

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования и молодежной  
политики администрации Кировского  
городского округа Ставропольского края

(Битик И.В.)

Июль 2023г.

Утверждаю:

директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

Июль 2023г.

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 5-11 классов, детей участников военной операции, проводимой на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики с 24 февраля 2022 года и на территориях Запорожской области и Херсонской области с 30 сентября 2022 года (далее – участники специальной военной операции, специальная военная операция), подпадающих под действие пункта 1 части 1 статьи 2 Закона Ставропольского края от 28 февраля 2023 года № 18-кз «О дополнительных социальных гарантиях участникам специальной военной операции и мерах социальной поддержки членов их семей», а также участников специальной военной операции, погибших при выполнении задач в ходе специальной военной операции или умерших вследствие увечья (ранения, травмы, контузии), полученного при выполнении задач в ходе специальной военной операции

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**

№ 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
№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>670</b>	<b>22,41</b>	<b>28,57</b>	<b>105,68</b>	<b>774,07</b>	<b>0,38</b>	<b>14,64</b>	<b>149,46</b>	<b>482,55</b>	<b>501,32</b>	<b>125,3</b>	<b>5,81</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	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>885</b>	<b>28,98</b>	<b>32,56</b>	<b>118,06</b>	<b>891,86</b>	<b>0,34</b>	<b>19,79</b>	<b>75,97</b>	<b>137,88</b>	<b>332,4</b>	<b>115,99</b>	<b>7,3</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>51,39</b>	<b>61,13</b>	<b>223,74</b>	<b>1665,93</b>	<b>0,72</b>	<b>34,43</b>	<b>225,43</b>	<b>620,43</b>	<b>833,72</b>	<b>241,29</b>	<b>13,11</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	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>930</b>	<b>22,04</b>	<b>19,43</b>	<b>104,05</b>	<b>781,25</b>	<b>0,41</b>	<b>73,29</b>	<b>57,24</b>	<b>200,22</b>	<b>353,32</b>	<b>131,17</b>	<b>7,26</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,09</b>	<b>32,7</b>	<b>196,6</b>	<b>1386,28</b>	<b>0,69</b>	<b>94,47</b>	<b>96,44</b>	<b>287,05</b>	<b>634,39</b>	<b>218,88</b>	<b>13,12</b>
<b>Среда: 1 неделя.</b>													

		<b>Завтрак</b>												
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушенная 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	
	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>645</b>	<b>26,68</b>	<b>25,95</b>	<b>82,44</b>	<b>678,69</b>	<b>0,53</b>	<b>34,98</b>	<b>61,67</b>	<b>187,84</b>	<b>466,53</b>	<b>105,39</b>	<b>4,23</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	
№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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>885</b>	<b>34,92</b>	<b>40,24</b>	<b>135,84</b>	<b>1049,58</b>	<b>0,58</b>	<b>17,51</b>	<b>91,4</b>	<b>175,55</b>	<b>479,95</b>	<b>251,34</b>	<b>13,09</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,6</b>	<b>66,19</b>	<b>218,28</b>	<b>1728,27</b>	<b>1,11</b>	<b>52,49</b>	<b>153,07</b>	<b>363,39</b>	<b>946,48</b>	<b>356,73</b>	<b>17,32</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	
	Биоюгurt (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>620</b>	<b>43,11</b>	<b>40,44</b>	<b>127,88</b>	<b>1043,55</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>211,63</b>	<b>624,41</b>	<b>744,06</b>	<b>102,53</b>	<b>3,39</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.	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>915</b>	<b>33,26</b>	<b>33,11</b>	<b>110,79</b>	<b>882,85</b>	<b>1,348</b>	<b>28,38</b>	<b>0</b>	<b>145,91</b>	<b>484,8</b>	<b>113,11</b>	<b>11,23</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>76,37</b>	<b>73,55</b>	<b>238,67</b>	<b>1926,4</b>	<b>1,848</b>	<b>44,18</b>	<b>211,63</b>	<b>770,32</b>	<b>1228,86</b>	<b>215,64</b>	<b>14,62</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													
	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>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>													
№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	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>935</b>	<b>22,67</b>	<b>21,15</b>	<b>122,66</b>	<b>803,15</b>	<b>0,312</b>	<b>14,61</b>	<b>48,75</b>	<b>140,47</b>	<b>305,66</b>	<b>93,26</b>	<b>4,97</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,94</b>	<b>50,75</b>	<b>171,98</b>	<b>1347,65</b>	<b>0,502</b>	<b>36,44</b>	<b>363,35</b>	<b>428,9</b>	<b>485,54</b>	<b>125,37</b>	<b>11,24</b>	
	<b>Суббота: 1 неделя.</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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	
	Вафли (1 шт. в индивидуальной упаковке)	18	0,9	4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>553</b>	<b>26,04</b>	<b>32,79</b>	<b>102,31</b>	<b>810,97</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>40,73</b>	<b>89,98</b>	<b>370,5</b>	<b>94,31</b>	<b>6,7</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>880</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>52,34</b>	<b>76,45</b>	<b>214,06</b>	<b>1855,26</b>	<b>0,65</b>	<b>37,89</b>	<b>178,44</b>	<b>775,17</b>	<b>717,87</b>	<b>219,56</b>	<b>14,28</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	

№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>620</b>	<b>14,69</b>	<b>12,64</b>	<b>109,35</b>	<b>613,90</b>	<b>0,17</b>	<b>16,11</b>	<b>117,00</b>	<b>308,99</b>	<b>251,74</b>	<b>52,77</b>	<b>4,32</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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>	<b>30</b>	<b>33,17</b>	<b>113,65</b>	<b>884,86</b>	<b>0,4</b>	<b>25,19</b>	<b>40,73</b>	<b>142,23</b>	<b>465,95</b>	<b>136,66</b>	<b>11,62</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,69</b>	<b>45,81</b>	<b>223</b>	<b>1498,76</b>	<b>0,57</b>	<b>41,3</b>	<b>157,73</b>	<b>451,22</b>	<b>717,69</b>	<b>189,43</b>	<b>15,94</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
	Сок фруктовый (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	0	0	20	80	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>25,24</b>	<b>17,23</b>	<b>83,89</b>	<b>658,06</b>	<b>0,24</b>	<b>6,62</b>	<b>167,4</b>	<b>602,49</b>	<b>611,9</b>	<b>87,76</b>	<b>5,03</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
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-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	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>885</b>	<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>ВСЕГО:</b>		<b>53,93</b>	<b>56,97</b>	<b>218,09</b>	<b>1758,52</b>	<b>0,6</b>	<b>22,52</b>	<b>285,73</b>	<b>785,01</b>	<b>868,96</b>	<b>176,17</b>	<b>12,27</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
	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>545</b>	<b>28,22</b>	<b>30,62</b>	<b>105,48</b>	<b>809,77</b>	<b>0,37</b>	<b>1,96</b>	<b>54,91</b>	<b>89,8</b>	<b>336,82</b>	<b>182,85</b>	<b>7,58</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	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>915</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>51,32</b>	<b>54,07</b>	<b>226,85</b>	<b>1612,29</b>	<b>0,84</b>	<b>37,37</b>	<b>137,21</b>	<b>310,02</b>	<b>728,57</b>	<b>322,77</b>	<b>53,98</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
	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>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	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>890</b>	<b>31,42</b>	<b>18,17</b>	<b>107,31</b>	<b>746,08</b>	<b>0,352</b>	<b>25,13</b>	<b>39,2</b>	<b>153,68</b>	<b>349,65</b>	<b>117,18</b>	<b>5,85</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,35</b>	<b>53,68</b>	<b>156,71</b>	<b>1361,74</b>	<b>0,642</b>	<b>38,72</b>	<b>427,34</b>	<b>413,29</b>	<b>725,53</b>	<b>152,77</b>	<b>9,9</b>
	<b>Пятница: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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
№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>365</b>	<b>21,71</b>	<b>34,03</b>	<b>76,92</b>	<b>714,82</b>	<b>0,32</b>	<b>37,09</b>	<b>102,4</b>	<b>130</b>	<b>296,57</b>	<b>97,7</b>	<b>7,15</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												
<b>ИТОГО:</b>		<b>880</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>88,52</b>	<b>6,00</b>
ВСЕГО:			<b>50,28</b>	<b>59,41</b>	<b>167,02</b>	<b>1431,27</b>	<b>0,68</b>	<b>173,66</b>	<b>136</b>	<b>272,78</b>	<b>588,55</b>	<b>186,02</b>	<b>14,01</b>
<b>Суббота: 2 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№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	0,3	11	30	3,3	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>630</b>	<b>22,09</b>	<b>23,52</b>	<b>111,03</b>	<b>739,47</b>	<b>0,34</b>	<b>17,14</b>	<b>118,01</b>	<b>327,45</b>	<b>377,11</b>	<b>68,25</b>	<b>6,73</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
№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
<b>ИТОГО:</b>		<b>890</b>	<b>30,14</b>	<b>23,25</b>	<b>92,37</b>	<b>698,13</b>	<b>0,56</b>	<b>119,81</b>	<b>87,45</b>	<b>143,5</b>	<b>311,27</b>	<b>88,6</b>	<b>6,27</b>
ВСЕГО:			<b>52,23</b>	<b>46,77</b>	<b>203,4</b>	<b>1437,6</b>	<b>0,9</b>	<b>136,95</b>	<b>205,46</b>	<b>470,95</b>	<b>688,38</b>	<b>156,85</b>	<b>13</b>
<b>Всего за 12 дней</b>			<b>643,53</b>	<b>677,48</b>	<b>2458,4</b>	<b>19009,97</b>	<b>9,752</b>	<b>750,42</b>	<b>2577,83</b>	<b>5948,5</b>	<b>9164,54</b>	<b>2561,48</b>	<b>202,79</b>
<b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>			<b>53,628</b>	<b>56,4567</b>	<b>204,867</b>	<b>1584,164</b>	<b>0,8127</b>	<b>62,535</b>	<b>214,819</b>	<b>495,71</b>	<b>763,712</b>	<b>213,457</b>	<b>16,8992</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

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

<b>Всего за 12 дней завтраки</b>		<b>303,44</b>	<b>324,17</b>	<b>1096,25</b>	<b>8608,49</b>	<b>3,89</b>	<b>201,28</b>	<b>1765,15</b>	<b>3478,38</b>	<b>4793,38</b>	<b>1072,27</b>	<b>67,12</b>
<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:</b>		<b>25,29</b>	<b>27,01</b>	<b>91,35</b>	<b>717,37</b>	<b>0,32</b>	<b>16,77</b>	<b>147,10</b>	<b>289,87</b>	<b>399,45</b>	<b>89,36</b>	<b>5,59</b>
<b>Всего за 12 дней обеды</b>		<b>340,09</b>	<b>353,31</b>	<b>1362,15</b>	<b>10401,48</b>	<b>5,86</b>	<b>549,14</b>	<b>812,68</b>	<b>2470,15</b>	<b>4371,16</b>	<b>1489,21</b>	<b>135,67</b>
<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>		<b>28,34</b>	<b>29,44</b>	<b>113,51</b>	<b>866,79</b>	<b>0,49</b>	<b>45,76</b>	<b>67,72</b>	<b>205,85</b>	<b>364,26</b>	<b>124,10</b>	<b>11,31</b>