


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 7-11 лет на осенне-зимний период 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  
СОШ №33"

  
(Кудрявцева Е.П.)  
Август 2022г.

**Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 7-11 лет на осенне-зимний период 2022гг.**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			7-11лет	Белки	Жиры		Углевод	В1	С	А	Са	Р	Mg
	<b>Понедельник: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
№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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,93</b>	<b>29,22</b>	<b>109,43</b>	<b>814,64</b>	<b>0,35</b>	<b>19,76</b>	<b>66,17</b>	<b>129,93</b>	<b>288,31</b>	<b>106,29</b>	<b>6,62</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,57</b>	<b>58,6</b>	<b>186,4</b>	<b>1467,53</b>	<b>0,64</b>	<b>23,3</b>	<b>199,67</b>	<b>536,55</b>	<b>700,7</b>	<b>203,42</b>	<b>8,92</b>
	<b>Вторник: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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.	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>24,45</b>	<b>11,48</b>	<b>85,26</b>	<b>545,3</b>	<b>0,25</b>	<b>19,87</b>	<b>33,6</b>	<b>79,61</b>	<b>243,2</b>	<b>76,92</b>	<b>5,49</b>
	<b>Обед</b>												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3
№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	90	10,6	12,5	12,8	207,5	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
№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>19,5</b>	<b>23,95</b>	<b>76,08</b>	<b>616,65</b>	<b>0,37</b>	<b>52,14</b>	<b>65,45</b>	<b>149,33</b>	<b>283,57</b>	<b>89,52</b>	<b>5,36</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>43,95</b>	<b>35,43</b>	<b>161,34</b>	<b>1161,95</b>	<b>0,62</b>	<b>72,01</b>	<b>99,05</b>	<b>228,94</b>	<b>526,77</b>	<b>166,44</b>	<b>10,85</b>



<b>Среда: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
			5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№239 сб. 2017г.	Тефтели рыбные (с соусом сметанным)	90/20	11,05	9,15	12,95	180,5	0,09	1,58	20,3	61,45	133,12	25,02	0,72
№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
№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>18,91</b>	<b>23,67</b>	<b>82,2</b>	<b>626,62</b>	<b>0,31</b>	<b>22,8</b>	<b>71,97</b>	<b>130,7</b>	<b>227,45</b>	<b>55,73</b>	<b>2,82</b>
<b>Обед</b>													
№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 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,88</b>	<b>34,14</b>	<b>117,75</b>	<b>901,9</b>	<b>0,66</b>	<b>15,7</b>	<b>82,1</b>	<b>157,93</b>	<b>358,56</b>	<b>104,21</b>	<b>8,59</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>46,79</b>	<b>57,81</b>	<b>199,95</b>	<b>1528,52</b>	<b>0,97</b>	<b>38,5</b>	<b>154,07</b>	<b>288,63</b>	<b>586,01</b>	<b>159,94</b>	<b>11,41</b>
<b>Четверг: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
			5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№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
	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>33,02</b>	<b>28,63</b>	<b>118,06</b>	<b>857,12</b>	<b>0,33</b>	<b>15,35</b>	<b>120,56</b>	<b>546,55</b>	<b>541,32</b>	<b>83,95</b>	<b>2,89</b>
<b>Обед</b>													
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
№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)	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,53</b>	<b>32,23</b>	<b>101,82</b>	<b>832,68</b>	<b>0,348</b>	<b>28,38</b>	<b>0</b>	<b>139,53</b>	<b>433,67</b>	<b>103,27</b>	<b>10,45</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>64,55</b>	<b>60,86</b>	<b>219,88</b>	<b>1689,8</b>	<b>0,678</b>	<b>43,73</b>	<b>120,56</b>	<b>686,08</b>	<b>974,99</b>	<b>187,22</b>	<b>13,34</b>
<b>Пятница: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
			5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,95</b>	<b>27,1</b>	<b>48,38</b>	<b>513,7</b>	<b>0,17</b>	<b>20,85</b>	<b>290,4</b>	<b>267,8</b>	<b>167,4</b>	<b>30,66</b>	<b>6,01</b>
	<b>Обед</b>												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3
№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	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>19,59</b>	<b>18,06</b>	<b>112,2</b>	<b>722,5</b>	<b>0,297</b>	<b>13,87</b>	<b>40,22</b>	<b>117,59</b>	<b>264,21</b>	<b>79,14</b>	<b>4,36</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>37,54</b>	<b>45,16</b>	<b>160,58</b>	<b>1236,2</b>	<b>0,467</b>	<b>34,72</b>	<b>330,62</b>	<b>385,39</b>	<b>431,61</b>	<b>109,8</b>	<b>10,37</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)	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 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
	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>28,48</b>	<b>29,49</b>	<b>95,14</b>	<b>756,71</b>	<b>0,42</b>	<b>12,31</b>	<b>36,95</b>	<b>78,71</b>	<b>397,99</b>	<b>190,69</b>	<b>8,21</b>
	<b>Обед</b>												
№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	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>23,18</b>	<b>37,63</b>	<b>98,57</b>	<b>892,59</b>	<b>0,33</b>	<b>30,43</b>	<b>115,13</b>	<b>233,35</b>	<b>298,04</b>	<b>105,76</b>	<b>6,58</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>51,66</b>	<b>67,12</b>	<b>193,71</b>	<b>1649,3</b>	<b>0,75</b>	<b>42,74</b>	<b>152,08</b>	<b>312,06</b>	<b>696,03</b>	<b>296,45</b>	<b>14,79</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
	<b>ИТОГО:</b>		<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>
	<b>Обед</b>												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
№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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,78</b>	<b>30,08</b>	<b>103,34</b>	<b>802,53</b>	<b>0,4</b>	<b>25,16</b>	<b>36,65</b>	<b>131,9</b>	<b>397,59</b>	<b>121,75</b>	<b>10,56</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>36,57</b>	<b>39,39</b>	<b>209,47</b>	<b>1354,29</b>	<b>0,56</b>	<b>41,16</b>	<b>94,65</b>	<b>305,69</b>	<b>553,33</b>	<b>165,07</b>	<b>14,61</b>
	<b>Вторник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
№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.	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>24,01</b>	<b>16,49</b>	<b>72,79</b>	<b>599,1</b>	<b>0,25</b>	<b>14,53</b>	<b>154,4</b>	<b>568,59</b>	<b>568,07</b>	<b>85,25</b>	<b>4,74</b>
	<b>Обед</b>												
№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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,41</b>	<b>38,01</b>	<b>118,01</b>	<b>983,27</b>	<b>0,34</b>	<b>13,6</b>	<b>111,62</b>	<b>155,87</b>	<b>224,26</b>	<b>74,54</b>	<b>5,27</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,42</b>	<b>54,5</b>	<b>190,8</b>	<b>1582,37</b>	<b>0,59</b>	<b>28,13</b>	<b>266,02</b>	<b>724,46</b>	<b>792,33</b>	<b>159,79</b>	<b>10,01</b>
	<b>Среда: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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 пшенной крупы)	150/5	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







	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,16</b>	<b>21,06</b>	<b>83,55</b>	<b>637,71</b>	<b>0,333</b>	<b>130,06</b>	<b>28,8</b>	<b>123,44</b>	<b>191,54</b>	<b>80,09</b>	<b>6,12</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,19</b>	<b>47,58</b>	<b>168,44</b>	<b>1310,3</b>	<b>0,533</b>	<b>145,17</b>	<b>94,97</b>	<b>210,69</b>	<b>402,43</b>	<b>147,34</b>	<b>12,58</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)	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
	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>14,25</b>	<b>23,35</b>	<b>100,11</b>	<b>668,3</b>	<b>0,23</b>	<b>4,96</b>	<b>94,8</b>	<b>175,77</b>	<b>238,3</b>	<b>52,33</b>	<b>5,84</b>
<b>Обед</b>													
№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
№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)	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
№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>27,14</b>	<b>19,39</b>	<b>128,05</b>	<b>856,61</b>	<b>0,58</b>	<b>21,33</b>	<b>34,5</b>	<b>153,27</b>	<b>423,27</b>	<b>207,26</b>	<b>9,93</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,39</b>	<b>42,74</b>	<b>228,16</b>	<b>1524,91</b>	<b>0,81</b>	<b>26,29</b>	<b>129,3</b>	<b>329,04</b>	<b>661,57</b>	<b>259,59</b>	<b>15,77</b>
<b>Всего за 12 дней</b>			<b>559,06</b>	<b>602,9</b>	<b>2253,09</b>	<b>17098,55</b>	<b>8,09</b>	<b>565,72</b>	<b>2147,09</b>	<b>4780,6</b>	<b>7628,55</b>	<b>2168,41</b>	<b>141,66</b>
<b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>			<b>46,5883</b>	<b>50,2417</b>	<b>187,758</b>	<b>1424,879</b>	<b>0,6742</b>	<b>47,143</b>	<b>178,924</b>	<b>398,38</b>	<b>635,713</b>	<b>180,701</b>	<b>11,805</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.

<b>Всего за 12 дней завтраки</b>			<b>262,53</b>	<b>284,24</b>	<b>1004,72</b>	<b>7709,40</b>	<b>3,11</b>	<b>161,93</b>	<b>1463,82</b>	<b>2969,12</b>	<b>3832,33</b>	<b>879,42</b>	<b>56,84</b>
<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:</b>			<b>21,88</b>	<b>23,69</b>	<b>83,73</b>	<b>642,45</b>	<b>0,26</b>	<b>13,49</b>	<b>121,99</b>	<b>247,43</b>	<b>319,36</b>	<b>73,29</b>	<b>4,74</b>
<b>Всего за 12 дней обеды</b>			<b>296,53</b>	<b>318,66</b>	<b>1248,37</b>	<b>9389,15</b>	<b>4,98</b>	<b>403,79</b>	<b>683,27</b>	<b>1811,49</b>	<b>3796,22</b>	<b>1288,99</b>	<b>84,82</b>
<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>			<b>24,71</b>	<b>26,56</b>	<b>104,03</b>	<b>782,43</b>	<b>0,42</b>	<b>33,65</b>	<b>56,94</b>	<b>150,96</b>	<b>316,35</b>	<b>107,42</b>	<b>7,07</b>