

УТВЕРЖДАЮ

ИП Антонова А. Р.



Антонова А. Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СОШ №2

с. Кочубеевское



Е. И. Неганова

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

школьных завтраков, обедов для детей граждан призванных на
военную службу в ВС РФ, принимающих участие в СВО

Сезон: Весенний

2025 год

ПРИМЕРНОЕ 12-миллиметровое ДЕРЕВНОЕ МЕНО

Для детей граждан призванных на военную службу в ВС РФ, принимающих участие в СВО
Кубшевского Муниципального Округа Старомосковского района (бюджетные средства)

Пример пищи	Питательные бланки	Выход	Вещи	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витаминизм, мг				Минералы, мг				№ Рецептуры	
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ		7-11 лет					B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК	Бифидусе рубленый из говядины	90	14,04	13,32	19,98	255,6	0,068	0,044	3,14	0	19,02	25,2	157,6	2,25	Дели притт 2005 - 266	
	Капса распычатая (рисовая) с овощами	180	4,2	4,4	41,7	223,2	0,04	0,03	0,81	0,7	13,7	36,6	58,1	0,7	Хлебпротиформ 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	Хлебпротиформ 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	Дели притт 2005 - 376	
	Итого	515	20,74	18,12	89,28	602,4	0,138	0,094	4,486	0,7	40,43	72,7	241,8	3,75	готовая продукция	
	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 притт 2005 - 102	
	Головки любительские	90/30	13,26	8,1	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1	№131-1984г	
	Макрорные изделия отварные	180/5	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	Дели притт 2005 - 202, 203	
	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 притт 2005 - 377	
	Хлеб пшеничный	46	0,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2	готовая продукция	
Итого за день	823	30,63	16,8	119,7	830	0,36	0,28	5,82	23,65	125,2	98,71	462,8	5,948			
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ	Итого за день	1338	51,37	34,92	208,98	1432,4	0,518	0,374	10,306	24,35	165,63	171,41	704,6	9,698		
ЗАВТРАК	Капса жидкая молочная из манной крупы	220/10	4,8	9	35,9	219	0,04	0,02	0,96	0,8	110,77	10,5	10,95	0,39	Дели притт 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 притт 2005 - 14	
	Булочка "Воспешка" 1шт	50	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,04	2,3	8,3	8,3	21	0,4	Дели притт 2005 - 429	
	Сыр "Росинский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	Дели притт 2005 - 15	
	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 притт 2005 - 377	
	Итого	527	14,1	25,4	80,8	584	0,0607	0,06	1,43	1,65	276,582	27,2	115,56	1,617		
	ОБЕД	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,2	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели притт 2005 - 103, 114
		Котлеты рыбные(филе минтай)	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Дели притт 2005 - 234
		Картофельное пюре	180/5	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	Дели притт 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 притт 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	
Итого		755	23,92	23	84,2	684	0,35	0,4	10,861	15,81	150,46	142,68	610,4	10,13		
Итого за день		1282	38,02	48,4	165	1268	0,4107	0,46	12,291	17,46	427,042	169,88	725,06	11,747		
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ	Птица (курица) тушенная с соусом сметанным с томатом и 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	Хлебпротиформ 2004 - 490,	
	Макрорные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	Дели притт 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 притт 2005 - 202, 203	
	Хлеб пшеничный	52	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дели притт 2005 - 378	
	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	готовая продукция	
	Итого	597	26,6	49,4	71,4	874	0,3607	0,42	7,87	10,01	225,412	76,76	351,31	6,097	Дели притт 2005 - 14	
	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 притт 2005 - 88
		Зрцы из птицы (курица)	90	12	21	31,1	370	0,09	0,21	10,94	31	31	26	126	1,5	Дели притт 2005 - 298
		Капса распычатая рисовая	180/5	2,5	5,6	26,1	189	0,14	0,07	2,02	0	38,4	45,6	166,8	3,84	Дели притт 2005 - 171
		Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0,26	Дели притт 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	765	18,8	31,9	107,1	824,4	0,351	0,371	14,44	57,54	137,5	104,5	411,9	7,05			
Итого за день	1362	45,4	81,3	178,5	1698,4	0,7117	0,791	22,31	67,55	362,912	181,26	763,21	13,147			
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ	Запеканка рисовая с творогом со ступенчатым молоком	160/20	14,7	18,7	80	552	0,05	0,05	2,75	0,33	113,33	23,33	184	0,53	Дели притт 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 притт 2005 - 14	
	Булочка "Домашний" 1шт	70	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,04	2,3	8,3	8,3	21	0,4	Дели притт 2005 - 424	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376	

ОБЕД	Пшеница свежая (яблоко) 1шт	200	0,8	0	25,2	104	0,06	0,06	0,06	16,5	20	3,2	18	16,5	4,4
	Итого	727	13,4	24,1	103	666,1	0,0907	0,13	17,68	21,01	230,672	39,08	147,91	5,677	
	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	
	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	
	Даша раскатанная (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	
2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ	Ломтик из смеси сухобулочков	200	3,8	0	31,2	127,2	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	760	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	1487	41,87	45,1	222,7	1490,5	0,4007	0,37	24,061	31,46	349,372	165,23	652,01	13,565	
	Сырок 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	
ОБЕД	Наварное из мяса отарные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	
	Сыр "Российский"	15	3,8	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	0,015	
	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	
	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	
	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	
ЗАВТРАК	Итого	340	28,3	28,9	78,9	762,1	0,2817	0,365	6,325	2,998	363,992	64,68	381,7	3,872	
	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 раскатанная рисовая	180	2,5	5,6	26,1	189	0,14	0,07	2,02	0	38,4	45,6	166,8	3,84	
	Выпечка рубленый из говядины	90	14,04	13,32	19,98	255,6	0,068	0,044	3,14	0	19,02	25,2	157,6	2,25	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ	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	750	28,84	24,22	95,98	710	0,339	0,205	6,64	26,54	125,52	103,7	443,5	7,8	
	Итого за день	1290	49,14	53,12	174,88	1472,1	0,6107	0,57	12,965	29,538	489,512	168,38	825,2	11,672	
	Овощи надрезанные соевые (огурцы)	60	0,6	0	4,2	9,6	0,02	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	
	Плов из птицы (курица)	100/180	16,3	18,3	36,68	397,8	0,1	0,22	9,4	3,37	64,07	50,09	250,44	4,6	
ОБЕД	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	585	19,4	18,7	68,48	531	0,17	0,25	10,356	9,37	85,58	69,39	301,74	5,76	
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	2,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	
	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	
2 НЕДЕЛЯ 11 ДЕНЬ	Картофельное пюре	180	2,42	6,9	13,1	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72	
	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	
	Итого	782	21,52	24,6	70,7	647,8	0,35	0,41	10,85	15,91	138,86	109,68	519,4	8,13	
	Итого за день	1367	40,92	43,3	139,18	1178,8	0,52	0,66	21,206	25,28	224,44	179,07	821,14	13,89	
ЗАВТРАК	Икра рыбная (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	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
ОБЕД	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	
	Итого	443	18,8	30,4	46,3	536,3	0,1607	0,47	1,08	3,85	304,132	41,64	317,31	3,907	
	Суп варено-жирный с крупой (грис)	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	43,58	12,98	96,39	1,03	
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	
2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ	Компот из смеси сухобулочков	200	3,8	0	31,2	127,2	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	820	31,1	19,8	113	815,1	0,336	0,26	7,591	8,518	129,28	106,88	501,29	7,93	
	Итого за день	1263	49,9	50,2	139,3	1351,4	0,4967	0,73	8,671	12,368	433,412	148,52	818,6	11,837	
	Супомолочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,05	0,18	0,13	0,83	159,5	17,68	113,68	0,15	
ЗАВТРАК	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	

ОБЕД	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 готовая продукция
	Хлеб пшеничный	43	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
	Итого	520	6,9	13,4	48,4	341,4	0,1007	0,21	0,676	0,83	169,322	28,58	142,39	0,967	
	Борщ с картофелем и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	
	Фрикадельки из рыбы (минтай)	90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	186	4,2	4,4	41,7	223,2	0,04	0,03	0,81	0,7	13,7	36,6	58,1	0,7	
	Чай с лимонном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	
	Хлеб пшеничный	39	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	
	Итого	781	22,4	23,4	97,9	692	0,23	0,2	2,72	22,01	112	102,1	369,6	4,56	
	Итого за день	1301	29,3	36,8	146,3	1033,4	0,3507	0,41	3,396	22,84	281,322	130,68	511,99	5,527	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	15957	520,09	604,31	2107,61	16621,74	6,1416	6,666	168,235	370,316	3659,18	1937,58	8608,37	136,435	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1329,75	43,34	50,36	175,63	1385,15	0,51	0,56	14,02	30,86	304,93	161,47	722,36	11,37	
	34 12 ДНЕЙ														

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Казань 1998г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьного питания Москва, 2005г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скрябин, В.А.Тумелан, 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

ИИ Антонова А. Р.