

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:

Директор ООО "ВЕРОНА"
(Синнер В.А.)
декабря 2024

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

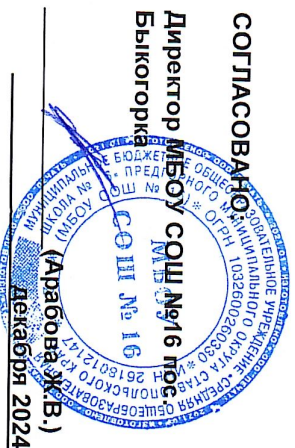
СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №6 пос.
Нежинский

(Погудина Е. В.)
декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №16 пос.
Быкогорка


(Арапова Ж.В.)
декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №4 ст.
Боргустанская

(Пастухов А.В.)
декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13 с. Этока

(Артюнян 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

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №21 пос. Горный

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №23 с. Свобода

_____(Шоповалова Л.А.)

Декабря 2024

_____(Еропкина Л. И.)

Декабря 2024

_____(Пушникова Н.А.)

Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №24 ст.
Суворовская

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №25 пос.
Нижнеэтокский

СОГЛАСОВАНО:

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

_____(Тарасова Н.Ю.)

Декабря 2024

_____(Толстых С.В.)

Декабря 2024

_____(Харстов Д. О.)

Декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №27 пос.
Тамбукан

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №28 с. Садовое

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №65 ст.
Ессентукская

_____(Хамутова М. В.)

Декабря 2024

_____(Наумова И. В.)

Декабря 2024

_____(Битаева Ж. В..)_____
Декабря 2024

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

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Понедельник: 1 неделя.													
	Завтрак													
№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	
	ИТОГО:	550	23,17	35,89	79,22	734,67	0,45	2,74	208,46	353,55	545,12	115,55	3	
	Обед													
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленные ** (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	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:	885	28,98	32,56	118,06	891,86	0,34	19,79	75,97	137,88	332,4	115,99	7,3	
	ВСЕГО:		52,15	68,45	197,28	1626,53	0,79	22,53	284,43	491,43	877,52	231,54	10,3	
	Вторник: 1 неделя.													
	Завтрак													
№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	
	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	
№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	
	ИТОГО:	995	29,89	26,53	96,14	843,44	0,62	65	61,67	292,59	584,05	165,36	7,78	
	ВСЕГО:		57,94	39,8	188,69	1448,47	0,9	86,18	100,87	379,42	865,12	253,07	13,64	

Среда: 1 неделя.													
Завтрак													
№157 сб. 2021г.	Овощи консервированные отварные	100	1,2	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	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	55,54	97,54	20,8	1,42
№302 сб. 2017г.	Каша рассычатая (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
№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:	622	29,51	41,87	100,78	899,13	0,42	13,47	91,4	126,02	353,45	190,72	8,53
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
№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	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:	885	23,19	17,12	112,41	709,95	0,47	56,91	57,24	171	362,3	131,82	8,72
	ВСЕГО:		52,7	58,99	213,19	1609,08	0,89	70,38	148,64	297,02	715,75	322,54	17,25
Четверг: 1 неделя.													
Завтрак													
№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
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком ступленным)	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	ИТОГО:	495	39,36	37,31	114,13	950,67	0,4	3,8	211,33	613,41	714,06	99,23	2,79
Обед													
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленные ** (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, тушенный 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
№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
№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:	935	32,19	34,7	100,45	852,23	0,238	28,38	35,24	131,26	335,14	80,95	8,93
	ВСЕГО:		71,55	72,01	214,58	1802,9	0,638	32,18	246,57	744,67	1049,2	180,18	11,72
Пятница: 1 неделя.													
Завтрак													
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,36	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
	ИТОГО:	<u>430</u>	<u>18,79</u>	<u>29,12</u>	<u>37,56</u>	<u>488,1</u>	<u>0,15</u>	<u>9,83</u>	<u>314,6</u>	<u>269,23</u>	<u>166,68</u>	<u>21,31</u>	<u>3,63</u>
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленные ** (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	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:	<u>935</u>	<u>22,67</u>	<u>21,15</u>	<u>122,66</u>	<u>803,15</u>	<u>0,312</u>	<u>14,61</u>	<u>48,75</u>	<u>140,47</u>	<u>305,66</u>	<u>93,26</u>	<u>4,97</u>
	ВСЕГО:		<u>41,46</u>	<u>50,27</u>	<u>160,22</u>	<u>1291,25</u>	<u>0,462</u>	<u>24,44</u>	<u>363,35</u>	<u>409,7</u>	<u>472,34</u>	<u>114,57</u>	<u>8,6</u>
	Понедельник: 2 недели.												
	Завтрак												
№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
	ИТОГО:	<u>500</u>	<u>15,45</u>	<u>19,96</u>	<u>82,89</u>	<u>574,50</u>	<u>0,24</u>	<u>4,21</u>	<u>176,00</u>	<u>179,99</u>	<u>295,54</u>	<u>43,02</u>	<u>1,51</u>
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленные ** (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
	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:	<u>895</u>	<u>30</u>	<u>33,17</u>	<u>113,65</u>	<u>884,86</u>	<u>0,4</u>	<u>25,19</u>	<u>40,73</u>	<u>142,23</u>	<u>465,95</u>	<u>136,66</u>	<u>11,62</u>
	ВСЕГО:		<u>45,45</u>	<u>53,13</u>	<u>196,54</u>	<u>1459,36</u>	<u>0,64</u>	<u>29,4</u>	<u>216,73</u>	<u>322,22</u>	<u>761,49</u>	<u>179,68</u>	<u>13,13</u>
	Вторник: 2 недели.												
	Завтрак												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога молоком стученным)	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

ИТОГО:		570	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 рубленные 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. 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
№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:		885	28,69	39,74	134,2	1100,46	0,36	15,9	118,33	182,52	257,06	88,41	7,24
ВСЕГО:			54,41	57,45	209,85	1734,92	0,62	30,52	285,73	790,21	868,16	178,97	12,11
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
ИТОГО:		515	25,97	25,82	84,78	674,77	0,33	1,96	54,91	83,8	336,82	182,85	7,23
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
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крутой (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
ИТОГО:		915	23,1	23,45	121,37	802,52	0,47	35,41	82,3	220,22	391,75	139,92	46,4
ВСЕГО:			49,07	49,27	206,15	1477,29	0,8	37,37	137,21	304,02	728,57	322,77	53,63
Четверг: 2 неделя.													
Завтрак													
№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
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	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
	ИТОГО:	890	31,42	18,17	107,31	746,08	0,352	25,13	39,2	153,68	349,65	117,18	5,85
	ВСЕГО:		57,35	53,68	156,71	1361,74	0,642	38,72	427,34	413,29	725,53	152,77	9,9
Пятница: 2 неделя.													
	Завтрак												
№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
	ИТОГО:	515	28,31	18,77	90,92	646,13	0,43	2,83	30	88,48	391,91	190,92	8,38
	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	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
	ИТОГО:	880	28,57	25,38	90,1	716,45	0,36	136,57	33,6	142,78	291,98	88,32	6,86
	ВСЕГО:		56,88	44,15	181,02	1362,58	0,79	139,4	63,6	231,26	683,89	279,24	15,24
	Всего за 10 дней		540,03	545,61	1934,57	15204,74	8,252	511,12	2239,23	4397,9	7897,23	2247,49	167,82
	Итого за 1 день пищевых веществ:		54,003	54,561	193,457	1520,474	0,8252	51,112	223,923	439,79	789,723	224,749	16,782
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 соленные в зависимости от сезона

При составлении использовались:

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

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