

СОГЛАСОВАНО:

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



(Дылев А.А.)

" " июля 2024

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО "ВЕРОНА"

(Синнер В.А.)

" " июля 2024

Перспективное десятидневное меню для обучающихся на осенний и зимний период 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3 ст.
Бекешевская

(Гурьева Н.Б.)

" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №4 ст.
Боргустанская

(Пастухов А.В.)

" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5 с.
Новоблагодарное

(Мареева И.А.)

" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №6 пос.
Нежинский

(Погудина Е. В.)

" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №15 п. Санамер

(Танова В.В.)

" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №16 пос.
Быкогорка

(Арабова Ж.В.)

" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №17 пос.
Подкумок

(Мартынова Л.М.)

" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №19 п.
Урожайный

(Погорельская Л.Л.)

" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №20 ст.
Суворовская

_____(Шаповалова Л.А.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №24 ст.
Суворовская

_____(Тарасова Н.Ю.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №27 пос.
Тамбукан

_____(Хамутова М. В.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №21 пос.
Горный

_____(Еропкина Л. И.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №25 пос.
Нижнезотокский

_____(Толстых С.В.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №28 с. Садовое

_____(Наумова И. В.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №23 с. Свобода

_____(Лушникова Н.А.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

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

_____(Хаустов Д. О.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №65 ст.
Ессентукская

_____(Битаева Ж. В..)
" " июля 2024

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на осенний и зимний период 2024-2025гг.													
№ 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												
№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	14.16	16.66	70.13	488.53	0.26	2.3	77.41	288.52	336.17	88.19	2.27
	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:		40.1	45.82	179.38	1301.97	0.58	17.86	143.58	416.05	629.88	191.48	8.83
	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	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	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 (с молоком стуженным)	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 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:	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
№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:	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 фруктов 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
	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	17.70	24.76	103.59	709.50	0.28	4.21	176.00	185.99	295.54	43.02	1.86
	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:		44.49	54.78	206.75	1510.83	0.65	25.17	212.65	315.49	698.53	161.77	12.36
	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
	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:	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

	Всего за 10 дней		487.21	483.08	1823.83	13940.41	7	489.11	1926.13	3959.6	6871.51	2020.95	118.73
	Итого за 1 день пищевых веществ:		48.721	48.308	182.383	1394.041	0.7	48.911	192.613	395.96	687.151	202.095	11.873
Проводится ежедневная С-витаминация 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 10 дней завтраки		235.23	225.43	781.31	6182.68	2.98	136.58	1406.32	2520.90	3711.31	925.18	47.56
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		23.52	22.54	78.13	618.27	0.30	13.66	140.63	252.09	371.13	92.52	4.76
	Всего за 10 дней завтраки + обеды		487.21	483.08	1823.83	13940.41	7.00	489.11	1926.13	3959.63	6871.51	2020.95	118.73
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		48.72	48.31	182.38	1394.04	0.70	48.91	192.61	395.96	687.15	202.10	11.87

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 7-11 лет на осенне-зимний период 2023г.

Выполнение потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7-11 лет.

ЗАВТРАК+ ОБЕД (из расчета 60% от суточной нормы),

Название пищевых веществ	Сан Пин с 7-11 лет. Суточная норма	Сан Пин с 7-11 лет из расчета 60 % от суточной нормы (ЗАВТРАК+ОБЕД)	По меню факт с 7-11 лет (ЗАВТРАК+ОБЕД)	% Выполнения для завтрака+обед с 7-11 лет
Белки (г)	77	46.2	<u>47.39</u>	102.58%
Жиры (г)	79	47.4	<u>49.1</u>	103.59%
Углеводы (г)	335	201	<u>186.48</u>	92.78%
Энергетическая ценность (ккал)	2350	1410	<u>1390.73</u>	98.63%
Витамин В1 (мг)	1.2	0.72	<u>0.69</u>	95.83%
Витамин С (мг)	60	36	<u>48.94</u>	135.94%
Витамин А (мг рет.экв)	700	420	<u>193.58</u>	46.09%
Кальций (мг)	1100	660	<u>419.89</u>	63.62%
Фосфор (мг)	1100	660	<u>694.26</u>	105.19%
Магний (мг)	250	150	<u>205.61</u>	137.07%
Железо (мг)	12	7.2	<u>11.98</u>	166.39%

Перспективное двенадцатидневное меню для обучающихся 7-11 лет на зимний и весенний период 2023г.
 Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Наименование продуктов		1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	Всего	Среднее значение	Сточные нормы Сан Пина нетто	60% от суточной нормы СанПина нетто	Выполнение норм питания на
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	кг.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300.00	30.00	80.00	48	62.50%
Хлеб пшеничный	кг.	96.2	50	59	50	62	96.2	64.4	84.2	50	66.2	678.20	67.82	150.00	90	75.36%
Мука пшеничная	кг.		2.4	8.7	3.2	8.24			5.25		1.2	28.99	2.90	15.00	9	32.21%
Крупы, бобовые	кг.	49		80.25	72	52.5	91	15.8	63	52.5		476.05	47.61	45.00	27	176.31%
Макаронные изделия	кг.	52.5				10		52.5				115.00	11.50	15.00	9	127.78%
Картофель 25%	кг.	100	204.6	242.67	41.38	100	66.67	100	276		62	1193.32	119.33	187.00	112.2	106.36%
Овощи (свежие, мороженные, консервированные). 20%	кг.	95.3	180	120.2	179.95	154.78	131.8	111.09	93.53	192.57	352.5	1611.72	161.17	280.00	168	95.94%
Фрукты свежие	кг.	120	141		45.4	149		165.4		21	120	761.80	76.18	185.00	111	68.63%
Сухофрукты	кг.	20							20		20	60.00	6.00	15.00	9	66.67%
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	кг.			200			200	200				600.00	60.00	200.00	120	50.00%
Мясо 1-й категории (говядина бескостная)	кг.	69.5	46.97			59.5	69.53				69.5	315.00	31.50	70.00	42	75.00%
Субпродукты (печень говяжья)	кг.											0.00	0.00	30.00	18	0.00%
Цыпленок бройлер потрошенный	кг.		122.4	63	127			63	66.6	122.4	122.4	686.80	68.68	35.00	21	327.05%
Рыба (минтай 27%)	кг.			111.6					81			192.60	19.26	58.00	34.8	55.34%
Молоко	кг.	221.6		42	188.6	48	121.6	152.64	67.2	142.48	21.6	1005.72	100.57	300.00	180	55.87%
Кисломолочная пищевая продукция	кг.				125					125		250.00	25.00	150.00	90	27.78%
Творог (5-9%)	кг.				112			169.2				281.20	28.12	50.00	30	93.73%
Сыр	кг.	15			15	8.5	15					53.50	5.35	10.00	6	89.17%
Сметана	кг.		10	5	8	7.5	10	7.2	5	10		62.70	6.27	10.00	6	104.50%
Масло сливочное	кг.	25		14.5	5	14	20	12.2	14.5	7.2	5	117.40	11.74	30.00	18	65.22%
Масло растительное	кг.	2.5	20	9.5	21	5	5	9.5	7	15	13.4	107.90	10.79	15.00	9	119.89%
Яйца, шт	шт.					2		0.2		2.83		5.03	0.50	1.00	0.6	83.83%
Сахар	кг.	46	2.5	0.72	72	20	16	59.12	20.72	42.5	20	299.56	29.96	30.00	18	166.42%
Кондитерские изделия	кг.						30					30.00	3.00	10.00	6	50.00%
Чай черный	кг.		0.5	0.5		0.5	0.5		0.5		0.5	3.00	0.30	1.00	0.6	50.00%
Какао-порошок	кг.				4			4				8.00	0.80	1.00	0.6	133.33%
Кофейный напиток	кг.	5								5		10.00	1.00	2.00	1.2	83.33%
Дрожжи сухие	кг.											0.00	0.00	0.20	0.12	0.00%
Крахмал	кг.					9				9		18.00	1.80	3.00	1.8	100.00%
Соль пищевая повареная йодированая	кг.	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	27.00	2.70	3.00	1.8	150.00%

