

N18

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования и молодежной политики администрации Кировского городского округа Ставропольского края
(Битик У.В.)

Декабрь 2023г.



Утверждаю:

директор ООО "НВ - Групп"

(Радькина В.В.)

Декабрь 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.)

Декабрь 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №3" с. Советской

(Долганова И.И.)

Декабрь 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммаяк

(Блохина А.П.)

Декабрь 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №8" с. Горнозаводского

(Жулинова В.А.)

Декабрь 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "СОШ №18" п. Фазанный

(Крышкина О.И.)

Декабрь 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новопавловская СОШ №33"

(Кудрявцева Е.П.)

Декабрь 2023г.



Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на зимний и весенний период 2024г.													
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Ca	P	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	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
	ИТОГО:	895	29,74	32,64	122,98	915,36	0,35	19,79	75,97	139,88	332,4	115,99	7,43
	ВСЕГО:		51,67	60,73	216,9	1633,03	0,69	22,43	225,43	603,23	820,52	230,49	10,6
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.	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
	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	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
	ИТОГО:	940	22,8	19,51	108,97	804,75	0,42	73,29	57,24	202,22	353,32	131,17	7,39
	ВСЕГО:		50,85	32,78	201,52	1409,78	0,7	94,47	96,44	289,05	634,39	218,88	13,25
Среда: 1 неделя.													

	Завтрак													
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	200/100	18,2	9,6	9,6	198	0,26	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	
	ИТОГО:	645	26,68	25,95	82,44	678,69	0,53	34,98	61,67	187,84	466,53	105,39	4,23	
	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	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	
	ИТОГО:	895	35,68	40,32	140,76	1073,08	0,59	17,51	91,4	177,55	479,95	251,34	13,22	
	ВСЕГО:		62,36	66,27	223,2	1751,77	1,12	52,49	153,07	365,39	946,48	356,73	17,45	
	Четверг: 1 неделя.													
	Завтрак													
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком стуженным)	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	
	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	
	ИТОГО:	620	43,11	40,44	127,88	1043,55	0,5	15,8	211,63	624,41	744,06	102,53	3,39	
	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.	Бройлер-цыпленок, тушеный 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	
	ИТОГО:	945	34,02	33,19	115,71	906,35	1,328	28,38	0	147,91	484,8	113,11	11,36	
	ВСЕГО:		77,13	73,63	243,59	1949,9	1,828	44,18	211,63	772,32	1228,86	215,64	14,75	
	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
№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
	ИТОГО:	550	19,27	29,6	49,32	544,5	0,19	21,83	314,6	288,43	179,88	32,11	6,27
	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.	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
	ИТОГО:	945	23,43	21,23	127,58	826,65	0,322	14,61	48,75	142,47	305,66	93,26	5,1
	ВСЕГО:		42,7	50,83	176,9	1371,15	0,512	36,44	363,35	430,9	485,54	125,37	11,37
	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
	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:	533	26,04	32,79	102,31	810,97	0,28	0,34	40,73	89,98	370,5	94,31	6,7
	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	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
	ИТОГО:	890	27,06	43,74	116,67	1067,79	0,38	37,55	137,71	687,19	347,37	125,25	7,71
	ВСЕГО:		53,1	76,53	218,98	1878,76	0,66	37,89	178,44	777,17	717,87	219,56	14,41
	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

	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30	2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
	ИТОГО:	530	16,46	16,96	118,29	692,50	0,17	4,11	117,00	295,79	238,54	41,97	2,03
	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
№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
	ИТОГО:	905	30,76	33,25	118,57	908,36	0,41	25,19	40,73	144,23	465,95	136,66	11,75
	ВСЕГО:		47,22	50,21	236,86	1600,86	0,58	29,3	157,73	440,02	704,49	178,63	13,78
	Вторник: 2 неделя.												
	Завтрак												
№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
	ИТОГО:	650	25,72	17,71	75,65	634,46	0,26	14,62	167,4	607,69	611,1	90,56	4,87
	Обед												
№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	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
	ИТОГО:	895	29,45	39,82	139,12	1123,96	0,37	15,9	118,33	184,52	257,06	88,41	7,37
	ВСЕГО:		55,17	57,53	214,77	1758,42	0,63	30,52	285,73	792,21	868,16	178,97	12,24
	Среда: 2 неделя.												
	Завтрак												
№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
	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:	533	26,87	30,79	96,39	769,63	0,36	1,96	54,91	87,8	336,82	182,85	7,45
	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
№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

№28 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,10	210,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33
	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
	ИТОГО:	925	23,86	23,53	126,29	826,02	0,48	35,41	82,3	222,22	391,75	139,92	46,53
	ВСЕГО:		50,73	54,32	222,68	1595,65	0,84	37,37	137,21	310,02	728,57	322,77	53,98
	Четверг: 2 неделя.												
	Завтрак												
№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
	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
	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	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
	ИТОГО:	900	32,18	18,25	112,23	769,58	0,362	25,13	39,2	155,68	349,65	117,18	5,98
	ВСЕГО:		58,11	53,76	161,63	1385,24	0,652	38,72	427,34	415,29	725,53	152,77	10,03
	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
№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
№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:	635	28,01	29,77	90,64	745,86	0,36	3,14	40,73	77,7	427,55	220,63	8,86
	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	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
	ИТОГО:	890	29,33	25,46	95,02	739,95	0,37	136,57	33,6	144,78	291,98	88,32	6,99

ВСЕГО:		57,34	55,23	163,66	1403,91	0,75	100,11	117,71	316,45	347,11	64,95	6,13	
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
	ИТОГО:	505	18,34	20,39	97,28	646,59	0,24	5,14	117,71	316,45	347,11	64,95	6,13
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	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
	ИТОГО:	900	30,9	23,33	97,29	721,63	0,57	119,81	87,45	145,5	311,27	88,6	6,4
ВСЕГО:			49,24	43,72	194,57	1368,22	0,81	124,95	205,16	461,95	658,38	153,55	12,53
Всего за 12 дней			655,62	675,54	2497,26	19188,59	9,752	688,47	2515,86	5880	9238,32	2662,31	200,24
Итого за 1 день пищевых веществ:			54,635	56,295	208,105	1599,049	0,8127	57,373	209,655	490	769,86	221,859	16,6867
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		306,41	321,27	1076,07	8505,11	3,80	139,33	1703,18	3385,88	4867,16	1173,10	63,01
Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		25,53	26,77	89,67	708,76	0,32	11,61	141,93	282,16	405,60	97,76	5,25
Всего за 12 дней обеды		349,21	354,27	1421,19	10683,48	5,95	549,14	812,68	2494,15	4371,16	1489,21	137,23
Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		29,10	29,52	118,43	890,29	0,50	45,76	67,72	207,85	364,26	124,10	11,44