

СОГЛАСОВАНО:

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

(Попова О.А.)

Март 2023г.

Утверждаю:

директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

Март 2023г.

19

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на весенний период 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор "Гимназия МБОУ СОШ №1 г.
Новопавловска"

(Мельниченко И.А.)

Март 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новопавловская
СОШ №2"

(Киндюк А.Г.)

Март 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №3" с.
Советской

(Долганова И.И.)

Март 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №4" ст.
Зольская

(Шуткова М.А.)

Март 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №5" ст.
Марьинской

(Масюкова Т.А.)

Март 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №6" п.
Комсомолец

(Плеушина И.А.)

Март 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммаяк
(Блохина А.П.)

Март 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №8" с.
Горнозаводского

(Жулинова В.А.)

Март 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №9" ст.
Старопавловской

(Наседко В.А.)

Март 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №13" г.
Новопавловска

(Моисеева В.П.)

Март 2023г.

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на весенний период 2023г.

| № 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 | Fe |
| Понедельник: 1 неделя. | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №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 | 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 |
| | ИТОГО: | 505 | 19,96 | 24,96 | 84,96 | 645,53 | 0,3 | 2,41 | 136,41 | 427,72 | 432,17 | 97,64 | 2,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №70 сб. 2017г. | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12 | 0,01 | 6,3 | 0 | 6 | 21 | 9 | 0,48 |
| №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: | | 45,9 | 54,12 | 194,21 | 1458,97 | 0,62 | 17,97 | 202,58 | 555,25 | 725,88 | 200,93 | 9,32 |
| Вторник: 1 неделя. | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №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 |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| №70 сб. 2017г. | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,01 | 2,1 | 0 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| №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 |
| №227 сб. 2017г. | Рыба припущенная | 90/5 | 17,4 | 9 | 4,4 | 148 | 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 |
| | ИТОГО: | 820 | 26,36 | 20,45 | 67,56 | 555,95 | 0,36 | 51,3 | 65,45 | 152,93 | 279,97 | 89,52 | 5,42 |
| | ВСЕГО: | | 50,81 | 31,93 | 152,82 | 1101,25 | 0,61 | 71,17 | 99,05 | 232,54 | 523,17 | 166,44 | 10,91 |
| Среда: 1 неделя. | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №229 сб. 2017г. | Рыба, тушенная в томате с овощами | 180/90 | 17,55 | 8,91 | 6,84 | 189 | 0,09 | 6,71 | 10,48 | 70,33 | 291,94 | 87,35 | 1,53 |
| №128 сб. 2017г. | Картофельное пюре | 160/5 | 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 |
| | Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке) | 30 | 2,25 | 4,8 | 20,7 | 135 | 0,04 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,35 |
| | ИТОГО: | 615 | 25,62 | 24,04 | 77,28 | 646,64 | 0,32 | 29,12 | 65,48 | 142,35 | 392,07 | 119,89 | 3,7 |
| 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 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: | 805 | 27,88 | 34,14 | 117,75 | 901,9 | 0,66 | 15,7 | 82,1 | 157,93 | 358,56 | 104,21 | 8,59 |
| | ВСЕГО: | | 53,5 | 58,18 | 195,03 | 1548,54 | 0,98 | 44,82 | 147,58 | 300,28 | 750,63 | 224,1 | 12,29 |
| Четверг: 1 неделя. | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №224 сб. 2017г. | Запеканка из творога с морковью молоком сгущенным) (с | 200/20 | 22,91 | 21,72 | 71,97 | 575,14 | 0,14 | 1,76 | 95,86 | 377,33 | 386,76 | 59,31 | 1,48 |
| №382 сб. 2017г. | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,33 |
| | 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: | 575 | 33,02 | 28,63 | 118,06 | 857,12 | 0,33 | 15,35 | 120,56 | 546,55 | 541,32 | 83,95 | 2,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| №70 сб. 2017г. | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12 | 0,01 | 6,3 | 0 | 6 | 21 | 9 | 0,48 |
| №88 сб. 2017г. | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 89,75 | 0,058 | 15,78 | 0 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| №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 |
| | ИТОГО: | 845 | 31,54 | 32,17 | 101,64 | 831,48 | 0,318 | 24,18 | 0 | 137,13 | 439,07 | 100,27 | 10,39 |
| | ВСЕГО: | | 64,56 | 60,8 | 219,7 | 1688,6 | 0,648 | 39,53 | 120,56 | 683,68 | 980,39 | 184,22 | 13,28 |
| Пятница: 1 неделя. | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №211 сб. 2017г. | Омлет с сыром | 120 | 14,34 | 23,54 | 2,04 | 278 | 0,08 | 0,26 | 290,4 | 209,2 | 149,8 | 17,46 | 2,2 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 0,02 | 5,76 | 0 | 19,2 | 0 | 0 | 0,48 |
| №377 сб. 2017г. | Чай с лимоном* | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,33 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №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 пшенной крупы) | 180/5 | 8,14 | 7,06 | 46,72 | 283,05 | 0,21 | 0 | 0 | 20,52 | 165,8 | 58,39 | 1,9 |
| №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 |
| | Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке) | 30 | 2,25 | 4,8 | 20,7 | 135 | 0,04 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,35 |
| | ИТОГО: | 535 | 24,25 | 28,26 | 103,7 | 767,35 | 0,31 | 1,76 | 49,42 | 87,19 | 242,86 | 72,32 | 3,76 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| №75 сб. 2017г. | Икра морковная | 60 | 1,21 | 0,06 | 12,33 | 54,72 | 0,26 | 2,53 | 0 | 27,92 | 36,55 | 19,35 | 0,6 |
| №101 сб. 2017г. | Суп картофельный с крупой (рисовой) | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0 | 26,7 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| №234/330 сб. 2017г. | Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным) | 90/20 | 8,97 | 7,4 | 12,41 | 152,63 | 0,06 | 0,22 | 17,46 | 41,15 | 121,92 | 28,48 | 1,19 |
| №128 сб. 2017г. | Картофельное пюре | 150/5 | 3,2 | 9,46 | 18,59 | 178,62 | 0,15 | 18,39 | 51,67 | 43,05 | 89,93 | 28,31 | 1,06 |
| | Хлеб пшеничный | 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: | | 43,76 | 48,5 | 211,01 | 1471,07 | 0,96 | 31,88 | 118,55 | 272,99 | 570,68 | 188,7 | 9,56 |
| | Четверг: 2 неделя. | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| №210 сб. 2017г. | Омлет натуральный | 150 | 13,48 | 24 | 2,55 | 280 | 0,1 | 0,25 | 313,75 | 99,65 | 218,25 | 15,6 | 2,55 |
| №131 сб. 2017 г. | Горох овощной отварной (консервированный) | 30/1,5 | 0,93 | 1,32 | 1,95 | 23,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| №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 |
| | Биоюгurt (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: | 535 | 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 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 | 240/90 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| №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 | 180/5 | 6,73 | 7,14 | 37,56 | 241,38 | 0,07 | 0 | 35,24 | 14,98 | 46,34 | 10,04 | 1 |
| №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: | 505 | 22,64 | 27,2 | 79,22 | 655,33 | 0,17 | 3,11 | 71,89 | 70,48 | 205,21 | 58,08 | 3,98 |
| | 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 | 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 |
| | 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: | | 47,8 | 48,26 | 162,77 | 1293,04 | 0,503 | 133,17 | 100,69 | 193,92 | 396,75 | 138,17 | 10,1 |
| | Всего за 10 дней | | 480,66 | 483,04 | 1841,02 | 13910,4 | 6,43 | 465,48 | 1847,95 | 4025,9 | 6367,8 | 1665,11 | 109,24 |
| | Итого за 1 день пищевых веществ: | | 48,066 | 48,304 | 184,102 | 1391,04 | 0,643 | 46,548 | 184,795 | 402,59 | 636,78 | 166,511 | 10,924 |
| 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.

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | Всего за 10 дней завтраки | | 223,92 | 223,39 | 821,37 | 6277,95 | 2,48 | 128,55 | 1314,21 | 2597,31 | 3287,09 | 698,13 | 40,93 |
| | Итого за 1 день пищевых веществ завтраки: | | 22,39 | 22,34 | 82,14 | 627,80 | 0,25 | 12,86 | 131,42 | 259,73 | 328,71 | 69,81 | 4,09 |
| | Всего за 10 дней обеды | | 256,74 | 259,65 | 1019,65 | 7632,45 | 3,95 | 336,93 | 533,74 | 1428,58 | 3080,71 | 966,98 | 68,31 |
| | Итого за 1 день пищевых веществ обеды: | | 25,67 | 25,97 | 101,97 | 763,25 | 0,40 | 33,69 | 53,37 | 142,86 | 308,07 | 96,70 | 6,83 |