

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.

www.nv10

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 7-11 лет на осенне-зимний период 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "СОШ №18"

г. Фазанский

 (Крышкина О.И.)

Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Новоапавловская

СОШ №33"

 (Кудрявцева Е.П.)

Июль 2023г.

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 7-11 лет на осенне-зимний период 2023г.

| № рецепт | Приём пищи, наименование блюд | Выход, г 7-11лет | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|---|---------------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe |
| Понедельник: 1 неделя. | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №173 сб. 2017г. | Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес" | 220/5 | 8,71 | 13,74 | 39,42 | 317,43 | 0,19 | 1 | 57,41 | 156,74 | 246,17 | 74,19 | 1,81 |
| №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. | 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: | 625 | 20,44 | 25,44 | 96,72 | 701,93 | 0,34 | 14,41 | 136,41 | 446,92 | 445,37 | 108,44 | 5,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №70 сб. 2017г. | Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12 | 0,01 | 6,3 | 0 | 6 | 21 | 9 | 0,48 |
| №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) | 90 | 13,5 | 19,8 | 11,7 | 281,45 | 0,07 | 0,28 | 36,65 | 35,3 | 154,47 | 45,64 | 2,29 |
| №203 сб. 2017г. | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,64 | 5,98 | 31,47 | 202,24 | 0,06 | 0 | 29,52 | 12,55 | 38,82 | 8,41 | 0,84 |
| | 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: | 805 | 25,94 | 29,16 | 109,25 | 813,44 | 0,32 | 15,56 | 66,17 | 127,53 | 293,71 | 103,29 | 6,56 |
| | ВСЕГО: | | 46,38 | 54,6 | 205,97 | 1515,37 | 0,66 | 29,97 | 202,58 | 574,45 | 739,08 | 211,73 | 11,96 |
| Вторник: 1 неделя. | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №291 сб. 2017г. | Плов из птицы | 240/90 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,4 | 0,18 | 7,84 | 33,6 | 43,31 | 227,2 | 64,72 | 2,24 |
| №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: | 590 | 24,45 | 11,48 | 85,26 | 545,3 | 0,25 | 19,87 | 33,6 | 79,61 | 243,2 | 76,92 | 5,49 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №75 сб. 2017г. | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,02 | 3,4 | 0 | 35,53 | 36,55 | 18,09 | 1,02 |
| №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 | 150/5 | 2,98 | 5,85 | 20,65 | 155 | 0,16 | 21,29 | 29,52 | 20,16 | 82,36 | 30 | 1,21 |
| | 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 |
| №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: | 980 | 20,99 | 18,74 | 102,66 | 733,53 | 0,41 | 78,9 | 51,52 | 191,82 | 326,21 | 124,12 | 8,99 |
| | ВСЕГО: | | 45,44 | 30,22 | 187,92 | 1278,83 | 0,66 | 98,77 | 85,12 | 271,43 | 569,41 | 201,04 | 14,48 |
| Среда: 1 неделя. | | | | | | | | | | | | | |

| | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---------------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| №229 сб. 2017г. | Рыба, тушенная в томате с овощами | 180/90 | 17,55 | 8,91 | 6,84 | 189 | 0,09 | 6,71 | 10,48 | 70,33 | 291,94 | 87,35 | 1,53 |
| №128 сб. 2017г. | Картофельное пюре | 160/5 | 3,41 | 10,07 | 19,78 | 190,14 | 0,16 | 19,58 | 55 | 45,82 | 95,73 | 30,14 | 1,13 |
| №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: | 612 | 25,62 | 24,04 | 77,28 | 646,64 | 0,32 | 29,12 | 65,48 | 142,35 | 392,07 | 119,89 | 3,7 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | |
| №75 сб. 2017г. | Икра морковная | 60 | 1,21 | 0,06 | 12,33 | 54,72 | 0,26 | 2,53 | 0 | 27,92 | 36,55 | 19,35 | 0,6 |
| №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 | 90 | 13,67 | 26,2 | 13,1 | 348,8 | 0,09 | 0,92 | 82,1 | 49,96 | 87,76 | 18,72 | 0,16 |
| №302 сб. 2017г. | Каша рассыпчатая (из гречневой крупы) | 150/5 | 8,88 | 6,3 | 39,93 | 251,88 | 0,22 | 0 | 0 | 15,31 | 210,72 | 140,35 | 4,71 |
| | 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 |
| | Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке) | 30 | 2,25 | 4,8 | 20,7 | 135 | 0,04 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,35 |
| | ИТОГО: | 835 | 32,48 | 40,59 | 138,23 | 1060,15 | 0,79 | 15,7 | 82,1 | 154,39 | 405,01 | 209,2 | 10,87 |
| | ВСЕГО: | 58,1 | 64,63 | 215,51 | 1706,79 | 1,11 | 44,82 | 147,58 | 296,74 | 797,08 | 329,09 | 14,57 | |
| | | Четверг: 1 неделя. | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| №224 сб. 2017г. | Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным) | 200/20 | 22,91 | 21,72 | 71,97 | 575,14 | 0,14 | 1,76 | 95,86 | 377,33 | 386,76 | 59,31 | 1,48 |
| №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 |
| №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 |
| | 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: | 590 | 39,98 | 37,48 | 118,06 | 965,12 | 0,48 | 15,56 | 198,56 | 572,95 | 691,32 | 94,45 | 3,19 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | |
| №70 сб. 2017г. | Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12 | 0,01 | 6,3 | 0 | 6 | 21 | 9 | 0,48 |
| №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 пшенной крупы) | 150/5 | 6,53 | 4,65 | 40,15 | 228,63 | 0,13 | 0 | 0 | 24,85 | 164,27 | 35,36 | 2,78 |
| | 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: | 845 | 31,54 | 32,17 | 101,64 | 831,48 | 0,318 | 24,18 | 0 | 137,13 | 439,07 | 100,27 | 10,39 |
| | ВСЕГО: | 71,52 | 69,65 | 219,7 | 1796,6 | 0,798 | 39,74 | 198,56 | 710,08 | 1130,39 | 194,72 | 13,58 | |
| | | Пятница: 1 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 |
| №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: | 620 | 14,69 | 12,64 | 109,35 | 613,90 | 0,17 | 16,11 | 117,00 | 308,99 | 251,74 | 52,77 | 4,32 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| №70 сб. 2017г. | Овощи натуральные свежие или соленые* (помидоры) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12 | 0,01 | 6,3 | 0 | 6 | 21 | 9 | 0,48 |
| №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) | 90 | 13,5 | 19,8 | 11,7 | 281,45 | 0,07 | 0,28 | 36,65 | 35,3 | 154,47 | 45,64 | 2,29 |
| №302 сб. 2017г. | Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы) | 150/5 | 6,53 | 4,65 | 40,15 | 228,63 | 0,13 | 0 | 0 | 24,85 | 164,27 | 35,36 | 2,78 |
| | 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: | 815 | 26,79 | 30,02 | 103,16 | 801,33 | 0,37 | 20,96 | 36,65 | 129,5 | 402,99 | 118,75 | 10,5 |
| | ВСЕГО: | | 41,48 | 42,66 | 212,51 | 1415,23 | 0,54 | 37,07 | 153,65 | 438,49 | 654,73 | 171,52 | 14,82 |
| | Вторник: 2 неделя. | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| №223 сб. 2017г. | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 180/20 | 17,17 | 12,23 | 28,69 | 353,6 | 0,12 | 0,94 | 130 | 391,17 | 430,31 | 53,11 | 1,29 |
| №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 |
| | ИТОГО: | 630 | 23,53 | 16,01 | 81,03 | 622,7 | 0,23 | 6,53 | 154,4 | 563,39 | 568,87 | 82,45 | 4,9 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| №75 сб. 2017г. | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,02 | 3,4 | 0 | 35,53 | 36,55 | 18,09 | 1,02 |
| №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 | 90 | 13,67 | 26,2 | 13,1 | 348,8 | 0,09 | 0,92 | 82,1 | 49,96 | 87,76 | 18,72 | 0,16 |
| №203 сб. 2017 г. | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,64 | 5,98 | 31,47 | 202,24 | 0,06 | 0 | 29,52 | 12,55 | 38,82 | 8,41 | 0,84 |
| | 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 |
| | 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: | 930 | 30,16 | 41,14 | 131,76 | 1076,15 | 0,44 | 25,6 | 111,92 | 166,87 | 254,26 | 77,84 | 5,87 |
| | ВСЕГО: | | 53,69 | 57,15 | 212,79 | 1698,85 | 0,67 | 32,13 | 266,32 | 730,26 | 823,13 | 160,29 | 10,77 |
| | Среда: 2 неделя. | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| №297 сб. 2017г. | Фрикадельки из бройлеров-цыплят | 90 | 11,51 | 16,14 | 6,52 | 218,8 | 0,03 | 1,73 | 49,42 | 43,57 | 74,26 | 12,53 | 0,9 |
| №302 сб. 2017г. | Каша рассыпчатая (из гречневой крупы) | 150/5 | 8,88 | 6,3 | 39,93 | 251,88 | 0,22 | 0 | 0 | 15,31 | 210,72 | 140,35 | 4,71 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №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 |
| | ИТОГО: | 505 | 24,99 | 27,5 | 96,91 | 736,18 | 0,32 | 1,76 | 49,42 | 81,98 | 287,78 | 154,28 | 6,57 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| №75 сб. 2017г. | Икра морковная | 60 | 1,21 | 0,06 | 12,33 | 54,72 | 0,26 | 2,53 | 0 | 27,92 | 36,55 | 19,35 | 0,6 |
| №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) | 90/20 | 8,97 | 7,4 | 12,41 | 152,63 | 0,06 | 0,22 | 17,46 | 41,15 | 121,92 | 28,48 | 1,19 |
| №128 сб. 2017г. | Картофельное пюре | 150/5 | 3,2 | 9,46 | 18,59 | 178,62 | 0,15 | 18,39 | 51,67 | 43,05 | 89,93 | 28,31 | 1,06 |
| | 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 |
| №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: | 945 | 19,99 | 20,72 | 119,07 | 760,12 | 0,69 | 42,12 | 69,13 | 205 | 341,02 | 127,18 | 8,44 |
| | ВСЕГО: | | 44,98 | 48,22 | 215,98 | 1496,3 | 1,01 | 43,88 | 118,55 | 286,98 | 628,8 | 281,46 | 15,01 |
| | Четверг: 2 неделя. | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| №210 сб. 2017г. | Омлет натуральный | 150 | 13,48 | 24 | 2,55 | 280 | 0,1 | 0,25 | 313,75 | 99,65 | 218,25 | 15,6 | 2,55 |
| №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 |
| | 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 |
| | ИТОГО: | 536,5 | 23,61 | 31,37 | 48,96 | 567,38 | 0,27 | 13,55 | 334,05 | 242,43 | 338,25 | 32,9 | 3,61 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| №70 сб. 2017г. | Овощи натуральные свежие или соленые ** (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,01 | 2,1 | 0 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| №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 | 240/90 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,4 | 0,18 | 7,84 | 33,6 | 43,31 | 227,2 | 64,72 | 2,24 |
| | 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: | 810 | 27,5 | 16,34 | 99,34 | 682,35 | 0,312 | 22,42 | 33,6 | 137,26 | 302,18 | 100,79 | 5,24 |
| | ВСЕГО: | | 51,11 | 47,71 | 148,3 | 1249,73 | 0,582 | 35,97 | 367,65 | 379,69 | 640,43 | 133,69 | 8,85 |
| | Пятница: 2 неделя. | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| №268 сб. 2017г. | Котлеты, биточки, шницели (из говядины) | 90 | 13,5 | 19,8 | 11,7 | 281,45 | 0,07 | 0,28 | 36,65 | 35,3 | 154,47 | 45,64 | 2,29 |
| №128 сб. 2017г. | Картофельное пюре | 150/5 | 3,2 | 9,44 | 18,54 | 178,26 | 0,15 | 18,36 | 51,56 | 42,96 | 89,75 | 28,26 | 1,06 |
| №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: | 595 | 19,59 | 29,98 | 71,96 | 648,61 | 0,29 | 33,47 | 88,21 | 117,66 | 261,82 | 87,1 | 6,68 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 0,02 | 5,76 | 0 | 19,2 | 0 | 0 | 0,48 |
| №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 | 240/90 | 17,57 | 14,6 | 20,85 | 285,26 | 0,123 | 16,05 | 28,8 | 39,2 | 120,52 | 49,37 | 2,51 |
| | 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: | 800 | 25,16 | 21,06 | 83,55 | 637,71 | 0,333 | 130,06 | 28,8 | 123,44 | 191,54 | 80,09 | 6,12 |
| | ВСЕГО: | | 44,75 | 51,04 | 155,51 | 1286,32 | 0,623 | 163,53 | 117,01 | 241,1 | 453,36 | 167,19 | 12,8 |
| Суббота: 2 неделя. | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №173 сб. 2017г. | Каша вязкая молочная из (пшеничной крупы) | 200/5 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312 | 0,14 | 0,96 | 54,8 | 146,77 | 221,3 | 44,33 | 2,34 |
| №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 |
| | 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 |
| | ИТОГО: | 580 | 19,19 | 22,49 | 93,1 | 646,68 | 0,3 | 17,07 | 114,1 | 310,97 | 361,3 | 65,08 | 6,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №70 сб. 2017г. | Овощи натуральные свежие или соленые ** (помидоры) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,01 | 2,1 | 0 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| №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 | 90/5 | 17,4 | 9 | 9 | 208 | 0,06 | 0,73 | 35,93 | 47,24 | 122,21 | 18,89 | 0,96 |
| №125 сб. 2017г. | Картофель отварной | 150/5 | 2,98 | 5,85 | 20,65 | 155 | 0,16 | 21,29 | 29,52 | 20,16 | 82,36 | 30 | 1,21 |
| | 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: | 810 | 27,09 | 21,13 | 90,03 | 698,55 | 0,51 | 27,02 | 77,95 | 138,43 | 261,87 | 73,11 | 5,5 |
| | ВСЕГО: | | 46,28 | 43,62 | 183,13 | 1345,23 | 0,81 | 44,09 | 192,05 | 449,4 | 623,17 | 138,19 | 11,73 |
| | Всего за 12 дней | | 581,71 | 621,33 | 2270,21 | 17464,28 | 8,43 | 634,59 | 2331,47 | 5066,2 | 8107,17 | 2286,88 | 150,62 |
| | Итого за 1 день пищевых веществ: | | 48,4758 | 51,7775 | 189,184 | 1455,357 | 0,7025 | 52,883 | 194,289 | 422,18 | 675,598 | 190,573 | 12,5517 |
| 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 | | 272,76 | 294,73 | 990,71 | 7802,58 | 3,34 | 188,61 | 1618,28 | 3204,30 | 4330,66 | 987,34 | 61,34 |
| | Итого за 1 день пищевых веществ завтраки: | | 22,73 | 24,56 | 82,56 | 650,22 | 0,28 | 15,72 | 134,86 | 267,03 | 360,89 | 82,28 | 5,11 |
| | Всего за 12 дней завтраки + обеды | | 558,43 | 591,65 | 2176,99 | 16728,84 | 8,17 | 634,28 | 2294,82 | 4984,96 | 7785,63 | 2204,48 | 144,72 |
| | Итого за 1 день пищевых веществ обеды: | | 46,54 | 49,30 | 181,42 | 1394,07 | 0,68 | 52,86 | 191,24 | 415,41 | 648,80 | 183,71 | 12,06 |