

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования  
администрации Кировского муниципального  
округа Ставропольского края

(Битик И.В.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новоапавловская СОШ №33"

(Кудрявцева Е.П.)

Декабрь 2024г.

Утверждаю:

директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

Декабрь 2024г.

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на зимний и весенний период 2025гг.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Гимназия МБОУ СОШ №1  
г. Новоапавловск

(Мельниченко И.А.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новоапавловская  
СОШ №2"

(Киндюк А.Г.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3  
с. Советской

(Долганова И.И.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №4  
ст. Зольская

(Шуткова М.А.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МБОУ СОШ №5  
ст. Марьинской

(Масюкова Т.А.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №6  
п. Комсомолец

(Леушина И.А.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №7  
п. Коммаяк

(Блохина А.П.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №8  
с. Горнозаводского

(Жулинова В.А.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №9  
ст. Староапавловской

(Наседко В.А.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №10  
с. Орловки

(Сердюк В.А.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13  
г. Новоапавловск

(Моисеева В.П.)

Декабрь 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ №18  
п. Фазанный

(Крышкина О.И.)

Декабрь 2024г.

**Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на зимний и весенний период 2025гг.**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г 7-11лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Понедельник: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,11	39	13,2	75	5,25	0,15
№14 сб. 2017г.	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	20	1,2	1,5	74,19	1,81
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	220/5	8,71	13,74	39,42	317,43	0,19	1,01	57,41	156,74	246,17	74,19	1,81
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,07	0	0	12	39	8,4	0,66
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>19,96</b>	<b>24,95</b>	<b>84,95</b>	<b>645,43</b>	<b>0,305</b>	<b>2,42</b>	<b>136,41</b>	<b>308,92</b>	<b>451,67</b>	<b>176,03</b>	<b>4,56</b>
<b>Обед</b>													
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,72	281,46	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26</b>	<b>29,19</b>	<b>111,19</b>	<b>820,45</b>	<b>0,32</b>	<b>15,56</b>	<b>66,17</b>	<b>131,13</b>	<b>353,81</b>	<b>120,19</b>	<b>6,58</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,96</b>	<b>54,14</b>	<b>196,14</b>	<b>1465,88</b>	<b>0,625</b>	<b>17,98</b>	<b>202,58</b>	<b>440,05</b>	<b>805,48</b>	<b>296,22</b>	<b>11,14</b>
<b>Вторник: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	90/150	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>24,45</b>	<b>11,48</b>	<b>85,26</b>	<b>545</b>	<b>0,255</b>	<b>19,87</b>	<b>33,6</b>	<b>79,61</b>	<b>262,7</b>	<b>81,12</b>	<b>5,49</b>
<b>Обед</b>													
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23
№229 сб.2017г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	180/90	17,55	8,91	6,84	189	0,09	6,71	10,48	70,33	291,94	87,35	1,53
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,2	9,46	18,59	178,62	0,16	19,58	55	45,82	95,73	30,14	1,13

№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	7,5	6,4	6,1	0,29
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>27,73</b>	<b>24</b>	<b>82,56</b>	<b>732,75</b>	<b>0,4</b>	<b>56,87</b>	<b>65,48</b>	<b>227,01</b>	<b>545,32</b>	<b>184,71</b>	<b>6,59</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,18</b>	<b>35,48</b>	<b>167,82</b>	<b>1277,75</b>	<b>0,655</b>	<b>76,74</b>	<b>99,08</b>	<b>306,62</b>	<b>808,02</b>	<b>265,83</b>	<b>12,08</b>
	<b>Среда: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№157 сб.2021г.	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	60	1,71	2,17	3,03	38,29	0,05	1,14	10,86	10,86	32,57	0,37	0,37
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,52	24,06	12,65	317,46	0,08	0,85	74,78	45,44	79,81	17,02	1,16
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>542</b>	<b>25,52</b>	<b>32,79</b>	<b>85,57</b>	<b>739,83</b>	<b>0,385</b>	<b>4,82</b>	<b>85,64</b>	<b>91,81</b>	<b>347</b>	<b>164,34</b>	<b>6,93</b>
	<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	42,68	88,1	35,58	2,05
№315 сб. 2015г.	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	120/15	10,61	6,81	15,04	164	0,06	15,03	22	45,2	133,1	33	1,23
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной	150/5	2,98	5,85	20,65	155	0,16	21,29	29,52	20,16	82,36	30	1,21
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>24,85</b>	<b>18,54</b>	<b>106,54</b>	<b>712,97</b>	<b>0,8</b>	<b>48,68</b>	<b>51,52</b>	<b>168,06</b>	<b>414,21</b>	<b>142,83</b>	<b>9,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,37</b>	<b>51,33</b>	<b>192,11</b>	<b>1452,8</b>	<b>1,185</b>	<b>53,5</b>	<b>137,16</b>	<b>259,87</b>	<b>761,21</b>	<b>307,17</b>	<b>16,21</b>
	<b>Четверг: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№15 сб. 2017 г.	Сыр Российский (порциями)	20	4,64	5,90667	0	72	0,0067	0,1467	52	17,6	100	7	0,2
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	220/30	26,04	24,68	81,79	653,57	0,16	2	108,93	428,79	439,5	67,39	1,68
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>37,04</b>	<b>34,3667</b>	<b>114,13</b>	<b>914,37</b>	<b>0,2617</b>	<b>3,7367</b>	<b>185,33</b>	<b>604,61</b>	<b>683,56</b>	<b>99,93</b>	<b>2,69</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48

№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,058	15,78	0	49,25	49	22,13	0,83
№290/331 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе сметанно томатном	90/50	16,72	14,17	4,9	214,2	0,07	2,93	52,5	55,82	130,94	21,14	1,41
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО:</b>	<b>855</b>	<b>28,52</b>	<b>25,87</b>	<b>96,03</b>	<b>738,99</b>	<b>0,278</b>	<b>25,91</b>	<b>82,02</b>	<b>155,9</b>	<b>304,26</b>	<b>82,72</b>	<b>5,9</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,56</b>	<b>60,2367</b>	<b>210,16</b>	<b>1653,36</b>	<b>0,5397</b>	<b>29,647</b>	<b>267,35</b>	<b>760,51</b>	<b>987,82</b>	<b>182,65</b>	<b>8,59</b>
	<b>Пятница: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№150 сб. 2021г.	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,01	4,2	0	24,6	22,2	9	0,42
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	290,4	209,2	149,8	17,46	2,2
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>18,37</b>	<b>29,62</b>	<b>48,38</b>	<b>537,4</b>	<b>0,165</b>	<b>19,29</b>	<b>290,4</b>	<b>273,2</b>	<b>209,1</b>	<b>43,86</b>	<b>5,95</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№278 сб. 2017г.	Тефтели 1-й вариант	90/30	8,87	9,83	11,7	171,27	0,07	0,85	39	43,9	106,69	21,6	0,96
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	150/5	3,76	4,44	37,89	206,62	0,025	0	0	2,5	62,62	19,64	0,53
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,13	0,07	24,34	116,4	0,01	1,44	0	11,44	6,92	1,9	0,07
	<b>ИТОГО:</b>	<b>835</b>	<b>19,49</b>	<b>17,79</b>	<b>114,19</b>	<b>724,74</b>	<b>0,295</b>	<b>12,64</b>	<b>39</b>	<b>118,94</b>	<b>318,31</b>	<b>95,72</b>	<b>4,44</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>37,86</b>	<b>47,41</b>	<b>162,57</b>	<b>1262,14</b>	<b>0,46</b>	<b>31,93</b>	<b>329,4</b>	<b>392,14</b>	<b>527,41</b>	<b>139,58</b>	<b>10,39</b>
	<b>Понедельник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,11	39	13,2	75	5,25	0,15

№14 сб. 2017г.	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	20	1,2	1,5	0	0,01
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы) с маслом и сахаром	200/10/10	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58	130,39	138,14	30,12	0,5
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30	2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>13,28</b>	<b>23,83</b>	<b>94,12</b>	<b>645,20</b>	<b>0,14</b>	<b>4,11</b>	<b>117,00</b>	<b>170,99</b>	<b>238,54</b>	<b>41,97</b>	<b>1,70</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№99 сб. 2017г.	Суп из овощей (со сметаной)	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85	49,25	20,75	0,78
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,72	281,46	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	150/5	6,53	4,66	40,15	228,63	0,13	0	0	24,85	164,27	35,36	2,78
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815</b>	<b>26,85</b>	<b>30,06</b>	<b>105,1</b>	<b>808,34</b>	<b>0,37</b>	<b>20,96</b>	<b>36,65</b>	<b>133,1</b>	<b>463,09</b>	<b>135,65</b>	<b>10,52</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>40,13</b>	<b>53,89</b>	<b>199,22</b>	<b>1453,54</b>	<b>0,51</b>	<b>25,07</b>	<b>153,65</b>	<b>304,09</b>	<b>701,63</b>	<b>177,62</b>	<b>12,22</b>
	<b>Вторник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/20	29,23	22,11	56	540	0,12	0,94	130	391,17	430,31	53,11	1,29
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>36,07</b>	<b>26,37</b>	<b>100,1</b>	<b>785,2</b>	<b>0,255</b>	<b>14,53</b>	<b>154,4</b>	<b>568,59</b>	<b>587,57</b>	<b>89,45</b>	<b>4,74</b>
	<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	29,15	56,73	24,18	0,93
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,52	24,06	12,65	317,46	0,08	0,85	74,78	45,44	79,81	17,02	1,16
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	0,06	0	29,52	12,55	38,82	8,41	0,84
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>25,32</b>	<b>35,9</b>	<b>119,48</b>	<b>958,93</b>	<b>0,33</b>	<b>13,53</b>	<b>104,3</b>	<b>154,95</b>	<b>276,41</b>	<b>89,74</b>	<b>6,29</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,39</b>	<b>62,27</b>	<b>219,58</b>	<b>1744,13</b>	<b>0,585</b>	<b>28,06</b>	<b>258,7</b>	<b>723,54</b>	<b>863,98</b>	<b>179,19</b>	<b>11,03</b>

<b>Среда: 2 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	90	11,72	16,25	6,63	219,27	0,03	1,74	49,42	43,58	74,26	12,54	0,9
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,52	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>24,67</b>	<b>24,03</b>	<b>84,05</b>	<b>650,1</b>	<b>0,325</b>	<b>1,77</b>	<b>49,42</b>	<b>78,96</b>	<b>348,07</b>	<b>185,66</b>	<b>7,13</b>
<b>Обед</b>													
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,26	2,53	0	27,92	36,55	19,35	0,6
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№234/330 сб. 2017г.	Биточки рыбные (с соусом сметанным)	90/20	8,97	7,4	12,42	152,63	0,06	0,22	17,46	41,15	121,92	28,48	1,19
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,2	9,46	18,59	178,62	0,16	19,58	55	45,82	95,73	30,14	1,13
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>825</b>	<b>19,57</b>	<b>20,27</b>	<b>109,24</b>	<b>710,72</b>	<b>0,66</b>	<b>31,31</b>	<b>72,46</b>	<b>192,17</b>	<b>393,72</b>	<b>135,11</b>	<b>5,89</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>44,24</b>	<b>44,3</b>	<b>193,29</b>	<b>1360,82</b>	<b>0,985</b>	<b>33,08</b>	<b>121,88</b>	<b>271,13</b>	<b>741,79</b>	<b>320,77</b>	<b>13,02</b>
<b>Четверг: 2 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (горошек зеленый консервированный)	30/1,5	0,98	1,12	1,8	21,3	0,02	3,27	6	8	20,74	6,8	0,24
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Биоiogурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>536,5</b>	<b>24,12</b>	<b>32</b>	<b>48,9</b>	<b>574,64</b>	<b>0,295</b>	<b>16,83</b>	<b>350,87</b>	<b>253,87</b>	<b>386,02</b>	<b>44,44</b>	<b>3,94</b>
<b>Обед</b>													
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	90/150	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,13	0,07	24,34	116,4	0,01	1,44	0	11,44	6,92	1,9	0,07
<b>ИТОГО:</b>		<b>810</b>	<b>27,59</b>	<b>16,34</b>	<b>101,81</b>	<b>690,75</b>	<b>0,32</b>	<b>22,06</b>	<b>33,6</b>	<b>136,38</b>	<b>363,22</b>	<b>118,05</b>	<b>5,29</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>51,71</b>	<b>48,34</b>	<b>150,71</b>	<b>1265,39</b>	<b>0,615</b>	<b>38,89</b>	<b>384,47</b>	<b>390,25</b>	<b>749,24</b>	<b>162,49</b>	<b>9,23</b>

<b>Пятница: 2 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№347 сб. 2021г.	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,13	0	27	45	122,4	18,9	1,87
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	150/5	4,95	4,58	31,91	188,64	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
<b>ИТОГО:</b>		<b>595</b>	<b>21,61</b>	<b>15,22</b>	<b>85,6</b>	<b>568,94</b>	<b>0,425</b>	<b>14,83</b>	<b>27</b>	<b>99,71</b>	<b>370,22</b>	<b>176,65</b>	<b>9,91</b>
<b>Обед</b>													
№150 сб. 2021г.	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,01	4,2	0	24,6	22,2	9	0,42
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	90/150	17,57	14,61	20,85	285,26	0,12	16,05	28,8	39,21	189,39	49,37	2,51
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№388 сб. 2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0	21,34	3,44	3,44	0,63
<b>ИТОГО:</b>		<b>800</b>	<b>25,64</b>	<b>23,62</b>	<b>85,47</b>	<b>668,71</b>	<b>0,32</b>	<b>128,5</b>	<b>28,8</b>	<b>132,45</b>	<b>342,71</b>	<b>105,99</b>	<b>6,08</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>47,25</b>	<b>38,84</b>	<b>171,07</b>	<b>1237,65</b>	<b>0,745</b>	<b>143,33</b>	<b>55,8</b>	<b>232,16</b>	<b>712,93</b>	<b>282,64</b>	<b>15,99</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>493,13</b>	<b>488,187</b>	<b>1862,61</b>	<b>14086,46</b>	<b>6,8997</b>	<b>478,12</b>	<b>1951,07</b>	<b>4066</b>	<b>7583,01</b>	<b>2234,7</b>	<b>117,94</b>
<b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>			<b>49,313</b>	<b>48,8187</b>	<b>186,261</b>	<b>1408,646</b>	<b>0,69</b>	<b>47,812</b>	<b>195,107</b>	<b>406,6</b>	<b>758,301</b>	<b>223,47</b>	<b>11,794</b>

Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд

\*-можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

\*\* - овощи подаются свежие или соленые в зависимости от сезона

**При составлении использовались:**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет оздоровительных учреждений Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт г. Москва 2017 г. Под ред М.П. Могильный

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г. под ред. А.Я. Перевалов

<b>Всего за 10 дней завтраки</b>			<b>241,57</b>	<b>246,61</b>	<b>831,00</b>	<b>6519,11</b>	<b>2,81</b>	<b>102,10</b>	<b>1371,07</b>	<b>2515,87</b>	<b>3807,95</b>	<b>1024,01</b>	<b>51,08</b>
<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:</b>			<b>24,16</b>	<b>24,66</b>	<b>83,10</b>	<b>651,91</b>	<b>0,28</b>	<b>10,21</b>	<b>137,11</b>	<b>251,59</b>	<b>380,80</b>	<b>102,40</b>	<b>5,11</b>
<b>Всего за 10 дней завтраки + обеды</b>			<b>493,13</b>	<b>488,19</b>	<b>1862,61</b>	<b>14086,46</b>	<b>6,90</b>	<b>478,12</b>	<b>1951,07</b>	<b>4065,96</b>	<b>7583,01</b>	<b>2234,72</b>	<b>117,94</b>
<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>			<b>49,31</b>	<b>48,82</b>	<b>186,26</b>	<b>1408,65</b>	<b>0,69</b>	<b>47,81</b>	<b>195,11</b>	<b>406,60</b>	<b>758,30</b>	<b>223,47</b>	<b>11,79</b>