

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

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



(Дылев А.А.)
" 11 июля 2024

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 12-18 лет на осенний и зимний период 2024г.



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

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №3 ст.
Бекешевская

(Гурьева Н.Б.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №6 пос.
Нежинский

(Погудина Е. В.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №16 пос.
Быкогорка

(Арабова Ж.В.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №4 ст.
Боргустанская

(Пастухов А.В.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13 с. Этока

(Арутюнян Ж.В.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №17 пос.
Подкумок

(Мартынова Л.М.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5 с.
Новоблагодарное

(Мареева И.А.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №15 п. Санамер

(Танова В.В.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №19 п.
Урожайный

(Погорельская Л.Л.)
" " июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №20 ст.
Суворовская

(Шаповалова Л.А.)

__ " __ июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №24 ст.
Суворовская

(Тарасова Н.Ю.)

__ " __ июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №27 пос.
Тамбукан

(Хамудова М.В.)

__ " __ июля 2024



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №21 пос.
Горный

(Еропкина Л.И.)

__ " __ июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №25 пос.
Нижнеэтокский

(Толстых С.В.)

__ " __ июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №28 с. Садовое

(Наумова И.В.)

__ " __ июля 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ №23 с. Свобода

(Пушников 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

№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленьые ** (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.	Тедтели 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
	Хлеб 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
№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:	<u>935</u>	<u>22,67</u>	<u>21,15</u>	<u>122,66</u>	<u>803,15</u>	<u>0,312</u>	<u>14,61</u>	<u>48,75</u>	<u>140,47</u>	<u>305,66</u>	<u>93,26</u>	<u>4,97</u>
	ВСЕГО:		<u>41,46</u>	<u>50,27</u>	<u>160,22</u>	<u>1291,25</u>	<u>0,462</u>	<u>24,44</u>	<u>363,35</u>	<u>409,7</u>	<u>472,34</u>	<u>114,57</u>	<u>8,6</u>
	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
	ИТОГО:	<u>500</u>	<u>15,45</u>	<u>19,96</u>	<u>82,89</u>	<u>574,50</u>	<u>0,24</u>	<u>4,21</u>	<u>176,00</u>	<u>179,99</u>	<u>295,54</u>	<u>43,02</u>	<u>1,51</u>
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленьые ** (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	8	1,17
№389 сб. 2017г.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	30	33,17	113,65	884,86	0,4	25,19	40,73	142,23	465,95	136,66	11,62
	ИТОГО:	<u>895</u>	<u>45,45</u>	<u>53,13</u>	<u>196,54</u>	<u>1459,36</u>	<u>0,64</u>	<u>29,4</u>	<u>216,73</u>	<u>322,22</u>	<u>761,49</u>	<u>179,68</u>	<u>13,13</u>
	ВСЕГО:												
	Вторник: 2 неделя.												
	Завтрак												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога молоком стуженным)	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
№338 сб. 2017г.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Хлеб пшеничный	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	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:	<u>570</u>	<u>25,72</u>	<u>17,71</u>	<u>75,65</u>	<u>634,46</u>	<u>0,26</u>	<u>14,62</u>	<u>167,4</u>	<u>607,69</u>	<u>611,1</u>	<u>90,56</u>	<u>4,87</u>
	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-цыплат	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. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	0	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	2,14	7,24
	ИТОГО:	885	28,69	39,74	134,2	1100,46	0,36	15,9	118,33	182,52	257,06	88,41	12,11
	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
	ИТОГО:	515	25,97	25,82	84,78	674,77	0,33	1,96	54,91	83,8	336,82	182,85	7,23
	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
№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	0,17
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	0,7
№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	46,4
	ИТОГО:	915	23,1	23,45	121,37	802,52	0,47	35,41	82,3	220,22	391,75	139,92	53,63
	ВСЕГО:		49,07	49,27	206,15	1477,29	0,8	37,37	137,21	304,02	728,57	322,77	
	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
	Биоюгурт	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:	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 солёные ** (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 пшцы	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
№342 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	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	8,38
	ИТОГО:	515	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	1,13
	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	2,93
№103 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	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	10,5	0	0	1,17
№289 сб. 2017г.	Хлеб ржаной (ржан-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	1,00	0	142,78	291,98	88,32	6,86
№388 сб. 2017г.	ИТОГО:	880	28,57	25,38	90,1	716,45	0,36	136,57	33,6	231,26	683,89	279,24	15,24
	ВСЕГО:		56,88	44,15	181,02	1362,58	0,79	139,4					
	Итого за 10 дней		538,83	540,91	1926,87	15126,74	8,222	501,52	2239,23	4365,9	7897,23	2247,49	167,02
	Итого за 1 день пищевых веществ:		53,883	54,091	192,687	1512,674	0,8222	50,152	223,923	436,59	789,723	224,749	16,702
	Проводится ежедневная С-витаминация третьих блюд.												

* -можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.
 ** - овощи подаются свежие или соленные 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 учащихся школ и детских домов Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов
 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов

	Всего за 10 дней завтраки	255,18	254,51	768,84	6467,68	3,32	109,74	1651,71	2724,43	4184,71	972,13	45,20
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:	25,52	25,45	76,88	646,77	0,33	10,97	165,17	272,44	418,47	97,21	4,52
	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:	28,37	28,64	115,80	865,91	0,49	39,18	58,75	164,15	371,25	127,54	12,18