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

_____ И.М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»

_____ И.А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №2
г. Невинномысск

_____ М. А. Маланин

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд
школьных завтраков, обедов для детей
с ограниченными возможностями здоровья
Возрастная категория: с 7 до 11 лет,
с 12 до 17 лет.
Сезон: осенне-зимний
2022 - 2023 год

ООО "Азалия"

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтраки, обеды)

для детей с ограниченными возможностями здоровья. Возрастная категория: 7-11, 12-17 лет (город)

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		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Голубцы любительские	90/30	13,26	81	18,2	205	131/1984
	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
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	15/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			21,66	94,2	69,2	583	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Зраза рубленая из говядины	90	12,6	9,8	20,3	198,6	268/05
	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	91	377/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			24,20	17,33	97,42	625,70	
Итого за день			45,86	111,53	166,62	1208,70	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	3,7	6,7	30,4	196	181\05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	май.91
	Сыр "Российский"	15	3,8	4	0	51	15/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Плоды свежие	1шт	0,4	0	12,6	52	
Итого за завтрак:			11,8	20,9	75	537	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103,
	Котлеты рыбные	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			21	23,13	74,32	649,2	
Итого за день			32,8	44,03	149,32	1186,2	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Биточек из говядины	90	12,6	9,8	20,3	198,6	268/05
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Кисель из смеси сухофруктов	200	4,8	0	36,7	141,3	349/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
					0		
Итого за завтрак:			25,2	10,8	99,7	553,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Фрикадельки из птицы(курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	234\05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	0,1	0	15	60	301-04
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			25,77	18,73	102,32	670,8	
Итого за день			50,97	29,53	202,02	1224,6	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка из творого со сгущенным молоком	150/15	27	24	28,9	450	121/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак			30,80	26,00	60,80	613,00	
Обед	Щи из свежей капусты с	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Зразы из птицы(курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	234\05
	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			22,80	20,63	98,52	720,20	
Итого за день			53,60	46,63	159,32	1333,20	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Рыба запеченая (горбуша)	90	76	6,75	1,71	144	377/05
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
Итого за завтрак:			80,90	14,05	44,01	439,40	
Обед	Суп картофельный с крупой ри	250	4,30	4,80	20,70	142,80	т 2005-101
	Биточек из птицы(курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	234\05
	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	91	377/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			27,90	20,33	99,22	695,50	
Итого за день			108,80	34,38	143,23	1134,90	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Биточек из говядины	90	12,6	9,8	20,3	198,6	268/05
	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	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			20,00	14,20	90,90	607,60	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Голубцы любительские	90/30	13,26	81	18,2	205	131/1984
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	0,1	0	15	60	301-04
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			19,16	85,03	80,52	534,80	
Итого за день			39,16	99,23	171,42	1142,40	

Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6,1	12,1	35	273	174/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Булочка "Домашняя" 1шт.	50	4	2,6	27,1	148	424\05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Плоды свежие	1шт	0,4	0	12,6	52	
Итого за завтрак:			10,70	22,90	89,80	608,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,6	163,8	102/05
	Фрикадельки из птицы(курица)	90	13,6	12,8	13,4	223,8	234\05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			25,67	21,13	108,42	785,60	
Итого за день			36,37	44,03	198,22	1393,60	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Птица (курица) тушеная с соусе сметанном с томатом	90/50	16,6	38,3	6,8	401,4	490/04, 331/05
	Макаронные изделия отварные	150/5	6,5	0,7	34,2	170,3	203/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			26,90	41,00	72,90	734,70	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Плов из птицы (курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			38,50	43,43	106,62	973,20	
Итого за день			65,40	84,43	179,52	1707,90	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Гуляш ищз говядины	90/50	4,3	4,8	20,7	142,8	121/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			10,50	7,60	87,20	516,80	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103, 297/05
	Котлеты рыбные	90	12,8	12,2	13,9	216	234/05
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			21,00	23,13	74,32	649,20	
Итого за день			31,50	30,73	161,52	1166,00	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Омлет	105	4,4	8,2	32,8	200	173/05
	Икра кабачковая	50	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			7,10	25,00	62,20	482,00	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	ДелиПринт 2005-101
	Птица (курица) тушеная с соусе сметанном с томатом	90/50	16,6	38,3	6,8	401,4	490/04, 331/05
	Макаронные изделия отварные	150/5	6,5	0,7	34,2	170,3	203/05
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377/05
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	18,92	96	5/91
Итого за обед:			30,80	44,33	94,22	866,50	
Итого за день			37,90	69,33	156,42	1348,50	
Всего за период:			502,36	593,85	1687,61	12846,00	
Среднее значение за период:							

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.