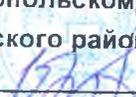


СОГЛАСОВАНО:
зам. Начальника ТО Управления Роспотребнадзор
по Ставропольскому краю, г. Георгиевску,
Георгиевского района

 (Попова О.А.)

Декабрь 2023г.

30.11.23

Утверждаю:
директор ООО "НВ - Групп"

N18



 (Редькина В.В.)

Декабрь 2023г.

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 7-11 лет на зимний и весенний период 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "СОШ №18"
п.Фазанный

 (Крышкина О.И.)

Декабрь 2023г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новоавловская
СОШ №33"

 (Кудрявцева Е.П.)

Декабрь 2023г.



	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	150/5	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
	ИТОГО:	565	23,37	19,24	56,58	511,64	0,28	29,12	65,48	136,35	392,07	119,89	3,35
	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	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:	815	30,99	35,87	122,45	948,65	0,76	15,7	82,1	150,39	405,01	209,2	10,65
	ВСЕГО:		54,36	55,11	179,03	1460,29	1,04	44,82	147,58	286,74	797,08	329,09	14
	Четверг: 1 неделя.												
	Завтрак												
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью молоком сгущенным) (с	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
	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
	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 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
№290/331 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно томатном	90/50	90/50	17,91	15,18	5,27	0,01	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№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	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:	865	13,39	28,33	117,99	572,95	0,298	24,18	0	139,13	439,07	100,27	10,52
	ВСЕГО:		53,37	65,81	236,05	1538,07	0,778	39,74	198,56	712,08	1130,39	194,72	13,71
	Пятница: 1 неделя.												
	Завтрак												
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	290,4	209,2	149,8	17,46	2,2

	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	0	19,2	0	0	0,48
№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:	530	17,95	27,1	48,38	513,7	0,17	20,85	290,4	267,8	167,4	30,66	6,01
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
№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	90/30	9,12	10,1	12,06	176,23	0,07	0,88	40,22	45,27	110,03	22,28	0,99
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	150/5	3,76	4,44	37,89	206,62	0,025	0	0	2,5	62,62	19,64	0,53
	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:	845	20,41	18,14	117	744,8	0,297	13,03	40,22	123,19	260,61	79,14	4,55
	ВСЕГО:		38,36	45,24	165,38	1258,5	0,467	33,88	330,62	390,99	428,01	109,8	10,56
	Суббота: 1 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
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	160/5	6,53	4,65	40,15	228,63	0,13	0	0	24,85	164,27	35,36	2,78
№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:	503	23,28	29,68	93,22	735,44	0,26	0,31	36,65	81,25	321,54	82,4	5,9
	Обед												
№75 сб. 2017 г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
№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	90	11,51	16,14	6,52	218,8	0,03	1,73	49,42	43,57	74,26	12,53	0,9
№143 сб. 2017г.	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	53,09	64,29	23,23	0,86
	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:	810	23,94	37,71	103,49	916,09	0,34	30,43	115,13	235,35	298,04	105,76	6,71
	ВСЕГО:		47,22	67,39	196,71	1651,53	0,6	30,74	151,78	316,6	619,58	188,16	12,61
	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

№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
	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 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	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:	825	27,55	30,1	108,08	824,83	0,38	20,96	36,65	131,5	402,99	118,75	10,63
	ВСЕГО:		44,01	47,06	226,37	1517,33	0,55	25,07	153,65	427,29	641,53	160,72	12,66
	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
№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	24,01	16,49	72,79	599,1	0,25	14,53	154,4	568,59	568,07	85,25	4,74
	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	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:	815	27,17	38,09	122,93	1006,77	0,35	13,6	111,62	157,87	224,26	74,54	5,4
	ВСЕГО:		51,18	54,58	195,72	1605,87	0,6	28,13	266,02	726,46	792,33	159,79	10,14
	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)	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
	ИТОГО:	505	24,46	23,91	83,94	649,93	0,32	1,76	49,42	78,95	328,57	181,45	7,13
	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	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:	835	20,27	20,32	112,23	727,22	0,66	30,12	69,13	187,8	327,82	116,38	5,93
	ВСЕГО:		44,73	44,23	196,17	1377,15	0,98	31,88	118,55	266,75	656,39	297,83	13,06
	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

	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:	810	25,92	21,14	88,47	661,21	0,343	130,06	28,8	125,44	191,54	80,09	6,25
	ВСЕГО:		51,19	47,98	181,82	1383,44	0,703	145,17	65,45	215,45	574,33	279,28	16,58
	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
	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
	ИТОГО:	610	21,47	22,73	107,86	717,18	0,33	17,07	114,1	316,97	361,3	65,08	6,56
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные 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	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:	820	27,85	21,21	94,95	722,05	0,52	27,02	77,95	140,43	261,87	73,11	5,63
	ВСЕГО:		49,32	43,94	202,81	1439,23	0,85	44,09	192,05	457,4	623,17	138,19	12,19
	Всего за 12 дней		577,99	603,15	2313,49	17233,04	8,42	564,23	2279,61	4992,9	8185,33	2382,44	145,91
	Итого за 1 день пищевых веществ:		48,1658	50,2625	192,791	1436,087	0,7017	47,019	189,968	416,08	682,111	198,537	12,1592

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		284,27	288,24	1011,65	7865,05	3,44	154,25	1566,72	3158,42	4465,22	1107,80	61,10
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		23,69	24,02	84,30	655,42	0,29	12,85	130,56	263,20	372,10	92,32	5,09
	Всего за 12 дней завтраки + обеды		554,71	573,47	2220,27	16497,60	8,16	563,92	2242,96	4911,68	7863,79	2300,04	140,01
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		46,23	47,79	185,02	1374,80	0,68	46,99	186,91	409,31	655,32	191,67	11,67