

УТВЕРЖДАЮ
ИП Антонова А. Р.



Антонова А. Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ СОШ №15
с. Ивановское



Н. В. Гридчина

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-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей младшего дошкольного возраста на веселую сказку в ВС РФ, прилегающих участии в СВЮ Курбатовского Муниципального Округа Ставропольского края (вводятся продукты)

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к-во Ккал	Витамин, мг.			Микроэлементы, мг.							№ Рецептур	
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Напиток рубленый из говядины Каша рисовая (рисовая) с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный Итого	90	14,04	13,32	19,98	255,6	0,068	0,044	3,14	0	19,02	25,2	157,6	2,25	Хлеб притт 2005 - 266			
		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				
		200/15	0,1	0	15	60	0,005	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2				
		30	2,4	0,4	0	12,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6				
		515	20,74	18,12	89,28	602,4	0,158	0,094	4,286	0,7	40,43	72,7	241,8	3,75				
		250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048				
		90/50	13,26	8,1	18,8	205	0,06	0,1	2,3	13,55	31,2	31,41	143,8	2,1				
		180/5	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8				
		200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8				
		Итого	46	4,8	0,8	25,2	127,2	0,10	0,04	0,96	0	13,8	19,8	52,2		1,2		
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ	Итого за день	1338	30,63	16,8	119,7	830	0,36	0,28	5,82	23,65	125,2	98,71	462,8	5,948	Хлеб притт 2005 - 202, 203 Хлеб притт 2005 - 377 готовая продукция			
		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		
		Каша 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		
		Маело сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61		0,017		
		Волооча "Веселуха" Лит.	50	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21		0,4		
		Сыр "Росинский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	136	8,4	81		0,01		
		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		
		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 капустой Котлеты рыбные(филе минтая) Картофельное пюре Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Итого	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,1	0,21	9	3,23	61,4	48		240	4,4	Хлеб притт 2005 - 103, 114 Хлеб притт 2005 - 234 Хлеб притт 2005 - 128 Хлеб притт 2005 - 349 готовая продукция
				90	12,8	12,2	13,9	216	0,1	0,08	0,43	0,11	3,6	32,6		192,4	1,61	
180/5	2,42			6,9	31,2	163,4	0,1	0,09	0,94	12,47	29,16	19,18	60,9	0,72				
200	3,8			0	31,2	127,2	0	0	0,011	0	1,7	33	91	2,8				
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	735			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	725,96	11,747			
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Пшеница (крупа) тушеная с соусе сметанном с томатом и морковью Макаронные изделия отварные Чай с молоком Хлеб пшеничный Маело сливочное "Крестьянское" Итого			90/50	16,6	38,3	6,8	401,4	0,13	0,15	5,55	8,68	61	33,46	147	3,27	Хлеб притт 2004 - 490, Хлеб притт 2005 - 331 Хлеб притт 2005 - 202, 203 Хлеб притт 2005 - 378 готовая продукция Хлеб притт 2005 - 14	
				180	6,1	0,9	34,2	243	0,14	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8		
				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		
		52	2,4	0,4	12,6	63,6	0,05	0,02	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6				
		10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017				
		Итого	397	26,6	49,4	71,4	874	0,3607	0,42	7,87	10,01	225,412	76,76	351,31	6,097			
		ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем Зразы из пшеница (крупа) Каша рисовая (рисовая) Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Итого	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85		Хлеб притт 2005 - 88 Хлеб притт 2005 - 298 Хлеб притт 2005 - 171 Хлеб притт 2005 - 342 готовая продукция
				90	12	21	31,1	370	0,09	0,21	10,94	31	31	26	126	1,5		
				180/5	2,5	5,6	26,1	189	0,14	0,07	2,02	0	38,4	45,6	166,8	3,84		
				200	0,2	0	29	117	0,011	0,011	0	5,44	11,2	0	0	0,26		
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	765			18,8	31,9	107,1	824,4	0,331	0,371	14,44	57,54	137,5	104,5	411,9	7,05			
Итого за день	1362			45,4	81,3	178,3	1698,4	0,7117	0,791	22,31	67,55	362,912	181,26	763,21	13,147			
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом со стученым молоком Маело сливочное "Крестьянское" Волооча "Домашняя" Лит. Чай с сахаром			160/20	14,7	18,7	80	552	0,05	0,05	2,75	0,33	113,33	23,33	184	0,53	Хлеб притт 2005 - 188 Хлеб притт 2005 - 14 Хлеб притт 2005 - 424 Хлеб притт 2005 - 376	
				10	0,1	8,2	0,1	75	0,0007	0,01	0,01	0	2,112	0	2,61	0,017		
				70	4	2,6	27,1	148	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4		
		200/15	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2				

ОБЕД	Пицца свежая (вегетарианская) шт.	200	0,8	0	25,2	104	0,06	0,06	16,5	20	32	18	16,5	4,4	Дели притт 2005 - 338		
	<i>Итого</i>	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	161,8	0,06	0,05	0,85	10	46	29,5	184	0,048	Дели притт 2005 - 102		
	Колбасы рубленные на пшеницу (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		
	Каши рассыпчатая (гречневая)	180	3,6	2,4	38,7	246	0,14	0,08	1,71	0	32	38	140	3,2	Дели притт 2005 - 171		
	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>	760	28,47	21	119,7	824,4	0,31	0,24	6,381	10,45	118,7	126,15	504,1	7,888			
	<i>Итого за день</i>	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			
	2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ	Завтрак	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
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,08	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	Дели притт 2005 - 202, 203		
Завтрак	Сыр "Российский"	15	3,8	4,1	0	51	0,015	0,015	0,045	0,75	15,6	8,4	8,1	0,015	Дели притт 2005 - 15		
Завтрак	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		
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	Дели притт 2005 - 14		
Завтрак	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		
Завтрак	<i>Итого</i>	540	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	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		
	Каши 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		
	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	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	95,98	710	0,329	0,205	6,64	26,54	125,52	103,7	443,5	7,8			
	<i>Итого за день</i>	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			
	2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ	Завтрак	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
	Завтрак	Пилов из пшеницы (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	
	Завтрак	Хлеб с сахаром	200/15	0,1	0,4	15	60	0,00	0,00	0,056	0	0,81	1	0	0,2	Дели притт 2005 - 376	
Завтрак	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		
Завтрак	<i>Итого</i>	585	19,4	18,7	68,48	531	0,17	0,25	10,356	9,37	85,58	69,39	301,74	5,76			
Обед	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		
Обед	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		
Обед	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		
Обед	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0,01	0,01	0	0,1	5,4	0	0	0,8	Дели притт 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	готовая продукция		
Обед	<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			
Обед	<i>Итого за день</i>	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			
2 НЕДЕЛЯ 11 ДЕНЬ	Завтрак	Икра кальмаровая (консервированная)	60	0,6	3	4,8	50,7	0,02	0,02	0,37	2,8	54	10,86	33	0,44	124/96	
Завтрак	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	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		
Завтрак	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		
Завтрак	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		
Завтрак	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	0,01	0,01	0,04	0,75	15,6	8,4	8,1	0,01	Дели притт 2005 - 15		
Завтрак	<i>Итого</i>	443	18,8	30,4	46,3	536,3	0,1607	0,47	1,08	3,855	304,132	41,64	317,31	3,907			
Обед	Суп картофельный с крутой греч	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		
Обед	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		
Обед	Макаронные изделия отварные	180	6,1	0,9	34,2	243	0,08	0,08	1,71	0	28,8	18	82,8	1,8	Дели притт 2005 - 202, 203		
Обед	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		
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	готовая продукция		
Обед	<i>Итого</i>	820	31,1	19,8	113	815,1	0,336	0,26	7,591	8,518	129,28	106,88	501,29	7,93			
Обед	<i>Итого за день</i>	1263	49,9	50,2	199,3	1351,4	0,4067	0,73	8,671	12,268	433,412	148,52	818,6	11,837			
2 НЕДЕЛЯ 12 ДЕНЬ	Завтрак	Суп молочный с крутой греч	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	Дели притт 2005 - 121	
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	Дели притт 2005 - 14		

ОБЪЕКТ	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
	Хлеб пшеничный	45	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	320	6,9	13,4	48,4	341,4	0,1007	0,21	0,676	0,83	169,322	28,58	142,39	0,967	Дели принт 2005 - 82
	Борщ с капусты и картофеля	250	1,6	4,8	12	98,2	0,06	0,06	1	21,1	50	23	93	0,85	Дели принт 2005 - 234
	Фрикадельки на рыбе (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 рисовая (рисовая) с овсянкой	180	4,2	4,4	41,7	223,2	0,04	0,03	0,81	0,7	13,7	36,6	88,1	0,7	Хебспринформ 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	39	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	781	22,4	23,4	97,9	692	0,25	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 3А 12 ДНЕЙ	13937	520,09	604,31	2107,61	16621,74	6,1416	6,666	168,233	370,316	3639,18	1937,58	8668,37	136,435	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ 3А 12 ДНЕЙ	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	

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.Сухрихин, В.А.Туметькин, 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

ИП Антонова А. Р.