

СОГЛАСОВАНО:

зам. Начальника МТОУ Роспотребнадзора №3  
по Ставропольскому краю

(Попова О.А.)

Июль 2024г.

Утверждаю:

директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

Июль 2024г.

**Перспективное десятидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на осенний и зимний период 2024-2025 гг.**

СОГЛАСОВАНО:

Директор "Гимназия МБОУ СОШ №1 г.  
Новоавлловска"

(Мельниченко И.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новоавлловская  
СОШ №2"

(Киндюк А.Г.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №3" с.  
Советской

(Долганова И.И.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №4" ст.  
Зольская

(Шуткова М.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

и.о. директора МБОУ "СОШ №5" ст.  
Марьинской

(Масюкова Т.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №6" п.  
Комсомолец

(Леушина И.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммаяк

(Блохина А.П.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №8" с.  
Горнозаводского

(Жулинова В.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №9" ст.  
Староавлловской

(Наседко В.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №10"  
с. Орловки

(Сердюк В.А.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №13" г.  
Новоавлловска

(Моисеева В.П.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "СОШ №18"  
п. Фазанный

(Крышкина О.И.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новоавлловская  
СОШ №33"

(Кудрявцева Е.П.)

Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ  
СОШ № 13  
г. Новоавлловска

WS

**Перспективное десятидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на осенний и зимний период 2024-2025гг.**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	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>													
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	265/5	10,68	16,87	48,38	389,57	0,23	1,23	70,46	192,37	302,12	91,05	2,22
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№3 сб. 2017г.	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21,93</b>	<b>28,09</b>	<b>93,92</b>	<b>717,67</b>	<b>0,34</b>	<b>2,64</b>	<b>149,46</b>	<b>463,35</b>	<b>488,12</b>	<b>114,5</b>	<b>3,17</b>
<b>Обед</b>													
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	10	35	15	0,8
№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)	100	15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	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>895</b>	<b>29,74</b>	<b>32,64</b>	<b>122,98</b>	<b>915,36</b>	<b>0,35</b>	<b>19,79</b>	<b>75,97</b>	<b>139,88</b>	<b>332,4</b>	<b>115,99</b>	<b>7,43</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>51,67</b>	<b>60,73</b>	<b>216,9</b>	<b>1633,03</b>	<b>0,69</b>	<b>22,43</b>	<b>225,43</b>	<b>603,23</b>	<b>820,52</b>	<b>230,49</b>	<b>10,6</b>
<b>Вторник: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	280/100	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Фрукты 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>630</b>	<b>28,05</b>	<b>13,27</b>	<b>92,55</b>	<b>605,03</b>	<b>0,28</b>	<b>21,18</b>	<b>39,2</b>	<b>86,83</b>	<b>281,07</b>	<b>87,71</b>	<b>5,86</b>
<b>Обед</b>													
№75 сб. 2017 г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	59,22	60,92	30,14	1,7
№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
№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	180/5	3,56	6,98	24,65	185	0,19	25,41	35,24	24,07	98,3	35,8	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	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>940</b>	<b>22,8</b>	<b>19,51</b>	<b>108,97</b>	<b>804,75</b>	<b>0,42</b>	<b>73,29</b>	<b>57,24</b>	<b>202,22</b>	<b>353,32</b>	<b>131,17</b>	<b>7,39</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,85</b>	<b>32,78</b>	<b>201,52</b>	<b>1409,78</b>	<b>0,7</b>	<b>94,47</b>	<b>96,44</b>	<b>289,05</b>	<b>634,39</b>	<b>218,88</b>	<b>13,25</b>
<b>Среда: 1 неделя.</b>													

<b>Завтрак</b>													
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	200/100	18,2	9,6	9,6	198	0,28	10,2	0	110,26	354,8	69,2	1,92
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19	0,18	21,95	61,67	51,38	107,33	33,79	1,27
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>615</b>	<b>24,43</b>	<b>21,15</b>	<b>61,74</b>	<b>543,69</b>	<b>0,49</b>	<b>34,98</b>	<b>61,67</b>	<b>181,84</b>	<b>466,53</b>	<b>105,39</b>	<b>3,88</b>
	<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	0,1	20,55	91,2	0,04	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	55,54	97,54	20,8	1,42
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	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>895</b>	<b>35,68</b>	<b>40,32</b>	<b>140,76</b>	<b>1073,08</b>	<b>0,59</b>	<b>17,51</b>	<b>91,4</b>	<b>177,55</b>	<b>479,95</b>	<b>251,34</b>	<b>13,22</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,11</b>	<b>61,47</b>	<b>202,5</b>	<b>1616,77</b>	<b>1,08</b>	<b>52,49</b>	<b>153,07</b>	<b>359,39</b>	<b>946,48</b>	<b>356,73</b>	<b>17,1</b>
	<b>Четверг: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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
№15 сб. 2017 г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>495</b>	<b>39,36</b>	<b>37,31</b>	<b>114,13</b>	<b>950,67</b>	<b>0,4</b>	<b>3,8</b>	<b>211,33</b>	<b>613,41</b>	<b>714,06</b>	<b>99,23</b>	<b>2,79</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	10	35	15	0,8
№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
№260 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно томатном	100/50	18,91	21,83	3,75	287,3	0,01	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,8	5,55	47,9	272	1,15	0	0	29,63	196	42,2	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	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>945</b>	<b>34,02</b>	<b>33,19</b>	<b>115,71</b>	<b>906,35</b>	<b>1,328</b>	<b>28,38</b>	<b>0</b>	<b>147,91</b>	<b>484,8</b>	<b>113,11</b>	<b>11,36</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>73,38</b>	<b>70,5</b>	<b>229,84</b>	<b>1857,02</b>	<b>1,728</b>	<b>32,18</b>	<b>211,33</b>	<b>761,32</b>	<b>1198,86</b>	<b>212,34</b>	<b>14,15</b>
	<b>Пятница: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	130	15,54	25,5	2,21	301	0,09	0,28	314,6	226,63	162,28	18,91	2,38
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,36	5,39	54,6	0,03	6,72	0	22,4	0	0	0,56
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33

	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>18,79</b>	<b>29,12</b>	<b>37,56</b>	<b>488,1</b>	<b>0,15</b>	<b>9,83</b>	<b>314,6</b>	<b>269,23</b>	<b>166,68</b>	<b>21,31</b>	<b>3,63</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	23	24	14	0,6
№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	100/50	11,09	12,29	14,62	214,09	0,08	1,06	48,75	54,87	133,36	27	1,2
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	180/5	4,49	5,3	45,23	246,61	0,03	0	0	2,98	74,74	23,44	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
	<b>ИТОГО:</b>	<b>945</b>	<b>23,43</b>	<b>21,23</b>	<b>127,58</b>	<b>826,65</b>	<b>0,322</b>	<b>14,61</b>	<b>48,75</b>	<b>142,47</b>	<b>305,66</b>	<b>93,26</b>	<b>5,1</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>42,22</b>	<b>50,35</b>	<b>165,14</b>	<b>1314,75</b>	<b>0,472</b>	<b>24,44</b>	<b>363,35</b>	<b>411,7</b>	<b>472,34</b>	<b>114,57</b>	<b>8,73</b>
	<b>Понедельник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	200/10/10	6	3,6	52,8	268	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№3 сб. 2017г.	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,21</b>	<b>12,16</b>	<b>97,59</b>	<b>557,50</b>	<b>0,13</b>	<b>4,11</b>	<b>117,00</b>	<b>289,79</b>	<b>238,54</b>	<b>41,97</b>	<b>1,68</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	10	35	15	0,8
№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)	100	15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,79	5,56	47,92	272,88	0,15	0	0	29,66	196,06	42,2	3,32
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	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>905</b>	<b>30,76</b>	<b>33,25</b>	<b>118,57</b>	<b>908,36</b>	<b>0,41</b>	<b>25,19</b>	<b>40,73</b>	<b>144,23</b>	<b>465,95</b>	<b>136,66</b>	<b>11,75</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,97</b>	<b>45,41</b>	<b>216,16</b>	<b>1465,86</b>	<b>0,54</b>	<b>29,3</b>	<b>157,73</b>	<b>434,02</b>	<b>704,49</b>	<b>178,63</b>	<b>13,43</b>
	<b>Вторник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога молоком сгущенным) (с	200/20	18,88	13,45	31,55	388,96	0,13	1,03	143	430,27	473,34	58,42	1,42
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Фрукты 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>570</b>	<b>25,72</b>	<b>17,71</b>	<b>75,65</b>	<b>634,46</b>	<b>0,26</b>	<b>14,62</b>	<b>167,4</b>	<b>607,69</b>	<b>611,1</b>	<b>90,56</b>	<b>4,87</b>
	<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	59,22	60,92	30,14	1,7
№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

№203 сб. 2017 г.	котлеты руленные из ороилер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,73	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,29
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	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>895</b>	<b>29,45</b>	<b>39,82</b>	<b>139,12</b>	<b>1123,96</b>	<b>0,37</b>	<b>15,9</b>	<b>118,33</b>	<b>184,52</b>	<b>257,06</b>	<b>88,41</b>	<b>7,37</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,17</b>	<b>57,53</b>	<b>214,77</b>	<b>1758,42</b>	<b>0,63</b>	<b>30,52</b>	<b>285,73</b>	<b>792,21</b>	<b>868,16</b>	<b>178,97</b>	<b>12,24</b>
	<b>Среда: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,04	1,93	54,91	48,42	82,51	13,93	1
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>25,97</b>	<b>25,82</b>	<b>84,78</b>	<b>674,77</b>	<b>0,33</b>	<b>1,96</b>	<b>54,91</b>	<b>83,8</b>	<b>336,82</b>	<b>182,85</b>	<b>7,23</b>
	<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	0,1	20,55	91,2	0,04	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1
№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.	Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным)	100/30	10,6	8,74	14,66	180,38	0,07	0,26	20,63	48,63	144,08	33,65	41,18
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19	0,18	21,95	61,67	51,38	107,33	33,79	1,27
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	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>925</b>	<b>23,86</b>	<b>23,53</b>	<b>126,29</b>	<b>826,02</b>	<b>0,48</b>	<b>35,41</b>	<b>82,3</b>	<b>222,22</b>	<b>391,75</b>	<b>139,92</b>	<b>46,53</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,83</b>	<b>49,35</b>	<b>211,07</b>	<b>1500,79</b>	<b>0,81</b>	<b>37,37</b>	<b>137,21</b>	<b>306,02</b>	<b>728,57</b>	<b>322,77</b>	<b>53,76</b>
	<b>Четверг: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	170	15,8	28,14	2,99	328,28	0,12	0,29	367,84	116,83	255,88	18,29	2,99
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (консервированный)	30/1,5	0,93	1,32	1,95	23,4	0	0	0	0	0	0	0
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Биоюгурт (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>556,5</b>	<b>25,93</b>	<b>35,51</b>	<b>49,4</b>	<b>615,66</b>	<b>0,29</b>	<b>13,59</b>	<b>388,14</b>	<b>259,61</b>	<b>375,88</b>	<b>35,59</b>	<b>4,05</b>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	23	24	14	0,6
№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	280/100	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17

№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>32,18</b>	<b>18,25</b>	<b>112,23</b>	<b>769,58</b>	<b>0,362</b>	<b>25,13</b>	<b>39,2</b>	<b>155,68</b>	<b>349,65</b>	<b>117,18</b>	<b>5,98</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,11</b>	<b>53,76</b>	<b>161,63</b>	<b>1385,24</b>	<b>0,652</b>	<b>38,72</b>	<b>427,34</b>	<b>415,29</b>	<b>725,53</b>	<b>152,77</b>	<b>10,03</b>
	<b>Пятница: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№239 сб. 2017г.	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>28,31</b>	<b>18,77</b>	<b>90,92</b>	<b>646,13</b>	<b>0,43</b>	<b>2,83</b>	<b>30</b>	<b>88,48</b>	<b>391,91</b>	<b>190,92</b>	<b>8,38</b>
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	9,6	0	32	0	0	0,8
№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	280/100	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	45,74	220,96	57,6	2,93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	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>890</b>	<b>29,33</b>	<b>25,46</b>	<b>95,02</b>	<b>739,95</b>	<b>0,37</b>	<b>136,57</b>	<b>33,6</b>	<b>144,78</b>	<b>291,98</b>	<b>88,32</b>	<b>6,99</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,64</b>	<b>44,23</b>	<b>185,94</b>	<b>1386,08</b>	<b>0,8</b>	<b>139,4</b>	<b>63,6</b>	<b>233,26</b>	<b>683,89</b>	<b>279,24</b>	<b>15,37</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>543,95</b>	<b>526,11</b>	<b>2005,47</b>	<b>15327,74</b>	<b>8,102</b>	<b>501,32</b>	<b>2121,23</b>	<b>4605,5</b>	<b>7783,23</b>	<b>2245,39</b>	<b>168,66</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>		<b>54,395</b>	<b>52,611</b>	<b>200,547</b>	<b>1532,774</b>	<b>0,8102</b>	<b>50,132</b>	<b>212,123</b>	<b>460,55</b>	<b>778,323</b>	<b>224,539</b>	<b>16,866</b>

\*-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>252,70</b>	<b>238,91</b>	<b>798,24</b>	<b>6433,68</b>	<b>3,10</b>	<b>109,54</b>	<b>1533,71</b>	<b>2944,03</b>	<b>4070,71</b>	<b>970,03</b>	<b>45,54</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:</b>		<b>25,27</b>	<b>23,89</b>	<b>79,82</b>	<b>643,37</b>	<b>0,31</b>	<b>10,95</b>	<b>153,37</b>	<b>294,40</b>	<b>407,07</b>	<b>97,00</b>	<b>4,55</b>
	<b>Всего за 10 дней обеды</b>		<b>291,25</b>	<b>287,20</b>	<b>1207,23</b>	<b>8894,06</b>	<b>5,00</b>	<b>391,78</b>	<b>587,52</b>	<b>1661,46</b>	<b>3712,52</b>	<b>1275,36</b>	<b>123,12</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>		<b>29,13</b>	<b>28,72</b>	<b>120,72</b>	<b>889,41</b>	<b>0,50</b>	<b>39,18</b>	<b>58,75</b>	<b>166,15</b>	<b>371,25</b>	<b>127,54</b>	<b>12,31</b>