

СОГЛАСОВАНО:

зам. Начальника ТО Управления Роспотребнадзор
по Ставропольскому краю, г. Георгиевску,
Георгиевского района

(Попова О.А.)

Июль 2023г.

Утверждаю:

директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

Июль 2023г.

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор "Гимназия МБОУ СОШ №1 г.
Новопавловска"

(Мельниченко И.А.)

Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №3" с.
Советской

(Долганова И.И.)

Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммаяк

(Блохина А.П.)

Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №8" с.
Горнозаводского

(Жулинова В.А.)

Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "СОШ №18" п.
Фазанный

(Крышкина О.И.)

Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новопавловская
СОШ №33"

(Кудрявцева Е.П.)

Июль 2023г.

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023г.

№ 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
Понедельник: 1 неделя.													
Завтрак													
№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
	ИТОГО:	550	21,93	28,09	93,92	717,67	0,34	2,64	149,46	463,35	488,12	114,5	3,17
Обед													
№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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	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
	ИТОГО:	885	28,98	32,56	118,06	891,86	0,34	19,79	75,97	137,88	332,4	115,99	7,3
	ВСЕГО:		50,91	60,65	211,98	1609,53	0,68	22,43	225,43	601,23	820,52	230,49	10,47
Вторник: 1 неделя.													
Завтрак													
№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.	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
	ИТОГО:	630	28,05	13,27	92,55	605,03	0,28	21,18	39,2	86,83	281,07	87,71	5,86
Обед													
№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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	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
	ИТОГО:	930	22,04	19,43	104,05	781,25	0,41	73,29	57,24	200,22	353,32	131,17	7,26
	ВСЕГО:		50,09	32,7	196,6	1386,28	0,69	94,47	96,44	287,05	634,39	218,88	13,12
Среда: 1 неделя.													

	Завтрак												
№235 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
	ИТОГО:	615	24,43	21,15	61,74	543,69	0,49	34,98	61,67	181,84	466,53	105,39	3,88
	Обед												
№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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	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
	ИТОГО:	885	34,92	40,24	135,84	1049,58	0,58	17,51	91,4	175,55	479,95	251,34	13,09
	ВСЕГО:		59,35	61,39	197,58	1593,27	1,07	52,49	153,07	357,39	946,48	356,73	16,97
	Четверг: 1 неделя.												
	Завтрак												
№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
	ИТОГО:	495	39,36	37,31	114,13	950,67	0,4	3,8	211,33	613,41	714,06	99,23	2,79
	Обед												
№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.	Гуляш из говядины	130	18,91	21,83	3,75	287,3	0,04	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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	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
	ИТОГО:	915	33,26	33,11	110,79	882,85	1,348	28,38	0	145,91	484,8	113,11	11,23
	ВСЕГО:		72,62	70,42	224,92	1833,52	1,748	32,18	211,33	759,32	1198,86	212,34	14,02
	Пятница: 1 неделя.												
	Завтрак												
№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
	ИТОГО:	430	18,79	29,12	37,56	488,1	0,15	9,83	314,6	269,23	166,68	21,31	3,63

	Обед												
№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.	Тeftели 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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	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
	ИТОГО:	935	22,67	21,15	122,66	803,15	0,312	14,61	48,75	140,47	305,66	93,26	4,97
	ВСЕГО:		41,46	50,27	160,22	1291,25	0,462	24,44	363,35	409,7	472,34	114,57	8,6
	Суббота: 1 неделя.												
	Завтрак												
№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
№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
	ИТОГО:	535	25,14	27,82	90,7	716,11	0,25	0,34	40,73	85,98	370,5	94,31	6,48
	Обед												
№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
№84 сб. 2017г.	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	54,18	99,5	34,45	1,73
№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
№143 сб. 2017г.	Рагу из овощей	180	3,19	19,78	15,48	255,6	0,11	22,52	82,8	476,39	81	29,27	1,08
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	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
	ИТОГО:	880	26,3	43,66	111,75	1044,29	0,37	37,55	137,71	685,19	347,37	125,25	7,58
	ВСЕГО:		51,44	71,48	202,45	1760,4	0,62	37,89	178,44	771,17	717,87	219,56	14,06
	Понедельник: 2 неделя.												
	Завтрак												
№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
	ИТОГО:	500	14,21	12,16	97,59	557,50	0,13	4,11	117,00	289,79	238,54	41,97	1,68
	Обед												
№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

№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	1/0	15,8	20,14	2,99	220,20	0,12	0,12					
№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
	Бийогулт (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
	ИТОГО:	556,5	25,93	35,51	49,4	615,66	0,29	13,59	388,14	259,61	375,88	35,59	4,05
	Обед												
№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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	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
	ИТОГО:	890	31,42	18,17	107,31	746,08	0,352	25,13	39,2	153,68	349,65	117,18	5,85
	ВСЕГО:		57,35	53,68	156,71	1361,74	0,642	38,72	427,34	413,29	725,53	152,77	9,9
	Пятница: 2 неделя.												
	Завтрак												
№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
№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
	ИТОГО:	515	21,23	33,55	65,16	658,42	0,28	25,09	102,4	110,8	283,37	86,9	4,51
	Обед												
	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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	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
	ИТОГО:	880	28,57	25,38	90,1	716,45	0,36	136,57	33,6	142,78	291,98	88,32	6,86
	ВСЕГО:		49,8	58,93	155,26	1374,87	0,64	161,66	136	253,58	575,35	175,22	11,37
	Суббота: 2 неделя.												
	Завтрак												
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из (пшеничной крупы)	220/5	9,26	11,85	47,49	334,29	0,15	1,03	58,71	157,25	237,11	47,5	2,51
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33

	Биойогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,5	11	50	31	0,5
	ИТОГО:	630	22,09	23,52	111,03	739,47	0,34	17,14	118,01	327,45	377,11	68,25	6,73
	Обед												
№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
№113 сб. 2017г.	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,2	2	12,5	28,55	38,5	10,68	0,65
№227 сб. 2017г.	Рыба припущенная	100/5	19,23	9,95	4,86	163,58	0,07	81	39,71	52,2	135,07	21,98	1,06
№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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	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
	ИТОГО:	890	30,14	23,25	92,37	698,13	0,56	119,81	87,45	143,5	311,27	88,6	6,27
	ВСЕГО:		52,23	46,77	203,4	1437,6	0,9	136,95	205,46	470,95	688,38	156,85	13
	Всего за 12 дней		629,65	655,91	2324,86	18218,88	9,252	686,42	2577,53	5842,1	9012,29	2381,66	185,61
	Итого за 1 день пищевых веществ:		52,471	54,6592	193,738	1518,24	0,771	57,202	214,794	486,84	751,024	198,472	15,4675
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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2017 г.

	Всего за 12 дней завтраки		292,37	304,55	962,45	7845,15	3,50	137,28	1764,85	3360,58	4696,58	1017,77	52,24
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		24,36	25,38	80,20	653,76	0,29	11,44	147,07	280,05	391,38	84,81	4,35
	Всего за 12 дней обеды		337,28	351,36	1362,41	10373,73	5,75	549,14	812,68	2481,53	4315,71	1363,89	133,37
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		28,11	29,28	113,53	864,48	0,48	45,76	67,72	206,79	359,64	113,66	11,11