

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного территориального  
отдела управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по СК №4

(Дылев А.А.)

декабря 2024

УТВЕРЖДАЮ:



## Перспективное десятидневное меню для обучающихся 12-18 лет на зимний и весенний период 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3 ст.  
Бекешевская

(Гурьева Н.Б.)

декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №6 пос.  
Нежинский

(Погудина Е. В.)

декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №16 пос.  
Быкторка

(Арабова Ж.В.)

декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №4 ст.  
Боргустанская

(Пастухов А.В.)

декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13 с. Этока

(Арутюнян Ж.В.)

декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №17 пос.  
Подкумок

(Мартынова Л.М.)

декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5 с.  
Новоблагодарное

(Мареева И.А.)

декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №15 п. Санамер

(Баязова М.В.)

декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №19 п.  
Урожайный

(Погорельская Л.Л.)

декабря 2024



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №20 ст.  
Суворовская

\_\_\_\_\_  
(Шаповалова Л.А.)  
\_\_\_\_\_  
Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №24 ст.  
Суворовская

\_\_\_\_\_  
(Тарасова Н.Ю.)  
\_\_\_\_\_  
Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №27 пос.  
Тамбукан

\_\_\_\_\_  
(Хамутова М. В.)  
\_\_\_\_\_  
Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №21 пос. Горный

\_\_\_\_\_  
(Еропкина Л. И.)  
\_\_\_\_\_  
Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №25 пос.  
Нижнезтоцкий

\_\_\_\_\_  
(Толстых С.В.)  
\_\_\_\_\_  
Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №28 с. Садовое

\_\_\_\_\_  
(Наумова И. В.)  
\_\_\_\_\_  
Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №23 с. Свобода

\_\_\_\_\_  
(Пушникова Н.А.)  
\_\_\_\_\_  
Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

И. О. Директора МБОУ СОШ №26 п.  
Ясная Поляна

\_\_\_\_\_  
(Хаустов Д. О.)  
\_\_\_\_\_  
Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №65 ст.  
Ессентукская

\_\_\_\_\_  
(Битаева Ж. В.)  
\_\_\_\_\_  
Декабря 2024



**Перспективное десятидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на зимний и весенний период 2025г.**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Понедельник: 1 неделя.</b>														
<b>Завтрак</b>														
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3	
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02	
№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	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,17</b>	<b>35,89</b>	<b>79,22</b>	<b>734,67</b>	<b>0,45</b>	<b>2,74</b>	<b>208,46</b>	<b>353,55</b>	<b>545,12</b>	<b>115,55</b>	<b>3</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	1,5	2,2	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>52,15</b>	<b>68,45</b>	<b>197,28</b>	<b>1626,53</b>	<b>0,79</b>	<b>22,53</b>	<b>284,43</b>	<b>491,43</b>	<b>877,52</b>	<b>231,54</b>	<b>10,3</b>	
<b>Вторник: 1 неделя.</b>														
<b>Завтрак</b>														
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	100/180	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.	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>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	
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	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	
	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>995</b>	<b>29,89</b>	<b>26,53</b>	<b>96,14</b>	<b>843,44</b>	<b>0,62</b>	<b>65</b>	<b>61,67</b>	<b>292,59</b>	<b>584,05</b>	<b>165,36</b>	<b>7,78</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,94</b>	<b>39,8</b>	<b>188,69</b>	<b>1448,47</b>	<b>0,9</b>	<b>86,18</b>	<b>100,87</b>	<b>379,42</b>	<b>865,12</b>	<b>253,07</b>	<b>13,64</b>	



<b>Среда: 1 неделя.</b>												
<b>Завтрак</b>												
№157 сб. 2021г.	Овощи консервированные отварные	100	4,7	7,7	78	0,03	9,6	0	32	0	0	0,8
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	15,3	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	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	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>622</b>	<b>41,87</b>	<b>100,78</b>	<b>899,13</b>	<b>0,42</b>	<b>13,47</b>	<b>91,4</b>	<b>126,02</b>	<b>353,45</b>	<b>190,72</b>	<b>8,53</b>
<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	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	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№315 сб. 2015г.	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	120/15	10,61	15,04	164	0,06	15,03	22	45,2	133,1	33	1,23
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной	180/5	3,56	24,65	185	0,19	25,41	35,24	24,07	98,3	35,8	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>885</b>	<b>17,12</b>	<b>112,41</b>	<b>709,95</b>	<b>0,47</b>	<b>56,91</b>	<b>57,24</b>	<b>171</b>	<b>362,3</b>	<b>131,82</b>	<b>8,72</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,99</b>	<b>213,19</b>	<b>1609,08</b>	<b>0,89</b>	<b>70,38</b>	<b>148,64</b>	<b>297,02</b>	<b>715,75</b>	<b>322,54</b>	<b>17,25</b>
<b>Четверг: 1 неделя.</b>												
<b>Завтрак</b>												
№15 сб. 2017 г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком стуженным)	220/30	26,04	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	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>495</b>	<b>39,36</b>	<b>114,13</b>	<b>950,67</b>	<b>0,4</b>	<b>3,8</b>	<b>211,33</b>	<b>613,41</b>	<b>714,06</b>	<b>99,23</b>	<b>2,79</b>
<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (помидоры)	100	1,12	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	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	3,75	287,3	0,01	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО:</b>	<b>935</b>	<b>32,19</b>	<b>100,45</b>	<b>852,23</b>	<b>0,238</b>	<b>28,38</b>	<b>35,24</b>	<b>131,26</b>	<b>335,14</b>	<b>80,95</b>	<b>8,93</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>71,55</b>	<b>214,58</b>	<b>1802,9</b>	<b>0,638</b>	<b>32,18</b>	<b>246,57</b>	<b>744,67</b>	<b>1049,2</b>	<b>180,18</b>	<b>11,72</b>
<b>Пятница: 1 неделя.</b>												
<b>Завтрак</b>												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	5,39	54,6	0,03	6,72	0	22,4	0	0	0,56



№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
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>18,79</b>	<b>29,12</b>	<b>37,56</b>	<b>488,1</b>	<b>0,15</b>	<b>9,83</b>	<b>314,6</b>	<b>269,23</b>	<b>166,68</b>	<b>21,31</b>	<b>3,63</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.	Тертели 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>41,46</b>	<b>50,27</b>	<b>160,22</b>	<b>1291,25</b>	<b>0,462</b>	<b>24,44</b>	<b>363,35</b>	<b>409,7</b>	<b>472,34</b>	<b>114,57</b>	<b>8,6</b>
	<b>Понедельник: 2 недели.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,45</b>	<b>19,96</b>	<b>82,89</b>	<b>574,50</b>	<b>0,24</b>	<b>4,21</b>	<b>176,00</b>	<b>179,99</b>	<b>295,54</b>	<b>43,02</b>	<b>1,51</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
№389 сб. 2017г.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
	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>45,45</b>	<b>53,13</b>	<b>196,54</b>	<b>1459,36</b>	<b>0,64</b>	<b>29,4</b>	<b>216,73</b>	<b>322,22</b>	<b>761,49</b>	<b>179,68</b>	<b>13,13</b>
	<b>Вторник: 2 недели.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога молоком ступенным) (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.	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>570</b>	<b>25,72</b>	<b>17,71</b>	<b>75,65</b>	<b>634,46</b>	<b>0,26</b>	<b>14,62</b>	<b>167,4</b>	<b>607,69</b>	<b>611,1</b>	<b>90,56</b>	<b>4,87</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>54,41</b>	<b>57,45</b>	<b>209,85</b>	<b>1734,92</b>	<b>0,62</b>	<b>30,52</b>	<b>285,73</b>	<b>790,21</b>	<b>868,16</b>	<b>178,97</b>	<b>12,11</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
<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>	<b>25,97</b>	<b>25,82</b>	<b>84,78</b>	<b>674,77</b>	<b>0,33</b>	<b>1,96</b>	<b>54,91</b>	<b>83,8</b>	<b>336,82</b>	<b>182,85</b>	<b>7,23</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
№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.	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>49,07</b>	<b>49,27</b>	<b>206,15</b>	<b>1477,29</b>	<b>0,8</b>	<b>37,37</b>	<b>137,21</b>	<b>304,02</b>	<b>728,57</b>	<b>322,77</b>	<b>53,63</b>	
	<b>Четверг: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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
№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
№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
	Бийогурт	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	(1 шт. в индивидуальной упаковке)	<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>ИТОГО:</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	100/180	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 недели.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№239 сб. 2017г.	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>28,31</b>	<b>18,77</b>	<b>90,92</b>	<b>646,13</b>	<b>0,43</b>	<b>2,83</b>	<b>30</b>	<b>88,48</b>	<b>391,91</b>	<b>190,92</b>	<b>8,38</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	100/180	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	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>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>88,32</b>	<b>6,86</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,88</b>	<b>44,15</b>	<b>181,02</b>	<b>1362,58</b>	<b>0,79</b>	<b>139,4</b>	<b>63,6</b>	<b>231,26</b>	<b>683,89</b>	<b>279,24</b>	<b>15,24</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>540,03</b>	<b>545,61</b>	<b>1934,57</b>	<b>15204,74</b>	<b>8,252</b>	<b>511,12</b>	<b>2239,23</b>	<b>4397,9</b>	<b>7897,23</b>	<b>2247,49</b>	<b>167,82</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>		<b>54,003</b>	<b>54,561</b>	<b>193,457</b>	<b>1520,474</b>	<b>0,8252</b>	<b>51,112</b>	<b>223,923</b>	<b>439,79</b>	<b>789,723</b>	<b>224,749</b>	<b>16,782</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

При составлении использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет оздоровительных учреждений Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт г. Москва 2017 г. Под ред М.П. Могильный  
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г. под ред. А.Я. Перевалов

<b>Всего за 10 дней завтраки</b>	260,26	275,23	807,88	6823,12	3,25	88,23	1681,44	2668,61	4071,63	1057,46	49,85
<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:</b>	26,03	27,52	80,79	682,31	0,33	8,82	168,14	266,86	407,16	105,75	4,99
<b>Всего за 10 дней обеды</b>	279,77	270,38	1126,69	8381,62	5,00	422,89	557,79	1729,28	3825,60	1190,03	117,97
<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>	27,98	27,04	112,67	838,16	0,50	42,29	55,78	172,93	382,56	119,00	11,80