

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального
Управления Роспотребнадзора
по г. Ессентуки

(Дылев А.А.)
декабря 2024



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

декабря 2024



Перспективное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов, детей участников военной операции, проводимой на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики с 24 февраля 2022 года и на территориях Запорожской области и Херсонской области с 30 сентября 2022 года (далее – участники специальной военной операции, специальная военная операция), подпадающих под действие пункта 1 части 1 статьи 2 Закона Ставропольского края от 28 февраля 2023 года № 18-кз «О дополнительных социальных гарантиях участникам специальной военной операции и мерах социальной поддержки членов их семей», а также участников специальной военной операции, погибших при выполнении задач в ходе специальной военной операции или умерших вследствие увечья (ранения, травмы, контузии), полученного при выполнении задач в ходе специальной военной операции

на зимний и весенний период 2025г.

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:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №10 с. Юца

(Труфанов В. Н.)
декабря 2024

Директор МБОУ СОШ №11 с. Юца

(Новикова Э. В.)
декабря 2024



Перспективное Десятидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на зимний и весенний период 2025г.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
Понедельник: 1 неделя.														
Завтрак														
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциками)	15	6,96	8,86	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3	
№14 сб. 2017г.	Масло (порциками) 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"	265/5	10,68	16,87	48,38	389,57	0,23	1,23	70,46	192,37	302,12	91,05	2,22	
№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:	550	23,17	35,89	79,22	734,67	0,45	2,74	208,46	353,55	545,12	115,55	3	
Обед														
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или солёные ** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	10	35	15	0,8	
№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)	100	15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55	
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	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	
№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:	885	28,98	32,56	118,06	891,86	0,34	19,79	75,97	137,88	332,4	115,99	7,3	
	ВСЕГО:	52,15	68,45	197,28	1626,53	0,79	22,53	284,43	491,43	877,52	231,54	10,3		
Вторник: 1 неделя.														
Завтрак														
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	100/180	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61	
№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 (блоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64	
	ИТОГО:	630	28,05	13,27	92,55	605,03	0,28	21,18	39,2	86,83	281,07	87,71	5,86	
Обед														
№75 сб. 2017 г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	59,22	60,92	30,14	1,7	
№22 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/140	1,8	4,92	10,93	109,75	0,05	10,66	0	49,73	34,6	26,13	1,23	
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198	0,28	10,2	0	110,26	354,8	69,2	1,92	
№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	0,2	
	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. 2017г.	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:	995	29,89	26,53	96,14	843,44	0,62	65	61,67	292,59	584,05	165,36	7,78	
	ВСЕГО:	57,94	39,8	188,69	1448,47	0,9	86,18	100,87	379,42	865,12	253,07	13,64		

Среда: 1 неделя.													
Завтрак													
№157 сб. 2021г.	Овощи консервированные отварные	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	9,6	0	32	0	0	0,8
№296 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из Бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	55,54	97,54	20,8	1,42
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	261,51	167,52	5,62
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	1,52	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	136	0,04	0	0	6	0	0	0,35
	ИТОГО:	652	31,76	46,67	121,48	1034,13	0,46	13,47	91,4	132,02	353,45	190,72	8,88
	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
№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
№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	180/5	3,56	6,98	24,65	185	0,19	25,41	35,24	24,07	98,3	35,8	1,44
	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:	885	23,19	17,12	112,41	709,95	0,47	56,91	57,24	171	362,3	131,82	8,72
	ВСЕГО:		54,95	63,79	233,89	1744,08	0,93	70,38	148,64	303,02	715,75	322,54	17,6
	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 (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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	ИТОГО:	495	39,36	37,31	114,13	950,67	0,4	3,8	211,33	613,41	714,06	99,23	2,79
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленные ** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	10	35	15	0,8
№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
№280 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно-томатном	100/50	18,91	21,83	3,75	287,3	0,01	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№209 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с мясом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	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	5,14	0,95
	ИТОГО:	935	32,19	34,7	100,45	852,23	0,238	28,38	35,24	131,26	335,14	80,95	8,93
	ВСЕГО:		71,55	72,01	214,58	1802,9	0,638	32,18	246,57	744,67	1049,2	180,18	11,72
	Пятница: 1 неделя.												
	Завтрак												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,36	5,39	54,6	0,03	6,72	0	22,4	0	0	0,56

№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	130	15,54	25,5	2,21	301	0,09	0,28	314,6	226,63	162,28	18,91	2,38
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном* Хлеб пшеничный	200/7 30	0,13 2,28	0,02 0,24	15,2 14,76	62 70,5	0 0,03	2,83 0	0 0	14,2 6	4,4 0	2,4 0	0,36 0,33
	ИТОГО:	430	18,79	29,12	37,56	488,1	0,15	9,83	314,6	269,23	166,68	21,31	3,63
	Обед												
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые ** (овуры)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	23	24	14	0,6
№103 сб. 2017г.	Сул картофельный с макароныными 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.	Тертлеги 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
№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:	935	22,67	21,15	122,66	803,15	0,312	14,61	48,75	140,47	305,66	93,26	4,97
	ВСЕГО:		41,46	50,27	160,22	1291,25	0,462	24,44	363,35	409,7	472,34	114,57	8,6
	Понедельник: 2 недели.												
	Завтрак												
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порцирми)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№14 сб. 2017г.	Масло (порцирми) 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* Хлеб пшеничный	200/7 30	0,13 2,28	0,02 0,24	15,2 14,76	62 70,5	0 0,03	2,83 0	0 0	14,2 6	4,4 0	2,4 0	0,36 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:	530	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 соленые ** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	10	35	15	0,8
№99 сб. 2017г.	Сул 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 говяжьих)	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) Хлеб пшеничный	180/5 20	7,79 1,52	5,56 0,16	47,92 9,84	272,88 47	0,15 0,02	0	0	29,66 4	196,06 0	42,2	3,32
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	0,2
№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:	895	30	33,17	113,65	884,86	0,4	25,19	40,73	142,23	465,95	136,66	11,62
	ВСЕГО:		47,70	57,93	217,24	1594,36	0,68	29,4	216,73	328,22	761,49	179,68	13,48
	Вторник: 2 недели.												
	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 Хлеб пшеничный	200 30	4,08 2,28	3,54 0,24	17,58 14,76	118,6 70,5	0,06 0,03	1,59 0	24,4 0	152,22 6	124,56 0	21,34 0	0,48 0,33

	10,8	2,64
	90,56	4,87
	30,14	1,7
	24,18	0,93
	18,91	1,29
	10,04	1
	0	0,2
	0	1,17
	5,14	0,95
	88,41	7,24
	178,97	12,11
	13,93	1
	167,52	5,62
	1,4	0,28
	0	0,33
	182,85	7,23
	32,24	1
	22,78	0,88
	33,65	41,18
	33,79	1,27
	0	0,2
	0	1,17
	17,46	0,7
	139,92	46,4
	322,77	53,63
	18,29	2,99
	14	0,13
	0	0,33
	3,3	0,6
	35,59	4,05
	14	0,6
	26,13	1,23