

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Азалия»

Директор МКОУ СОШ №2  
с. Кочубеевское



И.А. Левадия



Е. И. Неганова

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Обеды - группа продленного дня  
(ППД)

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

**Сезон: Осенне-зимний**

**2024 - 2025 год**

ООО "Азалия"

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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	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
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>18,07</b>	<b>8,00</b>	<b>115,40</b>	<b>514,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18,07</b>	<b>8,00</b>	<b>115,40</b>	<b>514,00</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	105,207/05
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>7,38</b>	<b>10,8</b>	<b>62,5</b>	<b>437,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>7,38</b>	<b>10,8</b>	<b>62,5</b>	<b>437,2</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	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	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>6,2</b>	<b>5,9</b>	<b>59,2</b>	<b>336,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>6,2</b>	<b>5,9</b>	<b>59,2</b>	<b>336,8</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Котлета из птицы (курица)	90	15,3	14,4	15,1	251,8	294/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,77</b>	<b>24,20</b>	<b>109,50</b>	<b>742,70</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,77</b>	<b>24,20</b>	<b>109,50</b>	<b>742,70</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>9,48</b>	<b>5,80</b>	<b>76,50</b>	<b>400,10</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>9,48</b>	<b>5,80</b>	<b>76,50</b>	<b>400,10</b>	

<b>Неделя 2 День 6</b>							
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202-203/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>11,70</b>	<b>6,10</b>	<b>73,80</b>	<b>336,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>11,70</b>	<b>6,10</b>	<b>73,80</b>	<b>336,80</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
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 смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,35</b>	<b>24,90</b>	<b>83,90</b>	<b>661,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24,35</b>	<b>24,90</b>	<b>83,90</b>	<b>661,30</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>							
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 сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,85</b>	<b>21,30</b>	<b>78,35</b>	<b>589,90</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19,85</b>	<b>21,30</b>	<b>78,35</b>	<b>589,90</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
<b>Итого за обед:</b>			<b>8,70</b>	<b>12,40</b>	<b>58,40</b>	<b>358,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>8,70</b>	<b>12,40</b>	<b>58,40</b>	<b>358,30</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>12,88</b>	<b>8,40</b>	<b>88,30</b>	<b>483,70</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>12,88</b>	<b>8,40</b>	<b>88,30</b>	<b>483,70</b>	
<b>Всего за период:</b>			<b>146,38</b>	<b>127,80</b>	<b>805,85</b>	<b>4860,80</b>	
<b>Среднее значение</b>							

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.