	
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

Каша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	9	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
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	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	822	19,85	22,8	71,05	589,7	0,16	0,23	5,086	22,64	126,49	94,72	371,7	10,92	
Итого за день	1382	43,55	39,1	144,15	1124,7	0,426	0,57	11,356	24,888	335,57	171	726,99	16,16	

2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	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
	240														
	Плов из птицы (курица)	(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
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
	Итого	540	18,75	17,9	66,95	514,5	0,17	0,24	9,956	9,23	82,91	67,3	291,3	5,56	
	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
	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	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	730	23,9	23	84,2	684	0,35	0,39	10,851	15,81	150,46	142,68	610,42	10,13	
	Итого за день	1270	42,65	40,9	151,15	1198,5	0,52	0,63	20,807	25,04	233,37	209,98	901,72	15,69	

2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	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
ОБЕД	Хлеб пшеничный	102	8,2	1,4	42,8	216,2	0,17	0,07	1,63	0	23,46	33,66	88,74	2,04	готовая продукция
	Итого	500	20,8	27,4	76,5	637,9	0,2707	0,51	2,19	3,1	164,692	57	298,95	5,337	
	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	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	735	30,4	19,5	107,3	714	0,336	0,26	7,591	8,518	132,48	126,88	558,49	9,33	
	Итого за день	1235	51,2	46,9	183,8	1351,9	0,6067	0,77	9,781	11,618	297,172	183,88	857,44	14,667	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	13003	436,91	599,61	1635,84	12807,54	8,5552	5,645	127,014	222,092	2773,88	1702,83	7583,36	145,058	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ	1300,30	43,69	59,96	163,58	1280,75	0,86	0,56	12,70	22,21	277,39	170,28	758,34	14,51		

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:



Сведин С. В.