

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Управления образования
администрации Кировского муниципального
округа Ставропольского края
(Битик И.В.)
Февраль 2025г.

133
Утверждаю:
директор ООО "НВ - Групп"
(Редькина В.В.)
Февраль 2025г.

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на зимний и весенний период 2025 гг.

СОГЛАСОВАНО:
Директор "Гимназия МБОУ СОШ №1 г.
Новопавловска"
(Мельниченко И.А.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Новопавловская
СОШ №2"
(Киндюк А.Г.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №3" с.
Советской
(Долганова И.И.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
и.о. директора МБОУ "СОШ №4" ст.
Зольская
(Горлов Э.Ю.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
и.о. директора МБОУ "СОШ №5" ст.
Медьинской
(Масюкова Т.А.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №6" п.
Комсомолен
(Леушина И.А.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №7" п. Коммаяк
(Блохина А.П.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №8" с.
Горнозаводского
(Жулинова В.А.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №9" ст.
Старопавловской
(Наседко В.А.)
Февраль 2025г.

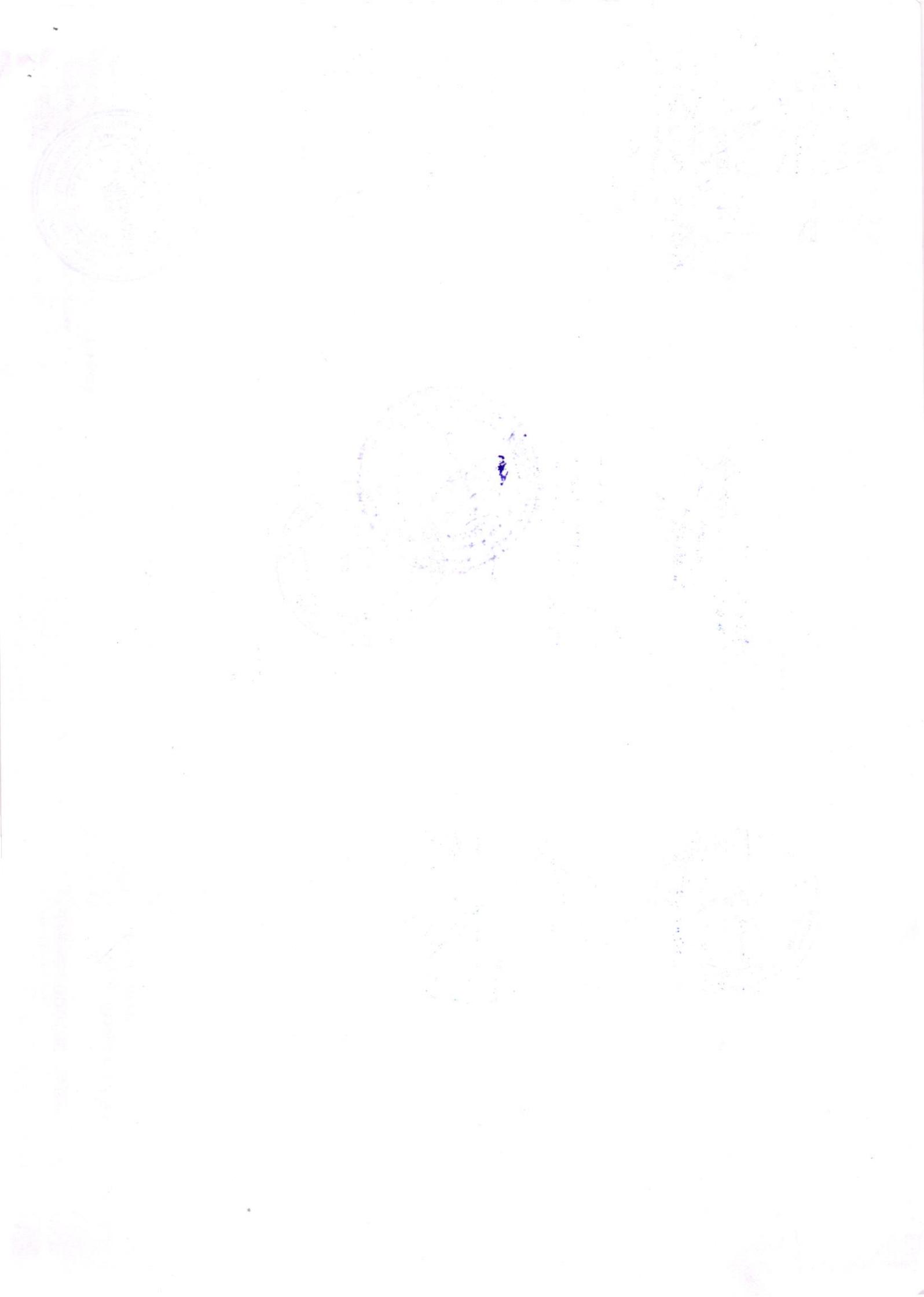
СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №10" г.
с. Орловки
(Сердюк В.А.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №13" г.
Новопавловска
(Моисеева В.П.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ "СОШ №18"
п. Фазанный
(Крышкина О.И.)
Февраль 2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Новопавловская
СОШ №33"
(Кудрявцева Е.П.)
Февраль 2025г.

МБОУ
СОШ № 13
г. Новопавловска



Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на зимний и весенний период 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	3,48	4,43	0	54	0,005	0,11	39	13,2	75	5,25	0,15
№14 сб. 2017г.	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	20	1,2	1,5	74,19	1,81
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	220/5	8,71	13,74	39,42	317,43	0,19	1,01	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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,07	0	0	12	39	8,4	0,66
	ИТОГО:	505	19,96	24,95	84,95	645,43	0,305	2,42	136,41	308,92	451,67	176,03	4,56
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	11,72	281,46	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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	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	26	29,19	111,19	820,45	0,32	15,56	66,17	131,13	353,81	120,19	6,58
	ВСЕГО:		45,96	54,14	196,14	1465,88	0,625	17,98	202,58	440,05	805,48	296,22	11,14
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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Сок фруктовый или ягодный для детского питания (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	0	0	20	80	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО:	670	23,97	11	93,5	568,6	0,235	11,87	33,6	74,41	263,5	78,32	5,65
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
№229 сб.2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/90	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	3,2	9,46	18,59	178,62	0,16	19,58	55	45,82	95,73	30,14	1,13
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	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
	Сок фруктовый или ягодный для детского питания (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	0	0	20	80	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО:	1105	27,73	24	102,56	812,75	0,42	60,87	65,48	241,01	559,32	192,71	9,39
	ВСЕГО:		51,7	35	196,06	1381,35	0,655	72,74	99,08	315,42	822,82	271,03	15,04
	Среда: 1 неделя.												
	Завтрак												
№157 сб.2021г.	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	60	1,71	2,17	3,03	38,29	0,05	1,14	10,86	10,86	32,57	0,37	0,37
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	12,52	24,06	12,65	317,46	0,08	0,85	74,78	45,44	79,81	17,02	1,16
№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
№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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	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:	560	26,42	37,76	97,18	834,69	0,415	4,82	85,64	95,81	347	164,34	7,15
	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	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	42,68	88,1	35,58	2,05
№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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	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
	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:	868	25,75	23,51	118,15	807,83	0,83	48,68	51,52	172,06	414,21	142,83	9,5
	ВСЕГО:		52,17	61,27	215,33	1642,52	1,245	53,5	137,16	267,87	761,21	307,17	16,65
	Четверг: 1 неделя.												
	Завтрак												
№15 сб. 2017 г.	Сыр Российский (порциями)	20	4,64	5,90667	0	72	0,0067	0,1467	52	17,6	100	7	0,2
№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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	500	37,04	34,3667	114,13	914,37	0,2617	3,7367	185,33	604,61	683,56	99,93	2,69
	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, тушеный в соусе сметанно томатном	90/50	16,72	14,17	4,9	214,2	0,07	2,93	52,5	55,82	130,94	21,14	1,41
№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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	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	28,52	25,87	96,03	738,99	0,278	25,91	82,02	155,9	304,26	82,72	5,9
	ВСЕГО:		65,56	60,2367	210,16	1653,36	0,5397	29,647	267,35	760,51	987,82	182,65	8,59
	Пятница: 1 неделя.												
	Завтрак												
№150 сб. 2021г.	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,01	4,2	0	24,6	22,2	9	0,42
№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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	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:	530	18,37	29,62	48,38	537,4	0,165	19,29	290,4	273,2	209,1	43,86	5,95
	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	8,87	9,83	11,7	171,27	0,07	0,85	39	43,9	106,69	21,6	0,96
№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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,13	0,07	24,34	116,4	0,01	1,44	0	11,44	6,92	1,9	0,07

	ИТОГО:	835	19,49	17,79	114,19	724,74	0,295	12,64	39	118,94	318,31	95,72	4,44
	ВСЕГО:		37,86	47,41	162,57	1262,14	0,46	31,93	329,4	392,14	527,41	139,58	10,39
	Понедельник: 2 неделя.												
	Завтрак												
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,11	39	13,2	75	5,25	0,15
№14 сб. 2017г.	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	0	20	1,2	1,5	0	0,01
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы) с маслом и сахаром	200/10/10	5,1	10,72	43,4	291	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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	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	13,28	23,83	94,12	645,20	0,14	4,11	117,00	170,99	238,54	41,97	1,70
	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	11,72	281,46	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	4,66	40,15	228,63	0,13	0	0	24,85	164,27	35,36	2,78
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	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	26,85	30,06	105,1	808,34	0,37	20,96	36,65	133,1	463,09	135,65	10,52
	ВСЕГО:		40,13	53,89	199,22	1453,54	0,51	25,07	153,65	304,09	701,63	177,62	12,22
	Вторник: 2 неделя.												
	Завтрак												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/20	29,23	22,11	56	540	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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
№338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (банан или апельсин, 1шт)	200	3	1	42	192	0,08	20	0	16	56	84	1,2
	ИТОГО:	630	38,59	26,89	130,34	920,8	0,295	22,53	154,4	565,39	630,37	162,65	3,3
	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	12,52	24,06	12,65	317,46	0,08	0,85	74,78	45,44	79,81	17,02	1,16
№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

№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	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
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (банан или апельсин, 1шт)	200	3	1	42	192	0,08	20	0	16	56	84	1,2
	ИТОГО:	1005	28,32	36,9	161,48	1150,93	0,41	33,53	104,3	170,95	332,41	173,74	7,49
	ВСЕГО:		66,91	63,79	291,82	2071,73	0,705	56,06	258,7	736,34	962,78	336,39	10,79
	Среда: 2 неделя.												
	Завтрак												
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	90	11,72	16,25	6,63	219,27	0,03	1,74	49,42	43,58	74,26	12,54	0,9
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,52	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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:	505	24,67	24,03	84,05	650,1	0,325	1,77	49,42	78,96	348,07	185,66	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	12,42	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	0,16	19,58	55	45,82	95,73	30,14	1,13
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	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	19,57	20,27	109,24	710,72	0,66	31,31	72,46	192,17	393,72	135,11	5,89
	ВСЕГО:		44,24	44,3	193,29	1360,82	0,985	33,08	121,88	271,13	741,79	320,77	13,02
	Четверг: 2 неделя.												
	Завтрак												
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (горошек зеленый консервированный)	30/1,5	0,98	1,12	1,8	21,3	0,02	3,27	6	8	20,74	6,8	0,24
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64
№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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Биоюгурт (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	24,12	32	48,9	574,64	0,295	16,83	350,87	253,87	386,02	44,44	3,94
	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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22

№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,13	0,07	24,34	116,4	0,01	1,44	0	11,44	6,92	1,9	0,07
	ИТОГО:	810	27,59	16,34	101,81	690,75	0,32	22,06	33,6	136,38	363,22	118,05	5,29
	ВСЕГО:		51,71	48,34	150,71	1265,39	0,615	38,89	384,47	390,25	749,24	162,49	9,23
	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	4,95	4,58	31,91	188,64	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
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,035	0	0	6	19,5	4,2	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	21,61	15,22	85,6	568,94	0,425	14,83	27	99,71	370,22	176,65	9,91
	Обед												
№150 сб. 2021г.	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,01	4,2	0	24,6	22,2	9	0,42
№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	14,61	20,85	285,26	0,12	16,05	28,8	39,21	189,39	49,37	2,51
№573 сб. 2021г.	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
№575 сб. 2021г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	14,1	47,1	14,1	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	25,64	23,62	85,47	668,71	0,32	128,5	28,8	132,45	342,71	105,99	6,08
	ВСЕГО:		47,25	38,84	171,07	1237,65	0,745	143,33	55,8	232,16	712,93	282,64	15,99
	Всего за 10 дней		503,49	507,22	1986,37	14794,38	7,08	502,23	2010,07	4109,96	7773,11	2476,56	123,06
	Итого за 1 день пищевых веществ:		50,349	50,7217	198,637	1479,438	0,7085	50,223	201,007	411	777,311	247,66	12,306
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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт г. Москва 2017 г. Под ред М.П. Могильный

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2021г. под ред. А.Я. Перевалов

	Всего за 10 дней завтраки		248,03	259,67	881,15	6860,17	2,86	102,21	1430,07	2525,87	3928,05	1173,85	51,98
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		24,80	25,97	88,12	686,02	0,29	10,22	143,01	252,59	392,81	117,39	5,20
	Всего за 10 дней обеды		255,46	247,55	1105,22	7934,21	4,22	400,02	580,00	1584,09	3845,06	1302,71	71,08
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		25,55	24,76	110,52	793,42	0,42	40,00	58,00	158,41	384,51	130,27	7,11