

СОГЛАСОВАНО:

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

(Попова О.А.)

Август 2022г.

Утверждаю:

директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

Август 2022г.

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на осенне-зимний период  
2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор "Гимназия МБОУ СОШ №1 г.  
Новопавловска"

(Мельниченко И.А.)

Август 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №3" с.  
Советской

(Долганова И.И.)

Август 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммак

(Блохина А.П.)

Август 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №8" с.  
Горнозаводского

(Жулинова В.А.)

Август 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №10" с.  
Орловки

(Сердюк В.А.)

Август 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "СОШ №18" п.  
Фазанный

(Крышкина О.И.)

Август 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новопавловская

(Кудрявцева Е.П.)

Август 2022г.

**Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на осенне-зимний период 2022гг.**

№ 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>													
			5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	200/5	8,11	12,81	36,73	295,79	0,18	0,94	53,5	146,06	229,39	69,13	1,69
№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
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02
	Молоко ультрапастеризованное Мэджик милк 3,2% (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,64</b>	<b>29,38</b>	<b>76,97</b>	<b>652,89</b>	<b>0,29</b>	<b>3,54</b>	<b>133,5</b>	<b>406,62</b>	<b>412,39</b>	<b>97,13</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>													
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
№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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,96</b>	<b>32,66</b>	<b>118,36</b>	<b>893,86</b>	<b>0,38</b>	<b>26,79</b>	<b>75,97</b>	<b>141,88</b>	<b>323,4</b>	<b>120,99</b>	<b>7,4</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,6</b>	<b>62,04</b>	<b>195,33</b>	<b>1546,75</b>	<b>0,67</b>	<b>30,33</b>	<b>209,47</b>	<b>548,5</b>	<b>735,79</b>	<b>218,12</b>	<b>9,7</b>
<b>Вторник: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
			5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№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>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>													
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5
№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
№234 сб. 2017г.	Котлеты или биточки рыбные	100	11,89	13,95	14,53	230,91	0,07	0,91	44,91	59,05	152,76	23,62	1,2
№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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,65</b>	<b>26,57</b>	<b>82,57</b>	<b>674,86</b>	<b>0,43</b>	<b>58,4</b>	<b>80,15</b>	<b>171,85</b>	<b>342,06</b>	<b>105,65</b>	<b>6,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,7</b>	<b>39,84</b>	<b>175,12</b>	<b>1279,89</b>	<b>0,71</b>	<b>79,58</b>	<b>119,35</b>	<b>258,68</b>	<b>623,13</b>	<b>193,36</b>	<b>11,89</b>
<b>Среда: 1 неделя.</b>													

	<b>Завтрак</b>	
№239 сб. 2017г.	Тефтели рыбные (с соусом сметанным)	100/30
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7
	Хлеб пшеничный	30
	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30
	<b>ИТОГО:</b>	
	<b>Обед</b>	
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
	<b>ИТОГО:</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	
	<b>Четверг: 1 неделя.</b>	
	<b>Завтрак</b>	
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	220/30
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30
	Биоюгурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125
	<b>ИТОГО:</b>	
	<b>Обед</b>	
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250
№260 сб. 2017г.	Гуляш из говядины	130
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшенной крупы)	180/5
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200
	<b>ИТОГО:</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	
	<b>Пятница: 1 неделя.</b>	
	<b>Завтрак</b>	
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	130
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70

5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
12,89	10,69	15,29	209,63	0,1	2,03	23,73	71,14	153,9	28,94	0,91
3,82	11,29	22,18	213,19	0,18	21,95	61,67	51,38	107,33	33,79	1,27
0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
<b>21,37</b>	<b>27,04</b>	<b>88,13</b>	<b>690,32</b>	<b>0,35</b>	<b>26,81</b>	<b>85,4</b>	<b>148,72</b>	<b>265,63</b>	<b>65,13</b>	<b>3,22</b>
2,55	0,1	20,55	91,2	0,04	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1
1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	55,54	97,54	20,8	1,42
7,79	5,56	47,92	272,88	0,15	0	0	29,66	196,06	42,2	3,32
1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
<b>32,11</b>	<b>38,29</b>	<b>136,1</b>	<b>1021,83</b>	<b>0,47</b>	<b>17,51</b>	<b>91,4</b>	<b>186,93</b>	<b>424,5</b>	<b>126,02</b>	<b>10,79</b>
<b>53,48</b>	<b>65,33</b>	<b>224,23</b>	<b>1712,15</b>	<b>0,82</b>	<b>44,32</b>	<b>176,8</b>	<b>335,65</b>	<b>690,13</b>	<b>191,15</b>	<b>14,01</b>
5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
26,04	24,68	81,79	653,57	0,16	2	108,93	428,79	439,5	67,39	1,68
4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
<b>36,15</b>	<b>31,59</b>	<b>127,88</b>	<b>935,55</b>	<b>0,35</b>	<b>15,59</b>	<b>133,63</b>	<b>598,01</b>	<b>594,06</b>	<b>92,03</b>	<b>3,09</b>
1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
1,77	4,95	7,9	89,75	0,058	15,78	0	49,25	49	22,13	0,83
18,91	21,83	3,75	287,3	0,04	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
7,8	5,55	47,9	272	1,15	0	0	29,63	196	42,2	3,3
1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
<b>33,24</b>	<b>33,21</b>	<b>111,09</b>	<b>884,85</b>	<b>1,388</b>	<b>35,38</b>	<b>0</b>	<b>149,91</b>	<b>475,8</b>	<b>118,11</b>	<b>11,33</b>
<b>69,39</b>	<b>64,8</b>	<b>238,97</b>	<b>1820,4</b>	<b>1,738</b>	<b>50,97</b>	<b>133,63</b>	<b>747,92</b>	<b>1069,86</b>	<b>210,14</b>	<b>14,42</b>
5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
15,54	25,5	2,21	301	0,09	0,28	314,6	226,63	162,28	18,91	2,38
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
№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>19,27</b>	<b>29,6</b>	<b>49,32</b>	<b>544,5</b>	<b>0,19</b>	<b>21,83</b>	<b>314,6</b>	<b>288,43</b>	<b>179,88</b>	<b>32,11</b>	<b>6,27</b>
	<b>Обед</b>												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5
№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	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
	<b>Итого:</b>		<b>22,57</b>	<b>21,15</b>	<b>122,86</b>	<b>805,15</b>	<b>0,332</b>	<b>16,01</b>	<b>48,75</b>	<b>134,47</b>	<b>311,66</b>	<b>93,26</b>	<b>4,87</b>
	<b>Всего:</b>		<b>41,84</b>	<b>50,75</b>	<b>172,18</b>	<b>1349,65</b>	<b>0,522</b>	<b>37,84</b>	<b>363,35</b>	<b>422,9</b>	<b>491,54</b>	<b>125,37</b>	<b>11,14</b>
	<b>Суббота: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№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 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
	Биоогурт (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>31,7</b>	<b>32,9</b>	<b>104,19</b>	<b>836,74</b>	<b>0,46</b>	<b>12,34</b>	<b>41,03</b>	<b>85,6</b>	<b>455,95</b>	<b>222,93</b>	<b>9,38</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
№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
	<b>Итого:</b>		<b>26,3</b>	<b>43,66</b>	<b>111,75</b>	<b>1044,29</b>	<b>0,37</b>	<b>37,55</b>	<b>137,71</b>	<b>685,19</b>	<b>347,37</b>	<b>125,25</b>	<b>7,58</b>
	<b>Всего:</b>		<b>58</b>	<b>76,56</b>	<b>215,94</b>	<b>1881,03</b>	<b>0,83</b>	<b>49,89</b>	<b>178,74</b>	<b>770,79</b>	<b>803,32</b>	<b>348,18</b>	<b>16,96</b>
	<b>Понедельник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№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
№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
	Вафли (1 шт. в индивидуальной упаковке)	18	0,9	4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22

ИТОГО:		
<b>Обед</b>		
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100
№99 сб. 2017г.	Суп из овощей (со сметаной)	250/10
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
ИТОГО:		
ВСЕГО:		
<b>Вторник: 2 неделя.</b>		
<b>Завтрак</b>		
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога молоком сгущенным) (с	200/20
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	30
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт.)	120
ИТОГО:		
<b>Обед</b>		
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200
ИТОГО:		
ВСЕГО:		
<b>Среда: 2 неделя.</b>		
<b>Завтрак</b>		
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30
	Молоко ультрапастеризованное Мэджик милк 3,2% (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200
ИТОГО:		
<b>Обед</b>		
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250
№234/330 сб. 2017г.	Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным)	100/30
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5

<b>9,79</b>	<b>9,31</b>	<b>106,13</b>	<b>551,76</b>	<b>0,16</b>	<b>16,00</b>	<b>58,00</b>	<b>173,79</b>	<b>155,74</b>	<b>43,32</b>	<b>4,05</b>
1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85	49,25	20,75	0,78
15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
7,79	5,56	47,92	272,88	0,15	0	0	29,66	196,06	42,2	3,32
1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
<b>29,98</b>	<b>33,27</b>	<b>113,95</b>	<b>886,86</b>	<b>0,44</b>	<b>32,19</b>	<b>40,73</b>	<b>146,23</b>	<b>456,95</b>	<b>141,66</b>	<b>11,72</b>
<b>39,77</b>	<b>42,58</b>	<b>220,08</b>	<b>1438,62</b>	<b>0,6</b>	<b>48,19</b>	<b>98,73</b>	<b>320,02</b>	<b>612,69</b>	<b>184,98</b>	<b>15,77</b>
5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
18,88	13,45	31,55	388,96	0,13	1,03	143	430,27	473,34	58,42	1,42
4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
<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>
2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	59,22	60,92	30,14	1,7
2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	29,15	56,73	24,18	0,93
13,91	26,73	14,05	352,73	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,29
6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1
1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
<b>28,69</b>	<b>39,74</b>	<b>134,2</b>	<b>1100,46</b>	<b>0,36</b>	<b>15,9</b>	<b>118,33</b>	<b>182,52</b>	<b>257,06</b>	<b>88,41</b>	<b>7,24</b>
<b>54,41</b>	<b>57,45</b>	<b>209,85</b>	<b>1734,92</b>	<b>0,62</b>	<b>30,52</b>	<b>285,73</b>	<b>790,21</b>	<b>868,16</b>	<b>178,97</b>	<b>12,11</b>
13,02	18,05	7,36	243,64	0,04	1,93	54,91	48,42	82,51	13,93	1
7,79	5,55	47,92	272,88	0,155	0	0	29,65	196,05	42,2	3,31
0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
<b>30,12</b>	<b>32,71</b>	<b>85,04</b>	<b>755,02</b>	<b>0,375</b>	<b>2,17</b>	<b>132,91</b>	<b>121,57</b>	<b>431,36</b>	<b>68,03</b>	<b>5,22</b>
2,55	0,1	20,55	91,2	0,04	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1
1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
10,6	8,74	14,66	180,38	0,07	0,26	20,63	48,63	144,08	33,65	41,18
3,82	11,29	22,18	213,19	0,18	21,95	61,67	51,38	107,33	33,70	1,07

	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,1</b>	<b>23,45</b>	<b>121,37</b>	<b>802,52</b>	<b>0,47</b>	<b>35,41</b>	<b>82,3</b>	<b>220,22</b>	<b>391,75</b>	<b>139,92</b>	<b>46,4</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,22</b>	<b>56,16</b>	<b>206,41</b>	<b>1557,54</b>	<b>0,845</b>	<b>37,58</b>	<b>215,21</b>	<b>341,79</b>	<b>823,11</b>	<b>207,95</b>	<b>51,62</b>
	<b>Четверг: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№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
	Биоогурт (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>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>												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5
№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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,32</b>	<b>18,17</b>	<b>107,51</b>	<b>748,08</b>	<b>0,372</b>	<b>26,53</b>	<b>39,2</b>	<b>147,68</b>	<b>355,65</b>	<b>117,18</b>	<b>5,75</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,25</b>	<b>53,68</b>	<b>156,91</b>	<b>1363,74</b>	<b>0,662</b>	<b>40,12</b>	<b>427,34</b>	<b>407,29</b>	<b>731,53</b>	<b>152,77</b>	<b>9,8</b>
	<b>Пятница: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№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
№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
№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>24,62</b>	<b>29,88</b>	<b>92,3</b>	<b>743,01</b>	<b>0,21</b>	<b>15,14</b>	<b>75,97</b>	<b>93,6</b>	<b>235,58</b>	<b>73,95</b>	<b>6,88</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	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,57</b>	<b>25,38</b>	<b>90,1</b>	<b>716,45</b>	<b>0,36</b>	<b>136,57</b>	<b>33,6</b>	<b>142,78</b>	<b>291,98</b>	<b>88,32</b>	<b>6,86</b>

		<b>ВСЕГО:</b>	<b>53,19</b>	<b>55,26</b>	<b>182,4</b>	<b>1459,46</b>	<b>0,57</b>	<b>151,71</b>	<b>109,57</b>	<b>236,38</b>	<b>527,56</b>	<b>162,27</b>	<b>13,74</b>
	<b>Суббота: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02
	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>14,87</b>	<b>24,14</b>	<b>103,28</b>	<b>690,59</b>	<b>0,24</b>	<b>5,03</b>	<b>98,71</b>	<b>186,25</b>	<b>254,11</b>	<b>55,5</b>	<b>6,01</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
№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
№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
№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
№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>29,81</b>	<b>20,64</b>	<b>144,93</b>	<b>979,48</b>	<b>0,63</b>	<b>23,6</b>	<b>34,5</b>	<b>179,93</b>	<b>488,43</b>	<b>246,48</b>	<b>11,52</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,68</b>	<b>44,78</b>	<b>248,21</b>	<b>1670,07</b>	<b>0,87</b>	<b>28,63</b>	<b>133,21</b>	<b>366,18</b>	<b>742,54</b>	<b>301,98</b>	<b>17,53</b>
	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>623,53</b>	<b>669,23</b>	<b>2445,63</b>	<b>18814,22</b>	<b>9,457</b>	<b>629,68</b>	<b>2451,13</b>	<b>5546,3</b>	<b>8719,36</b>	<b>2475,24</b>	<b>198,69</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>		<b>51,961</b>	<b>55,7692</b>	<b>203,803</b>	<b>1567,852</b>	<b>0,7881</b>	<b>52,473</b>	<b>204,261</b>	<b>462,19</b>	<b>726,613</b>	<b>206,27</b>	<b>16,5575</b>
Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд													

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

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

	Всего за 12 дней завтраки	237,23	313,04	1050,14	8215,53	3,46	167,84	1668,49	3056,72	4212,75	963,99	61,20
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:	23,94	26,09	87,57	687,96	0,29	13,99	139,04	254,73	354,40	80,33	5,10
	Всего за 12 дней обеды	336,30	356,19	1394,79	10558,69	6,00	461,84	782,64	2489,59	4466,61	1511,25	137,49
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:	28,03	29,68	116,23	879,89	0,50	38,49	65,22	207,47	372,22	125,94	11,46