

СОГЛАСОВАНО:

11

УТВЕРЖДАЮ:

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



(Дылев А.А.)  
декабря 2024

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



Директор ООО "НВ - Групп"  
(Редькина В.В.)  
декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора МБОУ СОШ №1 имени  
Романа Кулакова ст. Ессентукская

(Фенева Т.Л.)  
декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №2 ст.  
Суворовская

(Солошенко А.И.)  
декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №9 с. Винсады

(Ближенцева Л. В.)  
декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №10 с. Юца

(Графганов В. Н.)  
декабря 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №11 с. Юца

(Новикова Э. В.)  
декабря 2024



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

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г 7-11лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>Понедельник: 1 неделя.</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>16,44</b>	<b>16,9</b>	<b>84,89</b>	<b>558,43</b>	<b>0,3</b>	<b>2,31</b>	<b>77,41</b>	<b>294,52</b>	<b>375,17</b>	<b>96,59</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Обед</b>													
№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 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, шницелги (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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>26</b>	<b>29,19</b>	<b>111,19</b>	<b>820,45</b>	<b>0,32</b>	<b>15,56</b>	<b>66,17</b>	<b>131,13</b>	<b>353,81</b>	<b>120,19</b>	<b>6,58</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>42,44</b>	<b>46,09</b>	<b>196,08</b>	<b>1378,88</b>	<b>0,62</b>	<b>17,87</b>	<b>143,58</b>	<b>425,65</b>	<b>728,98</b>	<b>216,78</b>	<b>9,18</b>	
	<b>Вторник: 1 неделя.</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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	
№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>599</b>	<b>24,45</b>	<b>11,48</b>	<b>85,26</b>	<b>545</b>	<b>0,255</b>	<b>19,87</b>	<b>33,6</b>	<b>79,61</b>	<b>262,7</b>	<b>81,12</b>	<b>5,49</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	
№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	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	3,2	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>905</b>	<b>27,73</b>	<b>24</b>	<b>82,56</b>	<b>732,75</b>	<b>0,4</b>	<b>56,87</b>	<b>65,48</b>	<b>227,01</b>	<b>545,32</b>	<b>184,71</b>	<b>6,59</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,18</b>	<b>35,48</b>	<b>167,82</b>	<b>1277,75</b>	<b>0,655</b>	<b>76,74</b>	<b>99,08</b>	<b>306,62</b>	<b>808,02</b>	<b>265,83</b>	<b>12,08</b>
	<b>Среда: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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.	Коглеты 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 расплывчатая (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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>542</b>	<b>25,52</b>	<b>32,79</b>	<b>85,57</b>	<b>739,83</b>	<b>0,385</b>	<b>4,82</b>	<b>85,64</b>	<b>91,81</b>	<b>347</b>	<b>164,34</b>	<b>6,93</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	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>850</b>	<b>24,85</b>	<b>18,54</b>	<b>106,54</b>	<b>712,97</b>	<b>0,8</b>	<b>48,68</b>	<b>51,52</b>	<b>168,06</b>	<b>414,21</b>	<b>142,83</b>	<b>9,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,37</b>	<b>51,33</b>	<b>192,11</b>	<b>1452,8</b>	<b>1,185</b>	<b>53,5</b>	<b>137,16</b>	<b>259,87</b>	<b>761,21</b>	<b>307,17</b>	<b>16,21</b>
	<b>Четверг: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№15 сб. 2017 г.	Сыр Российский (порцирами)	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 ступенным)	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>37,04</b>	<b>34,3667</b>	<b>114,13</b>	<b>914,37</b>	<b>0,2617</b>	<b>3,7367</b>	<b>185,33</b>	<b>604,61</b>	<b>683,56</b>	<b>99,93</b>	<b>2,69</b>
	<b>Обед</b>												
№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.	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, тушенный 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.	Комлот 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>	<u>855</u>	<u>28,52</u>	<u>25,87</u>	<u>96,03</u>	<u>738,99</u>	<u>0,278</u>	<u>25,91</u>	<u>82,02</u>	<u>155,9</u>	<u>304,26</u>	<u>82,72</u>	<u>5,9</u>
	<b>ВСЕГО:</b>		<u>65,56</u>	<u>60,2367</u>	<u>210,16</u>	<u>1653,36</u>	<u>0,5397</u>	<u>29,647</u>	<u>267,35</u>	<u>760,51</u>	<u>987,82</u>	<u>182,65</u>	<u>8,59</u>
	<b>Пятница: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№150 сб. 2021г.	Икра кабанья (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
	<b>ИТОГО:</b>	<u>530</u>	<u>18,37</u>	<u>29,62</u>	<u>48,38</u>	<u>537,4</u>	<u>0,165</u>	<u>19,29</u>	<u>290,4</u>	<u>273,2</u>	<u>209,1</u>	<u>43,86</u>	<u>5,95</u>
	<b>Обед</b>												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (отурды)	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.	Тертели 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 (заболоненных)	200	0,13	0,07	24,34	116,4	0,01	1,44	0	11,44	6,92	1,9	0,07
	<b>ИТОГО:</b>	<u>835</u>	<u>19,49</u>	<u>17,79</u>	<u>114,19</u>	<u>724,74</u>	<u>0,295</u>	<u>12,64</u>	<u>39</u>	<u>118,94</u>	<u>318,31</u>	<u>95,72</u>	<u>4,44</u>
	<b>ВСЕГО:</b>		<u>37,86</u>	<u>47,41</u>	<u>162,57</u>	<u>1262,14</u>	<u>0,46</u>	<u>31,93</u>	<u>329,4</u>	<u>392,14</u>	<u>527,41</u>	<u>139,58</u>	<u>10,39</u>
	<b>Понедельник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциками)	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>13,28</b>	<b>23,83</b>	<b>94,12</b>	<b>645,20</b>	<b>0,14</b>	<b>4,11</b>	<b>117,00</b>	<b>170,99</b>	<b>238,54</b>	<b>41,97</b>	<b>1,70</b>
	<b>Обед</b>												
№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
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815</b>	<b>26,85</b>	<b>30,06</b>	<b>105,1</b>	<b>808,34</b>	<b>0,37</b>	<b>20,96</b>	<b>36,65</b>	<b>133,1</b>	<b>463,09</b>	<b>135,65</b>	<b>10,52</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>40,13</b>	<b>53,89</b>	<b>199,22</b>	<b>1453,54</b>	<b>0,51</b>	<b>25,07</b>	<b>153,65</b>	<b>304,09</b>	<b>701,63</b>	<b>177,62</b>	<b>12,22</b>
	<b>Вторник: 2 недели.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком ступенным)	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.	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>550</b>	<b>36,07</b>	<b>26,37</b>	<b>100,1</b>	<b>785,2</b>	<b>0,255</b>	<b>14,53</b>	<b>154,4</b>	<b>568,59</b>	<b>587,57</b>	<b>89,45</b>	<b>4,74</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.	<del>Котлеты рубленные из бройлер цыпленок</del>	<del>90</del>	<del>12,52</del>	<del>24,06</del>	<del>12,65</del>	<del>317,46</del>	<del>0,08</del>	<del>0,65</del>	<del>74,78</del>	<del>45,44</del>	<del>79,01</del>	<del>17,02</del>	<del>1,46</del>
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>25,32</b>	<b>35,9</b>	<b>119,48</b>	<b>958,93</b>	<b>0,33</b>	<b>13,53</b>	<b>104,3</b>	<b>154,95</b>	<b>276,41</b>	<b>89,74</b>	<b>6,29</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,39</b>	<b>62,27</b>	<b>219,58</b>	<b>1744,13</b>	<b>0,585</b>	<b>28,06</b>	<b>258,7</b>	<b>723,54</b>	<b>863,98</b>	<b>179,19</b>	<b>11,03</b>



		<b>Завтрак</b>															
№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.	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				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>595</b>	<b>21,61</b>	<b>15,22</b>	<b>85,6</b>	<b>568,94</b>	<b>0,425</b>	<b>14,83</b>	<b>27</b>	<b>99,71</b>	<b>370,22</b>	<b>176,65</b>	<b>9,91</b>				
	<b>Обед</b>																
№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	50/150	17,57	14,61	20,85	266,26	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				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>25,64</b>	<b>23,62</b>	<b>85,47</b>	<b>668,71</b>	<b>0,32</b>	<b>128,5</b>	<b>28,8</b>	<b>132,45</b>	<b>342,71</b>	<b>105,99</b>	<b>6,08</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,25</b>	<b>38,84</b>	<b>171,07</b>	<b>1237,65</b>	<b>0,745</b>	<b>143,33</b>	<b>55,8</b>	<b>232,16</b>	<b>712,93</b>	<b>282,64</b>	<b>15,99</b>				
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>493,13</b>	<b>488,187</b>	<b>1862,61</b>	<b>14086,46</b>	<b>6,8997</b>	<b>478,12</b>	<b>1951,07</b>	<b>4066</b>	<b>7583,01</b>	<b>2234,7</b>	<b>117,94</b>				
	<b>Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд</b>		<b>49,313</b>	<b>48,8187</b>	<b>186,261</b>	<b>1408,646</b>	<b>0,69</b>	<b>47,812</b>	<b>195,107</b>	<b>406,6</b>	<b>758,301</b>	<b>223,47</b>	<b>11,794</b>				

\*-можно готовить без добавления сахара. при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

\*\* - овощи подаются свежие или солёные в зависимости от сезона

**При составлении ипользовались:**

Сборник рецептур 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 2012г. под ред. А.Я. Перевалов

	<b>Всего за 10 дней завтраки</b>		<b>241,57</b>	<b>246,61</b>	<b>831,00</b>	<b>6519,11</b>	<b>2,81</b>	<b>102,10</b>	<b>1371,07</b>	<b>2515,87</b>	<b>3807,95</b>	<b>1024,01</b>	<b>51,08</b>				
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:</b>		<b>24,16</b>	<b>24,66</b>	<b>83,10</b>	<b>651,91</b>	<b>0,28</b>	<b>10,21</b>	<b>137,11</b>	<b>251,59</b>	<b>380,80</b>	<b>102,40</b>	<b>5,11</b>				
	<b>Всего за 10 дней завтраки + обеды</b>		<b>493,13</b>	<b>488,19</b>	<b>1862,61</b>	<b>14086,46</b>	<b>6,90</b>	<b>478,12</b>	<b>1951,07</b>	<b>4066,96</b>	<b>7583,01</b>	<b>2234,72</b>	<b>117,94</b>				
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>		<b>49,31</b>	<b>48,82</b>	<b>186,26</b>	<b>1408,65</b>	<b>0,69</b>	<b>47,81</b>	<b>195,11</b>	<b>406,60</b>	<b>758,30</b>	<b>223,47</b>	<b>11,79</b>				