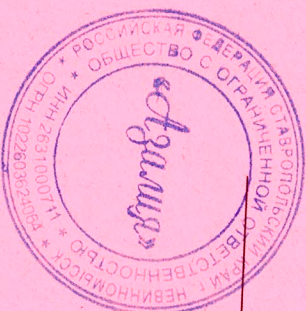


УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадия

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ СОШ №2
с. Кочубеевское МКОУ



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: Осенне-зимний
2023 - 2024 год

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ		Запеканка творожная со сухими молоком															
ЗАВТРАК	Масло сливочное "Крестьянское"	160/20	28,8	25,6	30,4	480	0,02	0,02	1,01	0,61	243,2	36,8	224	1,7	Дели прит 2005 - 223		
	Булочка "Домашняя" (70г.)	1шт.	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Дели прит 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 прит 2005 - 424		
	Итого	475	33	36,4	72,6	763	0,0307	0,04	1,496	0,61	248,422	46,1	247,61	2,317	Дели прит 2005 - 376		
	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 прит 2005 - 88		
ОБЕД	Птица (курица) тушеная 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	Хлебобулочный 2004 - 490, Дели прит 2005 - 331		
	Каши раскатанная (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прит 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 прит 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	832	25,7	47,6	84,1	886,8	0,38	0,32	8,74	29,88	155,3	104,36	406,1	8,72			
Итого за день		1307	58,7	84	156,7	1649,8	0,4107	0,36	10,236	30,49	403,722	150,46	653,71	11,037			
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ		Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)															
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	90/35	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	36	32,6	192,4	1,61	Хлебобулочный 2016 - 266		
	Чай с лимоном	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 прит 2005 - 128		
	Хлеб пшеничный	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели прит 2005 - 377		
	Итого	50	4	0,7	21	106	0,08	0,03	0,8	0	11,5	16,5	43,5	1	готовая продукция		
	Борщ с капустой и картофелем	250	20,62	21,4	65,7	576,4	0,28	0,21	2,17	12,68	82,06	68,28	296,8	4,13	Дели прит 2005 - 82		
ОБЕД	Тушиш 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 прит 2005 - 260		
	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	Дели прит 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 прит 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	Дели прит 2005 - 349		
	Итого	810	34,9	16,34	95,92	746,4	1,21	0,25	6,531	21,1	133,1	112,7	568,1	9,73	готовая продукция		
Итого за день		1382	34,52	37,74	161,62	1322,8	1,49	0,46	8,701	33,78	215,16	180,98	864,9	13,86			
1 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ		Омлет натуральный															
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	Т24/96		
	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 прит 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 прит 2005 - 376		
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	156	8,4	81	0,01	Дели прит 2005 - 15		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	21	106	0,08	0,03	0,8	0	11,5	16,5	43,5	1	готовая продукция		
ОБЕД	Итого	441	19,1	29,1	52	547,7	0,1907	0,47	1,456	3,75	304,142	49,24	334,71	3,707			
	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 прит 2005 - 101		
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	24	Дели прит 2005 - 139		
	Фрикадельки из рыбы	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 прит 2005 - 294		
	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	Дели прит 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 прит 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	820	24,12	26,5	96,8	762,2	0,331	0,291	6,24	25,96	145,86	85,03	403	28,52			
	Итого за день	1261	43,22	55,6	148,8	1309,9	0,5217	0,761	7,696	29,71	450,002	134,27	737,71	32,227			
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ		Терфели из говяжьих сосисок сметанным с томатом (1й вариант)															
ЗАВТРАК	Каши раскатанная (гречневая)	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 прит 2005-278,331		
	Чай с сахаром	180/5	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прит 2005 - 171		
	Хлеб пшеничный	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели прит 2005 - 376		
	Итого	590	20,7	21,77	93,37	712,54	0,277	0,19	4,346	3,74	57,82	63,9	293,64	6,13	готовая продукция		
	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 прит 2005 - 103, 114		
ОБЕД	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	Дели прит 2005 - 302		
	Каши раскатанная (пшеничная)	180	6	5,76	43,3	249,2	0,14	0,06	0,71	0	24,06	34,22	158,98	2,7	Дели прит 2005 - 377		
	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 прит 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	Дели прит 2005 - 377		
	Итого	812	25,56	19,36	105,8	722,6	0,35	0,4	12,49	16,88	128,96	126,53	568,88	10,6	готовая продукция		

	<i>Итого за день</i>	1402	46,26	41,13	199,17	1435,14	0,62	0,59	16,836	20,62	186,78	190,43	862,52	16,73	
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	3,3	7,7	32,9	197,1	0,01	0,03	0,71	0,16	32,86	4,38	26,8	0,05	Дели притт 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 притт 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 притт 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 притт 2005 - 15
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	77,8	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притт 2005 - 377
	<i>Итого</i>	712	12,6	24,1	77,8	562,1	0,0307	0,07	1,18	1,01	198,672	21,08	131,41	1,277	Дели притт 2005 - 102
	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 - 294
	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 притт 2005 - 294
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	3,2	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 171
	Икра овощная (свекольная, морковная)	60	0,69	2,04	4,62	39,6	0,012	0,01	0,42	2,38	4,2	4,8	4,8	0,18	Дели притт 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 притт 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
	<i>Итого</i>	820	29,16	23,04	124,32	864	0,322	0,25	6,801	12,73	122,9	130,95	508,9	8,068	
	<i>Итого за день</i>	1532	41,76	47,14	202,12	1426,1	0,3527	0,32	7,981	13,74	321,572	152,03	640,31	9,345	
	2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ														
	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 притт 2005 - 297
	Макаронные 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
	Сыр "Российский"	15	3,8	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	0,015	Дели притт 2005 - 15
	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 - 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	Дели притт 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
	<i>Итого</i>	545	28,3	28,9	78,9	762,1	0,2817	0,365	6,325	2,998	363,992	64,68	381,7	3,872	
	ОБЕД														
	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 притт 2005 - 88
	Каша рассыпчатая рисовая	180	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
	Бифтекс рубленный 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
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26	Дели притт 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
	<i>Итого</i>	750	20,84	24,22	95,88	710	0,339	0,205	6,64	26,54	125,52	103,7	443,5	7,8	
	<i>Итого за день</i>	1295	49,14	53,12	174,88	1472,1	0,6107	0,57	12,965	29,538	489,512	168,38	825,2	11,672	
	2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ														
	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	Дели притт 2005 - 291
	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 притт 2005 - 70
	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
	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
	<i>Итого</i>	530	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	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48	240	4,4	Дели притт 2005 - 103, 114
	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 притт 2005 - 234
	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	Дели притт 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 притт 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
	<i>Итого</i>	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	
	<i>Итого за день</i>	1312	40,92	43,3	139,18	1178,8	0,532	0,66	21,206	25,28	224,44	179,07	821,14	13,89	
	2 НЕДЕЛЯ 11 ДЕНЬ														
	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 притт 2005 - 210
	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	Т34/96
	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 притт 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 притт 2005 - 377
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	21	106	0,08	0,03	0,8	0	11,5	16,5	43,5	1	готовая продукция
	Сыр "Российский"	15	3,8	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	156	8,4	81	0,015	Дели притт 2005 - 15

ОБЕД	Итого	448	20,4	30,8	54,7	578,7	0,1957	0,485	1,405	3,85	308,722	48,24	334,71	4,312	Дели принт 2005 - 101
	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	180	6,1	0,9	3,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	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	Дели принт 2005 - 349
	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	готовая продукция
	Итого за день	1268	51,5	50,6	167,7	1393,8	0,5317	0,745	8,996	12,368	438,012	155,12	836	12,242	
	2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ														
	ЗАВТРАК														
ОБЕД	Котлеты рыбные	90	11,88	16,74	10,44	239,4	0,046	0,08	0,52	0,34	44,13	22,33	99,55	0,79	Дели принт 2005 - 230
	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	24	Дели принт 2005 - 139
	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	Дели принт 2005 - 128
	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	50	4	0,7	21	106	0,08	0,03	0,8	0	11,5	16,5	43,5	1	готовая продукция
	Итого	560	19,7	26,14	79,34	670,4	0,426	0,23	2,52	16,81	157,59	79,21	259,95	40,51	
	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 - 82
	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
	Капса расквашенная (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	Хлебобулочные 2004 - 301
	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	40	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6	Дели принт 2005 - 377
	Итого	782	23,2	24	97,4	699,8	0,21	0,21	5,62	22,35	92,8	85,25	240,2	4,19	готовая продукция
	Итого за день	1362	42,9	50,14	176,74	1370,2	0,636	0,44	8,14	39,16	250,39	164,46	500,13	44,7	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	16565	554,71	624,79	2108,67	17082,04	7,3339	6,561	161,294	323,666	4151,94	2023,14	9159,25	229,015	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1380,42	46,23	52,07	175,72	1423,50	0,61	0,55	13,44	26,97	346,00	168,60	763,27	19,08	
	34 12 ДНЕЙ														
	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 - 82
	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
	Капса расквашенная (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	Хлебобулочные 2004 - 301
	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	Дели принт 2005 - 377
	Итого	782	23,2	24	97,4	699,8	0,21	0,21	5,62	22,35	92,8	85,25	240,2	4,19	готовая продукция
	Итого за день	1362	42,9	50,14	176,74	1370,2	0,636	0,44	8,14	39,16	250,39	164,46	500,13	44,7	
	ВСЕГО ЗА ПЕРИОД	16565	554,71	624,79	2108,67	17082,04	7,3339	6,561	161,294	323,666	4151,94	2023,14	9159,25	229,015	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1380,42	46,23	52,07	175,72	1423,50	0,61	0,55	13,44	26,97	346,00	168,60	763,27	19,08	
	34 12 ДНЕЙ														

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.Скрябин, В.А.Гутеван, 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:

Седых С. В.