

УТВЕРЖДАЮ

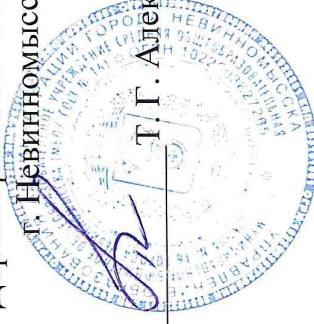
Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадия

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №16

г. Невинномысск



Т.Г. Александрова

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
2024 – 2025 год**

№16 ОБЗ.

Заменить с 01 Сентября!!!

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамины, мг.			Минералы, мг.			№ Рецептуры		
							В1	В2	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 притг 2005 - 268
	Каша рисоватая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	3,2	38	139	3,2	Дели притг 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 притг 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	48	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	503	17,75	15,2	69,25	506,7	0,066	0,124	5,356	0	42,64	55,98	225,61	4,87	Дели притг 2005 - 102
ОБЕД	Суп картофельный с бобами	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	№131-1984г.
	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	Дели притг 2005 - 202, 203
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	3,2	38	140	3,2	Дели притг 2005 - 377
	Чай с лимоном	200/157	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	готовая продукция
	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	
Итого	782	27,53	89	101,4	665,3	0,31	0,26	5,34	23,65	121,5	108,81	493,9	6,748		
Итого за день	1285	45,28	104,2	170,65	1172	0,376	0,384	10,696	23,65	164,14	164,79	719,51	11,618		
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 притг 2005 - 181
	Чай с лимоном	200/157	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притг 2005 - 377
	Булочка "Восточная" 1шт.	50	3,5	3	28	156	0,03	0,03	0	0	11	0	0	1	Дели притг 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 притг 2005 - 14
	Итого	492	9,4	21	78,6	522	0,0707	0,07	0,89	0,83	119,652	9,6	12,61	2,177	
ОБЕД	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	24	Дели притг 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 притг 2005 - 103, 297
	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 притг 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 притг 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 притг 2005 - 349
Итого	790	25,1	24,6	92,2	735,6	0,35	0,39	10,911	15,81	199,26	149,88	638,42	34,13	готовая продукция	
Итого за день	1282	34,5	45,6	170,8	1257,6	0,4207	0,46	11,801	16,64	318,912	159,48	671,03	36,307		
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Птица (курица) тушеная с соусе сметаном 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	Хлебпродформ 2004 - 490,
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	3,2	38	140	3,2	Дели притг 2005 - 331
	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 притг 2005 - 202, 203
	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	Дели притг 2005 - 378
	Итого	535	25,8	40,9	65,6	697,9	0,36	0,41	7,86	10,01	226,5	96,76	405,9	7,48	готовая продукция
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 притг 2005 - 88
	Плов из птицы (курица)	240	15,65	17,5	35,15	381,3	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели притг 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 притг 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	19,95	22,8	85,05	646,7	0,221	0,301	10,48	29,77	129,5	80,9	359,1	6,11	
Итого за день	1350	45,75	63,7	150,65	1344,6	0,581	0,711	18,34	39,78	356	177,66	765	13,59		
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200/20	14,7	18,7	80	552	0,05	0,05	2,75	0,33	113,33	23,33	184	0,53	Дели притг 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 притг 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 притг 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	430	17,3	27,3	107,7	750,6	0,1007	0,08	3,296	0,33	123,152	34,23	212,71	1,347	
	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
	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
	Каши рассычатая (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	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	812	27,66	25,54	87,32	585,6	0,194	0,25	9,67	14,216	149,66	70,16	407,68	5,858	
	Итого за день	1242	44,96	52,84	195,02	1585,6	0,2947	0,33	12,966	14,546	272,812	104,39	620,39	7,205	
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Рыба запеченная в сметанном соусе (филе минтая)	90/35	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Хлебодиформ 2016 - 266
	Картофельные 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	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
	Итого	330	19	21,1	57,3	534	0,25	0,19	12,68	17,46	77,46	61,68	279,42	3,73	
	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
	Гуляши 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	6,331	21,1	136,3	132,7	625,3	11,13	
	Итого за день	1335	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 сосисок сметанный с томатом (11 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
	Каши рассычатая (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	
	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 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	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	787	27,53	89	101,4	665,3	0,31	0,26	5,34	23,65	121,5	111,81	493,9	6,748	
	Итого за день	1377	46,63	110,47	186,37	1355,44	0,55	0,44	9,366	27,39	174,72	169,11	770,14	12,478	
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каши 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" 1шт.	50	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	492	8,5	19,4	74,9	494	0,0207	0,06	1,08	0,25	39,812	12,3	48,11	1,267	
	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 паштой	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 рубленные 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
	Каши рассычатая (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	790	26,59	21,14	71,92	814	0,362	0,41	14,951	5,96	138,3	149,45	564,9	12,42	
	Итого за день	1282	35,09	40,54	188,82	1308	0,3827	0,47	16,031	6,21	178,112	161,75	613,01	13,687	

2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	Орешки 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
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	3,2	38	140	3,2
	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
	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
	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
	Каши рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	3,2	38	139	3,2
	Зразы рубленные (говядина)	90	13,6	12,8	13,4	233,8	0,05	0,09	1,87	1,54	36,78	22,82	113,6	6,07
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2
	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
Итого за день	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
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК	Плов из птицы (курица)	240	15,65	17,5	35,15	381,3	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2
	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
	Итого	485	18,15	17,9	62,75	504,9	0,15	0,23	9,536	3,23	69,11	58,9	266,1	5,2
	Суп картофельный с бобовыми	230	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048
ОБЕД	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
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	177,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8
	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
	Итого	730	26,47	24,9	94,6	734	0,31	0,23	2,701	22,58	135,06	124,18	554,42	5,778
Итого за день														
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
	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
	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
	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
	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
ОБЕД	Итого	438	15	26,4	46,3	485,3	0,1507	0,46	1,04	3,1	148,132	33,24	236,31	3,897
	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
	Фрикадельки из птицы (курица)	90	14,5	13,7	14,3	238,5	0,036	0,08	3,96	0,918	43,38	12,98	96,39	1,03
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	3,2	38	140	3,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	177,2	0	0	0,011	0	17	33	91	2,8
Итого за день	Итого	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	1173	45,4	45,9	153,6	1199,3	0,4867	0,72	8,631	11,618	280,612	160,12	594,8	13,227
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1292,30	417,98	582,29	1664,93	12745,44	5,4378	4,985	119,795	224,312	2498,81	1645,76	7406,11	150,11
	ЗА 10 ДНЕЙ	1292,30	41,80	58,23	166,49	1274,54	0,54	0,50	11,98	22,43	249,88	164,58	740,61	15,01

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 предприятий общественного питания
 Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
 И.М.Скрябин, В.А.Тумельян, Москва 2008 г.

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

Сопоставление белков, жиров, углеводов 1:1:4
 Инженер-технолог:
 Седина С. В.