

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Управления

Территориального отдела

Роспотребнадзора по

Ставропольскому краю

в г. Невинномысске



И.М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ

ИП Антонова А. Р.



А. Р. Антонова

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ СОШ №15
с. Ивановское



Н. В. Гридчина

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: Весенний

2025 год

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Для обучающихся образовательных организаций Ковровского Муниципального Округа Сиверского края
 в возрасте от 7 до 11 лет (бюджетные средства)

Присл пища	Назначение пищи	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Выпечки, м.г.			Мушкетеры, м.г.			№ Рецептура		
							В1	В2	PP	С	Ca	Мг		P	Fe
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Бифитекс 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 притг 2005 - 266
	Капса распылятая (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	Хлебобродиформ 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	Дели притг 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,6	18,9	95,4	0,08	0,03	0,72	0	10,35	14,85	39,15	0,9	готовая продукция
	Итого	500	19,74	14,52	75,38	531	0,178	0,104	4,226	0,6	41,58	71,55	278,45	3,97	
ОБЕД	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 притг 2005 - 102
	Голубцы 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	№131-1984д
	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 - 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 притг 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	готовая продукция
Итого	792	28,83	16,3	109,4	8	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция	
Итого за день	1292	48,57	30,82	184,98	1255,3	1,538	0,584	10,206	24,25	170,08	189,76	803,95	11,498		
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
	Булочка "Веселуха" 1 шт.	50	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4	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
	Чай "Росийский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	15,6	8,4	81	0,01	Дели притг 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 притг 2005 - 377
Итого	507	13,7	24,6	77,7	565	0,0607	0,06	1,35	0,88	266,922	26,3	114,61	1,587	1,587	
ОБЕД	Калуга тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0	0	0,06	0	48,8	7,2	48	2,4	Дели притг 2005 - 139
	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 притг 2005 - 103, 114
	Котлеты рыбные(филе минтая)	90	12,8	12,2	13,9	139	0,1	0,08	0,43	0,11	3,6	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
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	800	26,4	24,8	100,2	774,6	1,4	0,41	11,051	15,81	206,26	159,28	690,02	34,91	34,91	
Итого за день	1307	40,1	49,4	177,9	1339,6	1,4607	0,47	12,401	17,39	473,212	185,58	804,63	36,497	36,497	
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Птица (курица) тушеная с соусом сметанном с томатом и морковью	90/50	1,6	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27	Хлебобродиформ 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	40	2,6	0,4	16	78	2,1	0,04	0,28	0	14	18,8	63,2	1,58	Дели притг 2005 - 378
	Итого	545	26	40,9	69	712,3	2,41	0,43	7,66	10,01	233,6	105,66	443	8,46	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
	Зразы из птицы (курица)	90	1,2	21	31,1	370	0,09	0,21	10,94	31	31	26	126	1,5	Дели притг 2005 - 298
	Каша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	0,56	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	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	755	19,55	31,2	96,75	774,9	1,23	0,37	14,296	52,1	127,71	107,3	415,7	7,13	7,13	

1-4
 Мамы
 Бестя

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Итого за день	1300	45,53	72,1	165,75	1487,2	3,66	0,8	21,956	62,11	361,31	212,96	858,7	15,59			
			Запеканка рисовая с творогом со сушеным 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	
			Печенье молочное Зит	45	3,4	4,4	33,5	187,6	0,04	0,04	0,9	0	13,1	9	40,5	0,95	готовая продукция	
			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	500	3,3	0,5	20	97,5	2,63	0,05	0,35	0	17,5	23,5	79	1,95	готовая продукция	
			Итого	540	21,6	31,8	148,6	922,1	2,7207	0,15	4,066	0,33	166,852	56,83	306,11	3,647		
			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	4,8	0,18	Дели притт 2005 - 75
			Суп картофельный с борщами	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	
			1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Итого за день	90	13,6	12,8	13,4	223,8	0,06	0,09	3,33	0,45	16,8	15,75	63	1,24
Котлеты рубленные из птицы (курица)	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 притт 2005 - 294	
Каша рассыпчатая (гречневая)	200/157	1,4				1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притт 2005 - 171	
Чай с лимоном	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 - 377	
Хлеб пшеничный	20	1,3				0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция	
Хлеб ржаной	822	28,06				24,84	94,42	859,3	1,268	0,28	9,18	13,748	129,88	82,33	405,89	6,848	готовая продукция	
Итого за день	1362	49,66				56,64	243,02	1831,4	3,9887	0,43	13,246	14,078	276,732	139,16	712	10,495		
Биточки из птицы (курица)	90	12,2				11,6	12,1	201,3	0,08	0,32	16,2	0	29,8	98,28	17,82	0,09	Дели притт 2005 - 294	
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 притт 2005 - 128	
ОБЕД	ЗАВТРАК	Итого за день				200/157	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8
			Чай с лимоном	89	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 пшеничный	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	
			Масло сливочное "Крестьянское"	596	18,5	28,7	55,6	394,3	0,2307	0,44	17,62	12,57	73,372	127,36	107,45	2,227		
			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 притт 2005 - 82	
			Зразы 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 притт 2005 - 274	
			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 притт 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 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	
			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 за день	740	27,7	16,1	112,2	695,5	1,316	0,224	6,481	21,1	113,83	120,38	442,21	9,1					
Итого за день	1336	46,2	44,8	167,8	1289,8	1,5467	0,664	24,101	33,67	189,202	247,24	549,66	11,327					
1 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Итого за день	60	0,6	3	4,8	50,7	0,02	0,02	0,37	2,8	54	10,86	33	0,44			
			Икра кабачковая (консервированная)	106	10,5	13,2	11,1	205	0,08	0,4	0,18	0,2	79,72	12,48	174,6	2,04	T24/96	
			Омлет картофельный	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 - 210	
			Масло сливочное "Крестьянское"	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 14	
			Чай с сахаром	109	8,72	1,45	76,78	231,08	0,18	0,07	1,74	0	25,07	35,97	94,83	2,18	Дели притт 2005 - 376	
			Хлеб пшеничный	500	20,02	25,85	74,78	621,78	0,2807	0,5	2,356	3	161,712	60,31	305,04	4,877	готовая продукция	
			Итого	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	Дели притт 2005 - 101	
			Суп картофельный с крутой (рис)	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	
			Фрикадельки из рыбы (минтай)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,59	0	20,05	28,52	132,48	2,25	Дели притт 2005 - 302	
			Каша рассыпчатая (пшеничная)	200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376	
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Итого за день	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		
			Чай с сахаром	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78	готовая продукция	
			Хлеб пшеничный	745	23,9	22,4	106,3	729,1	1,43	0,25	3,126	7,71	103,76	114,42	587,58	7,14	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 за день	1255	45,92	48,25	183,08	1350,88	1,7107	0,75	5,482	10,71	265,472	174,73	892,62	12,017		
			Тертая из говядины соусом сметанным с томатом (1я 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 притт 2005-278,331	
			Каша рассыпчатая Гречневая	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 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 притт 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			
	<i>Итого</i>	<i>535</i>	<i>19,1</i>	<i>21,47</i>	<i>84,97</i>	<i>670,14</i>	<i>0,24</i>	<i>0,18</i>	<i>4,026</i>	<i>3,74</i>	<i>53,22</i>	<i>57,3</i>	<i>276,24</i>	<i>5,73</i>				
	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		
	Головца лоботельские	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				
	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 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				
	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 - 377		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78				
	<i>Итого</i>	<i>792</i>	<i>26,26</i>	<i>14,4</i>	<i>99</i>	<i>654,3</i>	<i>1,4</i>	<i>0,44</i>	<i>13,63</i>	<i>16,88</i>	<i>143,9</i>	<i>139,71</i>	<i>581,5</i>	<i>11,88</i>		готовая продукция		
	<i>Итого за день</i>	<i>1327</i>	<i>45,36</i>	<i>35,87</i>	<i>183,97</i>	<i>1324,44</i>	<i>1,64</i>	<i>0,62</i>	<i>17,656</i>	<i>20,62</i>	<i>197,12</i>	<i>197,01</i>	<i>857,74</i>	<i>17,61</i>				
ЗАВТРАК	Каша 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 притт 2005 - 174 готовая продукция			
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6				
	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	1,56	8,4	81	0,01				
	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		
	<i>Итого</i>	<i>517</i>	<i>10,7</i>	<i>21,2</i>	<i>60,4</i>	<i>460,6</i>	<i>0,0707</i>	<i>0,08</i>	<i>1,18</i>	<i>1</i>	<i>200,412</i>	<i>22,3</i>	<i>134,21</i>	<i>1,477</i>				
	ОБЕД	Суп картофельный с борщами	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	
		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		
		Каша рассыпчатая гречневая	150	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140		3,2		Дели притт 2005 - 294
		Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	172,2	0	0	0,011	0	17	33	91		2,8		
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	Дели притт 2005 - 349			
Хлеб ржаной		23	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78				
<i>Итого</i>		<i>743</i>	<i>29,77</i>	<i>21,2</i>	<i>127,7</i>	<i>863,4</i>	<i>1,36</i>	<i>0,26</i>	<i>6,321</i>	<i>10,45</i>	<i>125,7</i>	<i>133,55</i>	<i>535,7</i>	<i>8,668</i>	готовая продукция			
<i>Итого за день</i>		<i>1260</i>	<i>40,47</i>	<i>42,4</i>	<i>188,1</i>	<i>1324</i>	<i>1,4306</i>	<i>0,34</i>	<i>7,701</i>	<i>11,45</i>	<i>326,112</i>	<i>157,85</i>	<i>669,91</i>	<i>10,145</i>				
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	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2			Дели притт 2005 - 202, 203
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0,16	1,33	1,33	126,6	13,4	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	Дели притт 2005 - 378			
	<i>Итого</i>	<i>540</i>	<i>23,7</i>	<i>16,3</i>	<i>73,1</i>	<i>533</i>	<i>0,266</i>	<i>0,34</i>	<i>6,27</i>	<i>2,248</i>	<i>209,08</i>	<i>76,28</i>	<i>355,29</i>	<i>5,24</i>				
	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	
		Зразы 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 притт 2005 - 274
		Каша рассыпчатая рисовая	150	2,05	4,7	21,75	157,5	0,12	0,06	1,68	0	32	38	139	3,2			
		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	33	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6			
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8	39	1,05	0,02	0,14	0	7	9,4	31,6	0,78				
<i>Итого</i>		<i>758</i>	<i>20,75</i>	<i>20,3</i>	<i>85,55</i>	<i>630,5</i>	<i>1,176</i>	<i>0,204</i>	<i>6,496</i>	<i>21,1</i>	<i>99,64</i>	<i>88,38</i>	<i>350,21</i>	<i>6,5</i>	готовая продукция			
<i>Итого за день</i>		<i>1298</i>	<i>44,45</i>	<i>36,6</i>	<i>158,65</i>	<i>1105,5</i>	<i>1,442</i>	<i>0,544</i>	<i>12,766</i>	<i>23,448</i>	<i>308,72</i>	<i>164,66</i>	<i>705,5</i>	<i>11,74</i>				
2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ		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 притт 2005 - 291		
		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	50	4	0,7	21	106	0,08	0,03	0,8	0	11,5	16,5	43,5	1				
	<i>Итого</i>	<i>505</i>	<i>19,75</i>	<i>18,2</i>	<i>71,15</i>	<i>547,3</i>	<i>0,18</i>	<i>0,24</i>	<i>9,956</i>	<i>3,23</i>	<i>73,71</i>	<i>65,5</i>	<i>283,5</i>	<i>5,6</i>	готовая продукция			
	Овощи натуральные соленные (с/урфа)	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	
	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			
	Выточки из птицы (курица)	90	12,2	11,6	12,1	201,3	0,08	0,32	16,2	0	29,8	98,28	17,82	0,99			Дели притт 2005 - 294	
	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 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	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>	<i>30</i>	<i>2,4</i>	<i>0,4</i>	<i>12,6</i>	<i>63,6</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	<i>0,48</i>	<i>0</i>	<i>6,9</i>	<i>9,9</i>	<i>26,1</i>	<i>0,6</i>					

2 НЕДЕЛЯ 11 ДЕНЬ	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
	<i>Итого</i>	872	22,8	24,2	81,1	681,7	1,4	0,67	27,17	21,8	153,46	193,16	401,64	7,75	
	<i>Итого за день</i>	1377	42,55	42,4	152,25	1229	1,58	0,91	37,026	25,03	227,17	258,66	685,14	13,35	
ЗАВТРАК	Кваса кабычкова (консервированная)	60	0,6	3	4,8	50,7	0,02	0,02	0,37	2,8	54	10,86	33	0,44	T24/96
	Одигет 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
	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 лимонном	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
ОБЕД	Хлеб пшеничный	102	8,72	1,45	45,78	231,08	0,18	0,07	1,74	0	25,07	35,97	94,83	2,18	готовая продукция
	<i>Итого</i>	500	21,32	27,45	79,48	652,78	0,2807	0,51	2,3	3,1	166,302	59,31	305,04	5,477	
	Суп картофельный с крутой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,11	0,08	1,43	7,6	33	33	205	1,7	Дели притт 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 притт 2005 - 297
2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ	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 притт 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 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
	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
ЗАВТРАК	<i>Итого</i>	740	31,7	19,7	115,3	733	1,386	0,28	7,731	8,518	139,48	136,28	590,09	10,11	
	<i>Итого за день</i>	1240	53,02	47,15	194,78	1405,78	1,6667	0,79	10,031	11,618	305,782	195,59	895,13	15,587	
	Суп молочный с крутой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,05	0,18	0,13	0,83	150,5	17,68	113,68	0,15	Дели притт 2005 - 121
	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
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 притт 2005 - 376
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,6	18,9	95,4	0,08	0,03	0,72	0	10,35	14,85	39,15	0,9	готовая продукция
	<i>Итого</i>	520	8,1	4,8	34,7	373,2	0,1307	0,22	0,916	0,83	172,772	33,53	155,44	1,267	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	1,6	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели притт 2005 - 82
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 12 ДНЕЙ	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	Дели притт 2005 - 234
	Каша овсяная (пшеничная)	150	5	4,8	36,1	207,7	0,12	0,05	0,39	0	20,05	28,52	132,48	2,25	Дели притт 2005 - 302
	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	Дели притт 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	готовая продукция
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 12 ДНЕЙ	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
	<i>Итого</i>	762	24,5	24	100,3	715,5	1,38	0,24	2,64	21,31	125,35	103,42	475,58	6,89	
	<i>Итого за день</i>	1282	32,6	37,6	155	1088,7	1,5107	0,46	3,556	22,14	298,122	136,95	631,02	8,157	
	<i>Итого за период</i>	15636	534,45	544,03	2155,28	16071,6	23,1749	7,162	176,128	276,414	3399,03	2260,65	9066	174,013	
		1303,00	44,54	43,34	179,61	1339,30	1,93	0,60	14,68	23,03	283,25	188,39	755,50	14,50	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Спортив рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев 1998.
 2. Спортив рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, 2005.
 3. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скрябин, В.А.Тумелган, Москва 2008.
 4. Спортив рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва, 2004.
- Сопоставление белков, жиров, углеводов 1:1:4

ИП Антонова А. Р.