

СОГЛАСОВАНО:

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

Июль 2023г. (Попова О.А.)

Утверждаю:

директор ООО "НВ - Групп"

Июль 2023г. (Редькина В.В.)

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №1 г.  
Новолавловская  
(Давыденченко И.А.)  
Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Новолавловская  
СОШ №2"  
(Киндюк А.Г.)  
Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №3" с.  
Советской  
(Долганова И.И.)  
Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №4" ст.  
Золотая  
(Шуткова М.А.)  
Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №6" п.  
Комсомольск  
(Редькина И.А.)  
Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ  
СОШ №7  
Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммак  
(Блохина А.Г.)  
Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №8" с.  
Порозовской  
(Жулинова В.А.)  
Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №9" ст.  
Старолавловской  
(Наседко В.А.)  
Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №10"  
с. Орловки  
(Сердюк В.А.)  
Июль 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №13" г.  
Новолавловка  
(Моисеева В.П.)  
Июль 2023г.





|                 |                                                       |            |              |              |               |                |              |              |               |               |                |               |              |
|-----------------|-------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| №229 сб. 2017г. | Рыба, тушеная 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         |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                         | <b>612</b> | <b>25,62</b> | <b>24,04</b> | <b>77,28</b>  | <b>646,64</b>  | <b>0,32</b>  | <b>29,12</b> | <b>65,48</b>  | <b>142,35</b> | <b>392,07</b>  | <b>119,89</b> | <b>3,7</b>   |
|                 | <b>Обед</b>                                           |            |              |              |               |                |              |              |               |               |                |               |              |
| №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          |
|                 | Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)             | 30         | 2,25         | 4,8          | 20,7          | 135            | 0,04         | 0            | 0             | 6             | 0              | 0             | 0,35         |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                         | <b>835</b> | <b>32,48</b> | <b>40,59</b> | <b>138,23</b> | <b>1060,15</b> | <b>0,79</b>  | <b>15,7</b>  | <b>82,1</b>   | <b>154,39</b> | <b>405,01</b>  | <b>209,2</b>  | <b>10,87</b> |
|                 | <b>ВСЕГО:</b>                                         |            | <b>58,1</b>  | <b>64,63</b> | <b>215,51</b> | <b>1706,79</b> | <b>1,11</b>  | <b>44,82</b> | <b>147,58</b> | <b>296,74</b> | <b>797,08</b>  | <b>329,09</b> | <b>14,57</b> |
|                 | <b>Четверг: 1 неделя.</b>                             |            |              |              |               |                |              |              |               |               |                |               |              |
|                 | <b>Завтрак</b>                                        |            |              |              |               |                |              |              |               |               |                |               |              |
| №224 сб. 2017г. | Запеканка из творога с морковью<br>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         |
| №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          |
|                 | Биойогурт<br>(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          |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                         | <b>590</b> | <b>39,98</b> | <b>37,48</b> | <b>118,06</b> | <b>965,12</b>  | <b>0,48</b>  | <b>15,56</b> | <b>198,56</b> | <b>572,95</b> | <b>691,32</b>  | <b>94,45</b>  | <b>3,19</b>  |
|                 | <b>Обед</b>                                           |            |              |              |               |                |              |              |               |               |                |               |              |
| №70 сб. 2017г.  | Овощи натуральные свежие или соленные**<br>(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 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         |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                         | <b>845</b> | <b>31,54</b> | <b>32,17</b> | <b>101,64</b> | <b>831,48</b>  | <b>0,318</b> | <b>24,18</b> | <b>0</b>      | <b>137,13</b> | <b>439,07</b>  | <b>100,27</b> | <b>10,39</b> |
|                 | <b>ВСЕГО:</b>                                         |            | <b>71,52</b> | <b>69,65</b> | <b>219,7</b>  | <b>1796,6</b>  | <b>0,798</b> | <b>39,74</b> | <b>198,56</b> | <b>710,08</b> | <b>1130,39</b> | <b>194,72</b> | <b>13,58</b> |
|                 | <b>Пятница: 1 неделя.</b>                             |            |              |              |               |                |              |              |               |               |                |               |              |
|                 | <b>Завтрак</b>                                        |            |              |              |               |                |              |              |               |               |                |               |              |
| №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<br>(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  |      |
| №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 **<br>(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<br>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. | Тфетели 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<br>(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                                              |           |        |       |        |         |       |       |        |        |        |        |       |      |
| №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  |      |
| №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  |      |
| №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       | 12,41  | 12,40 | 94,59  | 543,40  | 0,14  | 16,11 | 117,00 | 302,99 | 251,74 | 52,77  | 3,99  |      |
|                 | Обед                                                 |           |        |       |        |         |       |       |        |        |        |        |       |      |
| №70 сб. 2017г.  | Овощи натуральные свежие или соленые**<br>(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:                                               |           | 39,20  | 42,42 | 197,75 | 1344,73 | 0,51  | 37,07 | 153,65 | 432,49 | 654,73 | 171,52 | 14,49 |      |
|                 | Вторник: 2 неделя.                                   |           |        |       |        |         |       |       |        |        |        |        |       |      |
|                 | Завтрак                                              |           |        |       |        |         |       |       |        |        |        |        |       |      |
| №223 сб. 2017г. | Запеканка из творога<br>молоком сгущенным)           | (с        | 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         |
|                     | Сок фруктовый (1 шт. в индивидуальной упаковке) | 200        | 0            | 0            | 20            | 80             | 0,02        | 4            | 0             | 14            | 14            | 8             | 2,8          |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>630</b> | <b>23,53</b> | <b>16,01</b> | <b>81,03</b>  | <b>622,7</b>   | <b>0,23</b> | <b>6,53</b>  | <b>154,4</b>  | <b>563,39</b> | <b>568,87</b> | <b>82,45</b>  | <b>4,9</b>   |
|                     | <b>Обед</b>                                     |            |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| №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-цыплат              | 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         |
|                     | 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          |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>930</b> | <b>30,16</b> | <b>41,14</b> | <b>131,76</b> | <b>1076,15</b> | <b>0,44</b> | <b>25,6</b>  | <b>111,92</b> | <b>166,87</b> | <b>254,26</b> | <b>77,84</b>  | <b>5,87</b>  |
|                     | <b>всего:</b>                                   |            | <b>53,69</b> | <b>57,15</b> | <b>212,79</b> | <b>1698,85</b> | <b>0,67</b> | <b>32,13</b> | <b>266,32</b> | <b>730,26</b> | <b>823,13</b> | <b>160,29</b> | <b>10,77</b> |
|                     | <b>Среда: 2 недели.</b>                         |            |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
|                     | <b>Завтрак</b>                                  |            |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| №297 сб. 2017г.     | Фрикадельки из бройлеров-цыплат                 | 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)           | 150/5      | 8,88         | 6,3          | 39,93         | 251,88         | 0,22        | 0            | 0             | 15,31         | 210,72        | 140,35        | 4,71         |
| №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         |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>505</b> | <b>24,99</b> | <b>27,5</b>  | <b>96,91</b>  | <b>736,18</b>  | <b>0,32</b> | <b>1,76</b>  | <b>49,42</b>  | <b>81,98</b>  | <b>287,78</b> | <b>154,28</b> | <b>6,57</b>  |
|                     | <b>Обед</b>                                     |            |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| №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 крупной (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          |
| №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         |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                                   | <b>945</b> | <b>19,99</b> | <b>20,72</b> | <b>119,07</b> | <b>760,12</b>  | <b>0,69</b> | <b>42,12</b> | <b>69,13</b>  | <b>205</b>    | <b>341,02</b> | <b>127,18</b> | <b>8,44</b>  |
|                     | <b>всего:</b>                                   |            | <b>44,98</b> | <b>48,22</b> | <b>215,98</b> | <b>1496,3</b>  | <b>1,01</b> | <b>43,88</b> | <b>118,55</b> | <b>286,98</b> | <b>628,8</b>  | <b>281,46</b> | <b>15,01</b> |
|                     | <b>Четверг: 2 недели.</b>                       |            |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
|                     | <b>Завтрак</b>                                  |            |              |              |               |                |             |              |               |               |               |               |              |
| №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         |

|                 |                                                     |               |              |                |                 |                |               |                |               |                |                |               |             |
|-----------------|-----------------------------------------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
|                 | Биокорут<br>(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         |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                       | <b>536,5</b>  | <b>23,61</b> | <b>31,37</b>   | <b>48,96</b>    | <b>567,38</b>  | <b>0,27</b>   | <b>13,55</b>   | <b>334,05</b> | <b>242,43</b>  | <b>338,25</b>  | <b>32,9</b>   | <b>3,61</b> |
|                 | <b>Обед</b>                                         |               |              |                |                 |                |               |                |               |                |                |               |             |
| №70 сб. 2017г.  | Овощи натуральные свежие или соленые **<br>(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<br>(замороженных)  | 200           | 0,1          | 0,1            | 23,79           | 115            | 0,002         | 1,8            | 0             | 15,92          | 5,98           | 1,54          | 0,04        |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                       | <b>810</b>    | <b>27,5</b>  | <b>16,34</b>   | <b>99,34</b>    | <b>682,35</b>  | <b>0,312</b>  | <b>22,42</b>   | <b>33,6</b>   | <b>137,26</b>  | <b>302,18</b>  | <b>100,79</b> | <b>5,24</b> |
|                 | <b>ВСЕГО:</b>                                       |               | <b>51,11</b> | <b>47,71</b>   | <b>148,3</b>    | <b>1249,73</b> | <b>0,582</b>  | <b>35,97</b>   | <b>367,65</b> | <b>379,69</b>  | <b>640,43</b>  | <b>133,69</b> | <b>8,85</b> |
|                 | <b>Пятница: 2 недели.</b>                           |               |              |                |                 |                |               |                |               |                |                |               |             |
|                 | <b>Завтрак</b>                                      |               |              |                |                 |                |               |                |               |                |                |               |             |
| №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        |
| №128 сб. 2017г. | Картофельное пюре                                   | 150/5         | 3,2          | 9,44           | 18,54           | 178,26         | 0,15          | 18,36          | 51,56         | 42,96          | 89,75          | 28,26         | 1,06        |
| №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        |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                       | <b>595</b>    | <b>19,59</b> | <b>29,98</b>   | <b>71,96</b>    | <b>648,61</b>  | <b>0,29</b>   | <b>33,47</b>   | <b>88,21</b>  | <b>117,66</b>  | <b>261,82</b>  | <b>87,1</b>   | <b>6,68</b> |
|                 | <b>Обед</b>                                         |               |              |                |                 |                |               |                |               |                |                |               |             |
|                 | Икра кабачковая<br>(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. | Сул картофельный с макаронными<br>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        |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                       | <b>800</b>    | <b>25,16</b> | <b>21,06</b>   | <b>83,55</b>    | <b>637,71</b>  | <b>0,333</b>  | <b>130,06</b>  | <b>28,8</b>   | <b>123,44</b>  | <b>191,54</b>  | <b>80,09</b>  | <b>6,12</b> |
|                 | <b>ВСЕГО:</b>                                       |               | <b>44,75</b> | <b>51,04</b>   | <b>155,51</b>   | <b>1286,32</b> | <b>0,623</b>  | <b>163,53</b>  | <b>117,01</b> | <b>241,1</b>   | <b>453,36</b>  | <b>167,19</b> | <b>12,8</b> |
|                 | <b>Всего за 10 дней</b>                             | <b>488,97</b> | <b>510,4</b> | <b>1895,29</b> | <b>14491,02</b> | <b>7,03</b>    | <b>559,76</b> | <b>1987,64</b> | <b>4302,2</b> | <b>6864,42</b> | <b>1960,53</b> | <b>126,41</b> |             |
|                 | <b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>             | <b>48,897</b> | <b>51,04</b> | <b>189,529</b> | <b>1449,102</b> | <b>0,703</b>   | <b>55,976</b> | <b>198,764</b> | <b>430,22</b> | <b>686,442</b> | <b>196,053</b> | <b>12,641</b> |             |
|                 | 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 соленные в зависимости от сезона

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

|  |                                                      |               |               |                |                 |             |               |                |                |                |                |               |  |
|--|------------------------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--|
|  | <b>Всего за 10 дней завтраки</b>                     | <b>230,29</b> | <b>242,56</b> | <b>804,39</b>  | <b>6420,46</b>  | <b>2,78</b> | <b>171,23</b> | <b>1467,53</b> | <b>2812,08</b> | <b>3647,82</b> | <b>839,86</b>  | <b>49,21</b>  |  |
|  | <b>Итого за 1 день пищевых веществ<br/>завтраки:</b> | <b>23,03</b>  | <b>24,26</b>  | <b>80,44</b>   | <b>642,05</b>   | <b>0,28</b> | <b>17,12</b>  | <b>146,75</b>  | <b>281,21</b>  | <b>364,78</b>  | <b>83,99</b>   | <b>4,92</b>   |  |
|  | <b>Всего за 10 дней завтраки + обеды</b>             | <b>488,97</b> | <b>510,40</b> | <b>1895,29</b> | <b>14491,02</b> | <b>7,03</b> | <b>559,76</b> | <b>1987,64</b> | <b>4302,21</b> | <b>6864,42</b> | <b>1960,53</b> | <b>126,41</b> |  |
|  | <b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>        | <b>48,90</b>  | <b>51,04</b>  | <b>189,53</b>  | <b>1449,10</b>  | <b>0,70</b> | <b>55,98</b>  | <b>198,76</b>  | <b>430,22</b>  | <b>686,44</b>  | <b>196,05</b>  | <b>12,64</b>  |  |