

СОГЛАСОВАНО администрация администрации Кировского городского округа Кировоградской области
Начальник отдела образования и молодежной политики администрации Кировского городского округа
Декабрь 2023г.
(Битик И.В.)

Перспективное Десятидневное 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 территории 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 в ходе выполнения задач при выполнении задач в ходе специальной военной операции

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №2"

Декабрь 2023г.
(Киндиг А.Г.)

СОГЛАСОВАНО

Декабрь 2023г.
(Севидок В.А.)

Утверждаю:

Директор ООО "НВ - Групп"

Декабрь 2023г.
(Редькина В.В.)

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ №4" ст.

Декабрь 2023г.
(Шутова М.А.)

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ №9" ст.

Декабрь 2023г.
(Наседко В.А.)

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МБОУ "СОШ №5" ст.

Декабрь 2023г.
(Масюкова Т.А.)

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ №13" г.

Декабрь 2023г.
(Мисеева В.П.)

Перспективное Десятидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на зимний и весенний период 2024г.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевода		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник: 1 неделя.															
Завтрак															
№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		
№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:	550	21,93	28,09	93,92	717,67	0,34	2,64	149,46	463,35	488,12	114,5	3,17		
Обед															
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные 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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33		
№349 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		
	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:	895	29,74	32,64	122,98	915,36	0,35	19,79	75,97	139,88	332,4	115,99	7,43		
	ВСЕГО:		51,67	60,73	216,9	1633,03	0,69	22,43	225,43	603,23	820,52	230,49	10,6		
Вторник: 1 неделя.															
Завтрак															
№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		
№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:	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33		
№491 сб. 2021г.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17		
	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:	940	22,8	19,51	108,97	804,75	0,42	73,29	57,24	202,22	353,32	131,17	7,39		
	ВСЕГО:		50,85	32,78	201,52	1409,78	0,7	94,47	96,44	289,05	634,39	218,88	13,25		
Среда: 1 неделя.															
Завтрак															

№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	200/100	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
	Печенья (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30	2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
	ИТОГО:	645	26,68	25,95	82,44	678,69	0,53	34,98	61,67	187,84	466,53	105,39	4,23
	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
№102 сб. 2017г.	Сул картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	86,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыпленка	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№389 сб. 2017г.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	0,33
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	1,17
	ИТОГО:	895	35,68	40,32	140,76	1073,08	0,59	17,51	91,4	177,55	479,95	251,34	13,22
	всего:		62,36	66,27	223,2	1751,77	1,12	52,49	153,07	365,39	946,48	356,73	17,45
	Четверг: 1 неделя.												
	Завтрак												
№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
№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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Бийолурт	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)												
	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 соевые (томидоры)	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, тушеный 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 пшениной крупы)	180/5	7,8	5,55	47,9	272	1,15	0	0	29,63	196	42,2	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№342 сб. 2017г.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	0,33
	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:	945	34,02	33,19	115,71	906,35	1,328	28,38	0	147,91	484,8	113,11	11,36
	всего:		77,13	73,63	243,59	1949,9	1,828	44,18	211,63	772,32	1228,86	215,64	14,75
	Пятница: 1 неделя.												
	Завтрак												
№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
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,36	5,39	54,6	0,03	6,72	0	22,4	0	0	0,56
№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

№350 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
	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:	900	32,18	18,25	112,23	769,58	0,362	25,13	39,2	155,68	349,65	117,18	5,98
	ВСЕГО:		58,11	53,76	161,63	1385,24	0,652	38,72	427,34	415,29	725,53	152,77	10,03
	Пятница: 2 недели.												
	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 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
№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:	635	28,01	29,77	90,64	745,86	0,36	3,14	40,73	77,7	427,55	220,63	8,86
	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	280/100	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	45,74	220,96	57,6	2,93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	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:	890	29,33	25,46	95,02	739,95	0,37	136,57	33,6	144,78	291,98	88,32	6,99
	ВСЕГО:		57,34	55,23	185,66	1485,81	0,73	139,71	74,33	222,48	719,53	308,95	15,85
	Всего за 12 дней		553,28	555,29	2083,71	15941,61	8,282	525,63	2132,26	4640,9	7862,07	2289,2	173,3
	Итого за 1 День пищевых веществ:		55,328	55,529	208,371	1594,161	0,8282	52,563	213,226	464,09	786,207	228,92	17,33
	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 солёные в зависимости от сезона

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2017 г.

	Всего за 12 дней завтраки		262,03	268,09	876,48	7047,55	3,28	133,85	1544,74	2979,45	4149,55	1013,84	50,18
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		26,20	26,81	87,65	704,76	0,33	13,39	154,47	297,95	414,96	101,38	5,02
	Всего за 12 дней обеды		291,25	287,20	1207,23	8894,06	5,00	391,78	587,52	1661,46	3712,52	1275,36	123,12
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		24,27	28,72	120,72	889,41	0,50	39,18	58,75	166,15	371,25	127,54	12,31