

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

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

(Дылев А.А.)

" 5 " июля 2024

Директор ООО "ВЕРОНА"

(Синнер В.А.)

" 10 " июля 2024

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 12-18 лет 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

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №19 п.
Урожайный

(Арабова Ж.В.)

" " июля 2024

(Мартынова Л.М.)

" " июля 2024

(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.
Нижнезатокский

_____(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 12 лет и старше 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)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Ca	P	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
№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	28.97	44.19	94.05	891.67	0.49	2.85	267.46	492.75	641.12	125	3.49
	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:		57.95	76.75	212.11	1783.53	0.83	22.64	343.43	630.63	973.52	240.99	10.79
	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
	Печенье (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.	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	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:		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.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	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 (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:	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 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, 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 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.	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:	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.	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:		41.94	50.75	171.98	1347.65	0.502	36.44	363.35	428.9	485.54	125.37	11.24
	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:	530	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)	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:		47.70	57.93	217.24	1594.36	0.68	29.4	216.73	328.22	761.49	179.68	13.48

	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:	650	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
	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	26.87	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:		49.97	54.24	217.76	1572.15	0.83	37.37	137.21	308.02	728.57	322.77	53.85
	Четверг: 2 неделя.												
	Завтрак												
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (консервированный)	30/1,5	0.93	1.32	1.95	23.4	0	0	0	0	0	0	0
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	170	15.8	28.14	2.99	328.28	0.12	0.29	367.84	116.83	255.88	18.29	2.99
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	1.3	20	125.78	90	14	0.13

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0	0	6	0	0	0.33
	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
№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:	635	28.31	18.77	90.92	646.13	0.43	2.83	30	88.48	391.91	190.92	8.38
	Обед												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.2	4.7	7.7	78	0.03	9.6	0	32	0	0	0.8
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	8.25	0	29.2	67.58	27.28	1.13
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	100/180	20.5	17.04	24.32	332.8	0.14	18.72	33.6	45.74	220.96	57.6	2.93
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0	0	4	0	0	0.2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.05	0	0	10.5	0	0	1.17
№388 сб. 2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.01	100	0	21.34	3.44	3.44	0.63
	ИТОГО:	880	28.57	25.38	90.1	716.45	0.36	136.57	33.6	142.78	291.98	88.32	6.86
	ВСЕГО:		56.88	44.15	181.02	1362.58	0.79	139.4	63.6	231.26	683.89	279.24	15.24
	Всего за 10 дней		554.26	567.39	2020.22	15797.88	8.512	525.63	2298.53	4551.3	8036.43	2271.04	171.67
	Итого за 1 день пищевых веществ:		55.426	56.739	202.022	1579.788	0.8512	52.563	229.853	455.13	803.643	227.104	17.167
	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 рецептов 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		270.61	280.99	862.19	7138.82	3.61	133.85	1711.01	2909.83	4323.91	995.68	49.85
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		27.06	28.10	86.22	713.88	0.36	13.39	171.10	290.98	432.39	99.57	4.99
	Всего за 10 дней обеды		283.65	286.40	1158.03	8659.06	4.90	391.78	587.52	1641.46	3712.52	1275.36	121.82
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		23.64	28.64	115.80	865.91	0.49	39.18	58.75	164.15	371.25	127.54	12.18

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

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 12 лет и старше лет. Суточная норма	Сан Пин с 12 лет и старше лет из расчета 60 % от суточной нормы (ЗАВТРАК+ОБЕД)	По меню факт с 12 лет и старше лет (ЗАВТРАК+ОБЕД)	% Выполнения для завтрака+обед с 12 лет и старше лет
Белки (г)	90	54	<u>53</u>	98.15%
Жиры (г)	92	55.2	<u>54.29</u>	98.35%
Углеводы (г)	383	229.8	<u>195.67</u>	85.15%
Энергетическая ценность (ккал)	2720	1632	<u>1524.8</u>	93.43%
Витамин В1 (мг)	1.4	0.84	<u>0.79</u>	94.05%
Витамин С (мг)	70	42	<u>55.37</u>	131.83%
Витамин А (мг рет.экв)	900	540	<u>209.63</u>	38.82%
Кальций (мг)	1200	720	<u>483.82</u>	67.20%
Фосфор (мг)	1200	720	<u>766.26</u>	106.43%
Магний (мг)	300	180	<u>220.68</u>	122.60%
Железо (мг)	18	10.8	<u>16.19</u>	149.91%