

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального
управления Роспотребнадзора
г. Ессентуки

по

(Дылев А.А.)

июля 2024



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

июля 2024



**Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 7-11 лет
на осенне-зимний период 2024г.**

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №7 ст.
Ессентукская

(Шуда Н. Б.)

июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №14 п. Пятигорский

(Карацева Ю. Ю.)

июля 2024



Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 7-11 лет на осенний и зимний период 2024-2025гг.

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	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"	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	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	ИТОГО:	505	21,2	32,76	70,26	662,53	0,41	2,51	195,41	317,92	489,17	98,69	2,59
	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:		47,14	61,92	179,51	1475,97	0,73	18,07	261,58	445,45	782,88	201,98	9,15
	Вторник: 1 неделя.												
	Завтрак												
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	90/150	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
	ИТОГО:	860	20,51	18,26	90,9	677,13	0,37	66,9	51,52	172,62	313,01	113,32	6,35
	ВСЕГО:		44,96	29,74	176,16	1222,43	0,62	86,77	85,12	252,23	556,21	190,24	11,84
	Среда: 1 неделя.												

	Завтрак												
№229 сб. 2017г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/90	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	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:	805	30,23	35,79	117,53	925,15	0,75	15,7	82,1	148,39	405,01	209,2	10,52
	ВСЕГО:		53,6	55,03	174,11	1436,79	1,03	44,82	147,58	284,74	797,08	329,09	13,87
	Четверг: 1 неделя.												
	Завтрак												
№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
№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
	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 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
№290/331 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно томатном	90/50	17,65	20,37	3,5	268,15	0,01	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:	855	30,28	30,71	101,39	812,33	0,288	24,18	0	137,13	439,07	100,27	10,39
	ВСЕГО:		70,26	68,19	219,45	1777,45	0,768	39,74	198,56	710,08	1130,39	194,72	13,58
	Пятница: 1 неделя.												
	Завтрак												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,02	5,76	0	19,2	0	0	0,48
№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

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
	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 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
№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
	ИТОГО:	835	19,65	18,06	112,08	721,3	0,287	13,03	40,22	121,19	260,61	79,14	4,42
	ВСЕГО:		37,6	45,16	160,46	1235	0,457	33,88	330,62	388,99	428,01	109,8	10,43
	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	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:	800	23,18	37,63	98,57	892,59	0,33	30,43	115,13	233,35	298,04	105,76	6,58
	ВСЕГО:		46,46	67,31	191,79	1628,03	0,59	30,74	151,78	314,6	619,58	188,16	12,48
	Понедельник: 2 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
№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

	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30	2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
	ИТОГО:	500	10,66	8,66	103,46	535,50	0,13	4,00	58,00	156,59	142,54	32,52	1,54
	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:		37,45	38,68	206,62	1336,83	0,5	24,96	94,65	286,09	545,53	151,27	12,04
	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.	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:	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	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:	805	26,41	38,01	118,01	983,27	0,34	13,6	111,62	155,87	224,26	74,54	5,27
	ВСЕГО:		50,42	54,5	190,8	1582,37	0,59	28,13	266,02	724,46	792,33	159,79	10,01
	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.	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
	ИТОГО:	825	19,51	20,24	107,31	703,72	0,65	30,12	69,13	185,8	327,82	116,38	5,8
	ВСЕГО:		43,97	44,15	191,25	1353,65	0,97	31,88	118,55	264,75	656,39	297,83	12,93
	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	150	13,48	24	2,55	280	0,1	0,25	313,75	99,65	218,25	15,6	2,55
№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
	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:	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	90/150	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												
№347 сб. 2021г.	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	0,13	0	27	45	122,4	18,9	1,87
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
№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
	ИТОГО:	595	25,54	16,94	93,62	632,48	0,42	14,83	27	99,71	350,72	172,45	9,91
	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	90/150	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:		50,7	38	177,17	1270,19	0,753	144,89	55,8	223,15	542,26	252,54	16,03
	Суббота: 2 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

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
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
	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:	580	22,71	30,53	93,16	734,18	0,44	17,17	173,1	207,17	418,3	66,13	6,39
	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:		49,8	51,66	183,19	1432,73	0,95	44,19	251,05	345,6	680,17	139,24	11,89
	Всего за 12 дней		583,47	602,05	2198,81	17001,17	8,54	564,04	2328,96	4619,8	8171,26	2348,35	143,1
	Итого за 1 день пищевых веществ:		48,6225	50,1708	183,234	1416,764	0,7117	47,003	194,08	384,99	680,938	195,696	11,925

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

	Всего за 12 дней завтраки		281,22	285,64	967,69	7652,30	3,68	154,06	1616,07	2809,32	4451,15	1073,71	59,85
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		23,44	23,80	80,64	637,69	0,31	12,84	134,67	234,11	370,93	89,48	4,99
	Всего за 12 дней завтраки + обеды		560,19	572,37	2105,59	16265,73	8,28	563,73	2292,31	4538,58	7849,72	2265,95	137,20
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		46,68	47,70	175,47	1355,48	0,69	46,98	191,03	378,22	654,14	188,83	11,43

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального
управления Роспотребнадзора
по г. Ессентуки



(Дылев А.А.)
июля 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "НВ - Групп"



(Редькина В.В.)
июля 2024

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 12-18 лет на осенне-зимний период 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №7 ст.
Ессентукская

(Шуда Н. Б.)
июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №14 п. Пятигорский



(Карацева Ю. Ю.)
июля 2024

№28 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
№377 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
	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:	615	24,43	21,15	61,74	543,69	0,49	34,98	61,67	181,84	466,53	105,39	3,88
	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
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленные 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 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
	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	34,92	40,24	135,84	1049,58	0,58	17,51	91,4	175,55	479,95	251,34	13,09
	ВСЕГО:		59,35	61,39	197,58	1593,27	1,07	52,49	153,07	357,39	946,48	356,73	16,97
	Четверг: 1 неделя.												
	Завтрак												
№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
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком стуженным)	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 соленые ** (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
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшенной крупы)	180/5	7,8	5,55	47,9	272	1,15	0	0	29,63	196	42,2	3,3
	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	33,26	33,11	110,79	882,85	1,318	28,38	0	145,91	484,8	113,11	11,23
	ВСЕГО:		72,62	70,42	224,92	1833,52	1,718	32,18	211,33	759,32	1198,86	212,34	14,02
	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:	430	18,79	29,12	37,56	488,1	0,15	9,83	314,6	269,23	166,68	21,31	3,63
	Обед												

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.	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:	935	22,67	21,15	122,66	803,15	0,312	14,61	48,75	140,47	305,66	93,26	4,97
	ВСЕГО:		41,46	50,27	160,22	1291,25	0,462	24,44	363,35	409,7	472,34	114,57	8,6
	Суббота: 1 неделя.												
	Завтрак												
№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
№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:	533	26,04	32,79	102,31	810,97	0,28	0,34	40,73	89,98	370,5	94,31	6,7
	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
№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	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,04	1,93	54,91	48,42	82,51	13,93	1
№143 сб. 2017г.	Рагу из овощей	180	3,19	19,78	15,48	255,6	0,11	22,52	82,8	476,39	81	29,27	1,08
	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:	880	26,3	43,66	111,75	1044,29	0,37	37,55	137,71	685,19	347,37	125,25	7,58
	ВСЕГО:		52,34	76,45	214,06	1855,26	0,65	37,89	178,44	775,17	717,87	219,56	14,28
	Понедельник: 2 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
№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:	500	15,45	19,96	82,89	574,50	0,24	4,21	176,00	179,99	295,54	43,02	1,51
	Обед												
№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
	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:	895	30	33,17	113,65	884,86	0,4	25,19	40,73	142,23	465,95	136,66	11,62
	ВСЕГО:		45,45	53,13	196,54	1459,36	0,64	29,4	216,73	322,22	761,49	179,68	13,13
	Вторник: 2 неделя.												
	Завтрак												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	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 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
	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 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)	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

№70 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
	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:	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:	522	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
	Суббота: 2 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 (пшеничной крупы)	220/5	9,26	11,85	47,49	334,29	0,15	1,03	58,71	157,25	237,11	47,5	2,51
№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
	ИТОГО:	505	19,58	28,19	82,58	663,59	0,35	5,24	176,71	206,65	404,11	66	5,96
	Обед												
№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
№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

2017г.	Рыба припущенная	100/5	19,23	9,95	4,86	163,58	0,07	81	39,71	52,2	135,07	21,98	1,06
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
№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:	890	30,14	23,25	92,37	698,13	0,56	119,81	87,45	143,5	311,27	88,6	6,27
	ВСЕГО:		49,72	51,44	174,95	1361,72	0,91	125,05	264,16	350,15	715,38	154,6	12,23
	Всего за 12 дней		640,89	668,8	2315,88	18343,72	9,782	664,46	2681,83	5491,2	9330,48	2621,65	193,53
	Итого за 1 день пищевых веществ:		53,4075	55,7333	192,99	1528,643	0,8152	55,372	223,486	457,6	777,54	218,471	16,1275
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

	Всего за 12 дней завтраки		300,80	315,49	953,73	7942,24	3,95	115,32	1869,15	3021,06	4959,32	1132,44	57,86
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		25,07	26,29	79,48	661,85	0,33	9,61	155,76	251,76	413,28	94,37	4,82
	Всего за 12 дней обеды		340,09	353,31	1362,15	10401,48	5,83	549,14	812,68	2470,15	4371,16	1489,21	135,67
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		28,34	29,44	113,51	866,79	0,49	45,76	67,72	205,85	364,26	124,10	11,31

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального
управления Роспотребнадзора
по г. Ессентуки



(Дылев А.А.)

июля 2024

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

июля 2024

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 5-11 классов, детей участников военной операции, проводимой на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики с 24 февраля 2022 года и на территориях Запорожской области и Херсонской области с 30 сентября 2022 года (далее – участники специальной военной операции, специальная военная операция), подпадающих под действие пункта 1 части 1 статьи 2 Закона Ставропольского края от 28 февраля 2023 года № 18-кз «О дополнительных социальных гарантиях участникам специальной военной операции и мерах социальной поддержки членов их семей», а также участников специальной военной операции, погибших при выполнении задач в ходе специальной военной операции или умерших вследствие увечья (ранения, травмы, контузии), полученного при выполнении задач в ходе специальной военной операции на осенне-зимний период 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №7 ст.
Ессентукская

(Шуда Н. Б.)

июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №14 п. Пятигорский



(Карацева Ю. Ю.)

июля 2024

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на осенний и зимний период 2024-2025 гг.

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№377 сб. 2017г.	Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)	45	3	9	23	180	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12	0,52
	ИТОГО:	565	26,17	44,89	102,22	914,67	0,51	2,84	213,96	362,55	545,35	117,67	3,52
Обед													
№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	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:		55,15	77,45	220,28	1806,53	0,85	22,63	289,93	500,43	877,75	233,66	10,82
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
№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
№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:	930	22,04	19,43	104,05	781,25	0,41	73,29	57,24	200,22	353,32	131,17	7,26
	ВСЕГО:		50,09	32,7	196,6	1386,28	0,69	94,47	96,44	287,05	634,39	218,88	13,12
Среда: 1 неделя.													
Завтрак													
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная 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
№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
№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 ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
№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
№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
№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
№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
	Обед												
	ИТОГО:	645	26,68	25,95	82,44	678,69	0,53	34,98	61,67	187,84	466,53	105,39	4,23
	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30	2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№389 сб. 2017г.	ИТОГО:	885	34,92	40,24	135,84	1049,58	0,58	17,51	91,4	175,56	479,96	251,34	13,09
	ВСЕГО:		61,6	66,19	218,28	1728,27	1,11	52,49	153,07	363,39	946,48	356,73	17,32
	Четверг: 1 неделя.												
Завтрак													
№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
№224 сб. 2017г.	Затеканка из творога с морковью (с молоком ступенным)	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
	Биойогурт	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	ИТОГО:	620	43,11	40,44	127,88	1043,55	0,5	15,8	211,63	624,41	744,06	102,53	3,39
	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
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшенной крупы)	180/5	7,8	5,55	47,9	272	1,15	0	0	29,63	196	42,2	3,3
	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	33,26	33,11	110,79	882,85	1,318	28,38	0	145,91	484,8	113,11	11,23
	ВСЕГО:		76,37	73,55	238,67	1926,4	1,818	44,18	211,63	770,32	1228,86	215,64	14,62
	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
№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:	550	19,27	29,6	49,32	544,5	0,19	21,83	314,6	288,43	179,88	32,11	6,27
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овоши натуральные свежие или соленые ** (оружья)	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.	Тфтели 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:	935	22,67	21,15	122,66	803,15	0,312	14,61	48,75	140,47	305,66	93,26	4,97
	ВСЕГО:	41,94	50,75	171,98	1347,65	0,502	36,44	363,35	428,9	485,54	125,37	11,24	
	Суббота: 1 неделя.												
	Завтрак												
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шинцели (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
№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:	533	26,04	32,79	102,31	810,97	0,28	0,34	40,73	89,98	370,5	94,31	6,7
	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
№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	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,04	1,93	54,91	48,42	82,51	13,93	1
№143 сб. 2017г.	Пару из овощей	180	3,19	19,78	15,48	255,6	0,11	22,52	82,8	476,39	81	29,27	1,08
	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:	880	26,3	43,66	111,75	1044,29	0,37	37,55	137,71	685,19	347,37	125,25	7,58
	ВСЕГО:	52,34	76,45	214,06	1855,26	0,65	37,89	178,44	775,17	717,87	219,56	14,28	
	Понедельник: 2 недели.												
	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
	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.	Овоши 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, шинцели (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	25,19	40,73	142,23	465,95	136,66
	ИТОГО:	895	46,46	50,13	231,94	1577,36	0,57	29,3	157,73	438,02	704,49	178,63	13,65
	ВСЕГО:												
	Завтрак												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	ИТОГО:	650	25,72	17,71	75,65	634,46	0,26	14,62	167,4	607,69	611,1	90,56	4,87
	ВСЕГО:												
	Завтрак												
№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
	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:												
	Среда: 2 недели.												
	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
	Бабли (1 шт. в индивидуальной упаковке)	18	0,9	4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22
	ИТОГО:	533	26,87	30,79	96,39	769,63	0,36	1,96	54,91	87,8	336,82	182,85	7,45
	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 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
	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:												
	Четверг: 2 недели.												
	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	6	125,78	90	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:	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 соленные ** (помидоры)	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	280/100	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	4	0	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	427,34	153,68	349,65	117,18	5,85
	ВСЕГО:		57,35	53,68	156,71	1361,74	0,642	38,72	413,29	725,53	152,77	9,9	
	Пятица: 2 недели.												
	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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	10,5	0	0	0,33
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	0	0	0	8,38
	ИТОГО:	635	28,31	18,77	90,92	646,13	0,43	2,83	30	88,48	391,91	190,92	
	Обед												
№103 сб. 2017г.	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	9,6	0	32	0	0	0,8
№289 сб. 2017г.	Кул 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
	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
	Суббота: 2 недели.												
	Завтрак												
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (попцям)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№14 сб. 2017г.	Масло (попцям) 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 (пшеничной крупы)	220/5	9,26	11,85	47,49	334,29	0,15	1,03	58,71	157,25	237,11	47,5	2,51
№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
	ИТОГО:	505	19,58	28,19	82,58	663,59	0,35	5,24	176,71	206,65	404,11	66	5,96
	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

№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	100/5	19,23	9,95	4,86	163,58	0,07	81	39,71	52,2	135,07	21,98	1,06
№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
№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:	890	30,14	23,25	92,37	698,13	0,56	119,81	87,45	143,5	311,27	88,6	6,27
	ВСЕГО:		49,72	51,44	174,95	1361,72	0,91	125,05	264,16	350,15	715,38	154,6	12,23
	Всего за 12 дней		649,28	679,18	2409,1	18840,86	9,922	688,36	2623,13	5647,2	9316,68	2634,7	197,86
	Итого за 1 день пищевых веществ:		54,1067	56,5983	200,758	1570,072	0,8268	57,363	218,594	470,6	776,39	219,558	16,4883
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

	Всего за 12 дней завтраки		309,19	325,87	1046,95	8439,38	4,09	139,22	1810,45	3177,06	4945,52	1145,49	62,19
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		25,77	27,16	87,25	703,28	0,34	11,60	150,87	264,76	412,13	95,46	5,18
	Всего за 12 дней обеды		340,09	353,31	1362,15	10401,48	5,83	549,14	812,68	2470,15	4371,16	1489,21	135,67
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		28,34	29,44	113,51	866,79	0,49	45,76	67,72	205,85	364,26	124,10	11,31