

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального  
управления Роспотребнадзора  
по г. Ессентуки

(Дылев А.А.)  
июля 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "НВ - Групп"  
(Редькина В.В.)  
июля 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 осенне-зимний период 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №2 ст.  
Суворовская



**Перспективное десятидневное меню для обучающихся 12 лет и старше на осенний и зимний период 2024-2025гг.**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe											
<b>Понедельник: 1 неделя.</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
№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"	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33											
№377 сб. 2017г.	Кондитерское изделие (1 шт в инд упаковке)	45	3	9	23	180	0,06	0,1	5,5	9	0,23	2,12	0,52											
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>26,17</b>	<b>44,89</b>	<b>102,22</b>	<b>914,67</b>	<b>0,51</b>	<b>2,84</b>	<b>213,96</b>	<b>362,55</b>	<b>545,35</b>	<b>117,67</b>	<b>3,52</b>											
<b>Обед</b>																								
№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											
	<b>ИТОГО:</b>	<b>885</b>	<b>28,98</b>	<b>32,56</b>	<b>118,06</b>	<b>891,86</b>	<b>0,34</b>	<b>19,79</b>	<b>75,97</b>	<b>137,88</b>	<b>332,4</b>	<b>115,99</b>	<b>7,3</b>											
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,15</b>	<b>77,45</b>	<b>220,28</b>	<b>1806,53</b>	<b>0,85</b>	<b>22,63</b>	<b>289,93</b>	<b>500,43</b>	<b>877,75</b>	<b>233,66</b>	<b>10,82</b>											
<b>Вторник: 1 неделя.</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
№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.	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>630</b>	<b>28,05</b>	<b>13,27</b>	<b>92,55</b>	<b>605,03</b>	<b>0,28</b>	<b>21,18</b>	<b>39,2</b>	<b>86,83</b>	<b>281,07</b>	<b>87,71</b>	<b>5,86</b>											
<b>Обед</b>																								
№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											
№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. 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											
№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>930</b>	<b>22,04</b>	<b>19,43</b>	<b>104,05</b>	<b>781,25</b>	<b>0,41</b>	<b>73,29</b>	<b>57,24</b>	<b>200,22</b>	<b>353,32</b>	<b>131,17</b>	<b>7,26</b>											
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,09</b>	<b>32,7</b>	<b>196,6</b>	<b>1386,28</b>	<b>0,69</b>	<b>94,47</b>	<b>96,44</b>	<b>287,05</b>	<b>634,39</b>	<b>218,88</b>	<b>13,12</b>											
<b>Среда: 1 неделя.</b>																								





№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.	Рассолник 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.	Коглеты рублинные из бройлер-цыплят	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. 2017 г.	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
№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>885</b>	<b>28,69</b>	<b>39,74</b>	<b>134,2</b>	<b>1100,46</b>	<b>0,36</b>	<b>15,9</b>	<b>118,33</b>	<b>182,52</b>	<b>257,06</b>	<b>88,41</b>	<b>7,24</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,41</b>	<b>57,45</b>	<b>209,85</b>	<b>1734,92</b>	<b>0,62</b>	<b>30,52</b>	<b>285,73</b>	<b>790,21</b>	<b>868,16</b>	<b>178,97</b>	<b>12,11</b>
	<b>Среда: 2 недели.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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
	Вафли (1 шт. в индивидуальной упаковке)	18	0,9	4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>533</b>	<b>26,87</b>	<b>30,79</b>	<b>96,39</b>	<b>769,63</b>	<b>0,36</b>	<b>1,96</b>	<b>54,91</b>	<b>87,8</b>	<b>336,82</b>	<b>182,85</b>	<b>7,45</b>
	<b>Обед</b>												
№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
	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
№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>915</b>	<b>23,1</b>	<b>23,45</b>	<b>121,37</b>	<b>802,52</b>	<b>0,47</b>	<b>35,41</b>	<b>82,3</b>	<b>220,22</b>	<b>391,75</b>	<b>139,92</b>	<b>46,4</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,97</b>	<b>54,24</b>	<b>217,76</b>	<b>1572,15</b>	<b>0,83</b>	<b>37,37</b>	<b>137,21</b>	<b>308,02</b>	<b>728,57</b>	<b>322,77</b>	<b>53,85</b>
	<b>Четверг: 2 недели.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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
	Биойогурт (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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>556,5</b>	<b>25,93</b>	<b>35,51</b>	<b>49,4</b>	<b>615,66</b>	<b>0,29</b>	<b>13,59</b>	<b>388,14</b>	<b>259,61</b>	<b>375,88</b>	<b>35,59</b>	<b>4,05</b>
	<b>Обед</b>												
№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 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
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>31,42</b>	<b>18,17</b>	<b>107,31</b>	<b>746,08</b>	<b>0,352</b>	<b>25,13</b>	<b>39,2</b>	<b>153,68</b>	<b>349,65</b>	<b>117,18</b>	<b>5,85</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,35</b>	<b>53,68</b>	<b>156,71</b>	<b>1361,74</b>	<b>0,642</b>	<b>38,72</b>	<b>427,34</b>	<b>413,29</b>	<b>725,53</b>	<b>152,77</b>	<b>9,9</b>
	<b>Пятница: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№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
№302 сб. 2017г.	Каша расыпчатая (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	0,36
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>635</b>	<b>28,31</b>	<b>18,77</b>	<b>90,92</b>	<b>646,13</b>	<b>0,43</b>	<b>2,83</b>	<b>30</b>	<b>88,48</b>	<b>391,91</b>	<b>190,92</b>	<b>8,38</b>
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	9,6	0	32	0	0	0,8
№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	100/180	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	45,74	220,96	57,6	2,93
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>28,57</b>	<b>25,38</b>	<b>90,1</b>	<b>716,45</b>	<b>0,36</b>	<b>136,57</b>	<b>33,6</b>	<b>142,78</b>	<b>291,98</b>	<b>88,32</b>	<b>6,86</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,88</b>	<b>44,15</b>	<b>181,02</b>	<b>1362,58</b>	<b>0,79</b>	<b>139,4</b>	<b>63,6</b>	<b>231,26</b>	<b>683,89</b>	<b>279,24</b>	<b>15,24</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>551,46</b>	<b>568,09</b>	<b>2028,39</b>	<b>15820,88</b>	<b>8,532</b>	<b>525,62</b>	<b>2245,03</b>	<b>4421,1</b>	<b>7940,66</b>	<b>2263,71</b>	<b>171,7</b>	
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>	<b>55,146</b>	<b>56,809</b>	<b>202,839</b>	<b>1582,088</b>	<b>0,8532</b>	<b>52,562</b>	<b>224,503</b>	<b>442,11</b>	<b>794,066</b>	<b>226,371</b>	<b>17,17</b>	
	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 соленные в зависимости от сезона

**При составлении использовать:**

*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.Л. Магильный*

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

	<b>Всего за 10 дней завтраки</b>	<b>267,81</b>	<b>281,69</b>	<b>870,36</b>	<b>7161,82</b>	<b>3,63</b>	<b>133,84</b>	<b>1657,51</b>	<b>2779,63</b>	<b>4228,14</b>	<b>988,35</b>	<b>49,88</b>	
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:</b>	<b>26,78</b>	<b>28,17</b>	<b>87,04</b>	<b>716,18</b>	<b>0,36</b>	<b>13,38</b>	<b>165,75</b>	<b>277,96</b>	<b>422,81</b>	<b>98,84</b>	<b>4,99</b>	
	<b>Всего за 10 дней обеды</b>	<b>283,65</b>	<b>286,40</b>	<b>1158,03</b>	<b>8659,06</b>	<b>4,90</b>	<b>391,78</b>	<b>587,52</b>	<b>1641,46</b>	<b>3712,52</b>	<b>1275,36</b>	<b>121,82</b>	
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>	<b>23,64</b>	<b>28,64</b>	<b>115,80</b>	<b>865,91</b>	<b>0,49</b>	<b>39,18</b>	<b>58,75</b>	<b>164,15</b>	<b>371,25</b>	<b>127,54</b>	<b>12,18</b>	