

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО «Азалия»

СОТЛАСОВАНО

Начальник
Управления
Территориального отдела
Роспотребнадзора по
Ставропольскому краю
в г. Невинномысске



И.М. УСТИНОВА



И.А. Левадняя



Е. И. Неганова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для обучающихся 1-4 классов
(бюджетные средства).

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: Осенне-зимний

2023 - 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся образовательных организаций Кемеровского Муниципального Округа Сибирского края
в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средние)

Пример меню	Наименование блюда	Выход	Всего	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамин. м.г.				Минерал. м.г.				№ Рецептура
		7-11 лет					B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ	Завтрак														
	Бюфетке 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 прит 2005 - 266
	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	Хлебодиформ 2004 - 301
	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
	Хлеб пшеничный	35	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	500	18,64	22,52	69,38	574,2	0,1487	0,104	4,496	0,6	40,242	66,6	208,01	3,687	Дели прит 2005 - 75
ОБЕД	Карда свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,01	0,01	0,42	6	13,8	8,4	25,2	0,36	Дели прит 2005 - 102
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	23,8	163,8	653,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели прит 2005 - 102
	Голубцы картофельные	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.
	Макaronные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прит 2005 - 202, 203
	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 прит 2005 - 377
	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 прит 2005 - 377
	Хлеб ржаной	53	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2	готовая продукция
	Итого	485	34,73	23,7	142	924,5	0,42	0,31	6,22	29,65	149,1	137,01	571,3	8,308	готовая продукция
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 прит 2005 - 181
	Бюфетке "Восстание" 1 шт.	60	0,1	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Дели прит 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 прит 2005 - 14
	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 прит 2005 - 377
	Итого	502	9,9	20,6	77,7	514	0,0507	0,05	1,31	0,83	110,952	17,9	33,61	1,577	Дели прит 2005 - 103, 114
	Суп картофельный с капустой	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 - 234
	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 прит 2005 - 128
ОБЕД	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 прит 2005 - 349
	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	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция
	Итого	740	25,2	23,2	92,2	723	1,4	0,41	10,991	15,81	157,46	152,08	642,02	10,91	готовая продукция
	Итого за день	1242	35,1	43,8	169,9	1237	1,4507	0,46	12,301	16,64	268,412	169,98	675,63	12,487	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ															
Завтрак	Птица (гусиная) 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	Хлебодиформ 2004 - 490,
	Макaronные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели прит 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 прит 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 прит 2005 - 378
	Итого	555	25,8	40,9	65,6	697,9	0,36	0,41	7,66	10,01	226,5	96,76	405,9	7,48	готовая продукция
	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
	Закуска из птицы (гусиная)	90	12	21	31,1	370	0,09	0,21	10,94	31	31	26	126	1,5	Дели прит 2005 - 298
ОБЕД	Капша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,88	0	32	38	139	3,2	Дели прит 2005 - 171
	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	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 прит 2005 - 342
	Хлеб ржаной	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	750	20,75	31,4	115,35	856,5	0,261	0,381	14,58	57,54	138	106,8	410,2	7,01	готовая продукция
	Итого за день	1285	46,55	72,3	180,95	1554,4	0,621	0,791	22,44	67,55	364,5	203,56	816,1	14,49	
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ															
Завтрак	Закуска рисовая с творогом со стуженым молоком	200/20	14,7	18,7	80	552	0,05	0,05	2,75	0,33	113,33	23,33	184	0,53	Дели прит 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 прит 2005 - 14
	Бюфетке "Дождик" 1шт.	70	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	Дели прит 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 прит 2005 - 376
	Итого	515	18,9	29,5	122,2	835	0,0607	0,07	3,236	0,33	118,552	32,63	207,61	1,147	

