

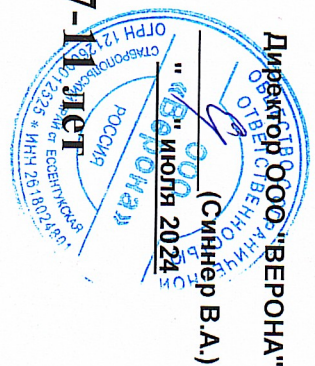
СОГЛАСОВАНО:

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



(Дыглев А.А.)
" " июля 2024

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО "ВЕРОНА"
(Синнер В.А.)
" " июля 2024

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на осенний и зимний период 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3 ст.
Бекешевская

" " июля 2024 (Гурьева Н.Б.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №6 пос.
Нежинский

" " июля 2024 (Полудина Е. В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №16 пос.
Быкогорка

" " июля 2024 (Арабова Ж.В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №4 ст.
Боргустанская

" " июля 2024 (Пастухов А.В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13 с. Этока

" " июля 2024 (Арутюнян Ж.В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №17 пос.
Подкумок

" " июля 2024 (Мартынова Л.М.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5 с.
Новоблагодарное

" " июля 2024 (Мареева И.А.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №15 п. Санамер

" " июля 2024 (Танова В.В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №19 п.
Урожайный

" " июля 2024 (Погорельская Л.Л.)

Handwritten signature or mark at the bottom of the page.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №20 ст.
Суворовская

" " июля 2024
(Шаповалова Л.А.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №24 ст.
Суворовская

" " июля 2024
(Тарасова Н.Ю.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №27 пос.
Тамбукан



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №21 пос.
Горный

" " июля 2024
(Еропкина Л. И.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №25 пос.
Нижнеэтокский

" " июля 2024
(Толстых С.В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №28 с. Садовое

" " июля 2024
(Наумова И. В.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №23 с. Свобода

" " июля 2024
(Лушниковая Н.А.)

СОГЛАСОВАНО:

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

" " июля 2024
(Хажустов Д. О.)

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №65 ст.
Ессентукская

" " июля 2024
(Битаева Ж. В..)

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на осенний и зимний период 2024-2025гг.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г			Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)															
		7-11лет	Белки	Жиры	Углевод	В1	С		А	Са	Р	Мг	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 солёные** (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 крупной (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. 2017г.	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, 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		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 (порцирами)		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 молоком ступенным) (с		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
	Бийогурут		125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	(1 шт. в индивидуальной упаковке)													
	ИТОГО:		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 солёные** (помидоры)		60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3	0	6	21	9	0,48
№88 сб. 2017г.	Ши 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	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 пшениной 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:	<u>855</u>	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 соленья** (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.	Тертель 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 прилуцденный	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 (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 соленья* (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

№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	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							
	Бийогурут	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6							
	(1 шт. в индивидуальной упаковке)																			
	ИТОГО:	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					8,85							
	Пятница: 2 недели.																			
	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.	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:	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.	Сулг 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	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-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. Могилянский
 Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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