ОГЛАСОВАНО:
м. начальника ТО Управления Роспотребнадзор
Ставропольскому краю, г. Георгиевску,
оргиевского района.
_____(Попова О.А.)
Апрель 2022г.

Утверждаю:
директор ООО "НВ - Групп"
_____(Редькина В.В.)
Апрель 2022г.

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на весенний период (Апрель, Май) 2022гг.

ГЛАСОВАНО:
ректор "Гимназия МБОУ СОШ №1
Новопавловска"
_____(Мельниченко И.А.)
Апрель 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Новопавловская
СОШ №2"
_____(Киндюк А.Г.)
Апрель 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №3"
ст. Советская
_____(Долганова И.И.)
Апрель 2022г.

ЛАСОВАНО:
ректор МБОУ "СОШ №5"
Марьинской
_____(Галченко В.Г.)
Апрель 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №6"
п. Комсомолец
_____(Леушина И.А.)
Апрель 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №7"
п. Коммаяк
_____(Блохина А.П.)
Апрель 2022г.

ЛАСОВАНО:
ректор МБОУ "СОШ №8"
орнозаводского
_____(Жулинова В.А.)
Апрель 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ №9"
ст. Старопавловской
_____(Наседко В.А.)
Апрель 2022г.

Перспективное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет на весенний период (апрель, май) 2022гг.

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		7-11лет	Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник: 1 неделя.												
	Завтрак		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
3 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,11	12,81	36,73	295,79	0,18	0,94	53,5	146,06	229,39	69,13	1,69
9 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
	Молоко ультапастеризованное Мэджик милк 3,2% (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	ИТОГО:		**19,56**	**22,13**	**76,84**	**586,89**	**0,29**	**3,54**	**93,5**	**403,62**	**409,39**	**97,13**	**2,28**
	Обед												
70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
1 сб. 2017г.	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
3 сб. 2017г.	Биточки	90	13,5	19,8	11,7	281,45	0,07	0,28	36,65	35,3	154,47	45,64	2,29
3 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
9 сб. 2017г.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	Молоко ультапастеризованное Мэджик милк 3,2% (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	ИТОГО:		**31,93**	**35,62**	**118,83**	**934,64**	**0,39**	**21,06**	**86,17**	**255,71**	**378,31**	**120,29**	**6,75**
	ВСЕГО:		**51,49**	**57,75**	**195,67**	**1521,53**	**0,68**	**24,6**	**179,67**	**659,33**	**787,7**	**217,42**	**9,03**
	Вторник: 1 неделя.												
	Завтрак		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
сб. 2017г.	Плов из птицы	240/90	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,84	33,6	43,31	227,2	64,72	2,24
5 сб. 2017г.	Чай*	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
5 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:		**24,45**	**11,48**	**85,26**	**545,3**	**0,25**	**19,87**	**33,6**	**79,61**	**243,2**	**76,92**	**5,49**
	Обед												
0 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	10,2	18	8,4	0,3
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
сб. 2017г.	Котлеты рыбные	90	10,6	12,5	12,8	207,5	0,06	0,73	35,93	47,24	122,21	18,89	0,96

5 сб. 2017г.	Картофель отварной с маслом сливочным.	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
1 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
			19,5	**23,95**	**76,08**	**616,65**	**0,37**	**52,14**	**65,45**	**149,33**	**283,57**	**89,52**	**5,36**
			43,95	**35,43**	**161,34**	**1161,95**	**0,62**	**72,01**	**99,05**	**228,94**	**526,77**	**166,44**	**10,85**
	Среда: 1 неделя.												
	Завтрак		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
9 сб. 2017г.	Тефтели рыбные с соусом сметанным	90/20	11,05	9,15	12,95	180,5	0,09	1,58	20,3	61,45	133,12	25,02	0,72
5 сб. 2017г.	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	9,46	18,59	178,62	0,15	18,39	51,67	43,05	89,93	28,31	1,06
7 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
сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
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
	Сок фруктовый (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	0	0	20	80	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	итого:		**24,1**	**28,2**	**93,26**	**736,02**	**0,48**	**39,01**	**149,97**	**184,3**	**404,65**	**85,03**	**8,21**
	Обед												
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
2 сб. 2017г.	Суп картофельный с горохом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
сб. 2017г.	Котлеты рубленные 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
сб. 2017г.	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	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
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
	Сок фруктовый (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	0	0	20	80	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	итого:		**27,56**	**34,42**	**138,31**	**985,3**	**0,67**	**115,7**	**82,1**	**179,27**	**362**	**107,65**	**9,22**
	всего:		**51,66**	**62,62**	**231,57**	**1721,32**	**1,15**	**154,71**	**232,07**	**363,57**	**766,65**	**192,68**	**17,43**
	Четверг: 1 неделя.												
	Завтрак		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	200/20	22,91	21,72	71,97	575,14	0,14	1,76	95,86	377,33	386,76	59,31	1,48
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
	Биойогурт в индивидуальной упаковке	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6

	ИТОГО:		33,02	28,63	118,06	857,12	0,33	15,35	120,56	546,55	541,32	83,95	2,89
	Обед												
70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
3 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
90/331 сб. 2017г.	Гуляш из говядины	130	18,91	21,83	3,75	287,3	0,04	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
2 сб. 2017г.	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	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
2 сб. 2017г.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		31,53	32,23	101,82	832,68	0,348	28,38	0	139,53	433,67	103,27	10,45
	ВСЕГО:		64,55	60,86	219,88	1689,8	0,678	43,73	120,56	686,08	974,99	187,22	13,34
	Пятница: 1 неделя.												
	Завтрак		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
3 сб. 2017г.	Котлеты 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
2 сб. 2017г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88	0,22	0	0	15,31	210,72	140,35	4,71
9 сб. 2017г.	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,6	0,006	4,44	0	20,66	18,5	4,86	0,25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
сб. 2017г.	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02
	Напиток Чудо коктейль молочный 2,5% (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	5,6	6	31,4	202	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	ИТОГО:		30,77	39,71	136,54	1029,43	0,366	6,02	96,65	206,05	476,69	204,85	7,73
	Обед												
сб. 2017 г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	35,53	36,55	18,09	1,02
сб. 2017г.	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	54,18	99,5	34,45	1,73
сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлер-цыплят	90	11,51	16,14	6,52	218,8	0,03	1,73	49,42	43,57	74,26	12,53	0,9
3 сб. 2017г.	Овощное рагу	150	2,53	15,7	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	53,09	64,29	23,23	0,86
	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
сб. 2017г.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	Напиток Чудо коктейль молочный 2,5% (1 шт. в индивидуальной упаковке)	200	5,6	6	31,4	202	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	ИТОГО:		28,78	43,63	129,97	1094,59	0,37	31,73	135,13	359,13	388,04	119,76	6,71

	ВСЕГО:		59,55	83,34	266,51	2124,02	0,736	37,75	231,78	565,18	864,73	324,61	14,44
	Понедельник: 2 неделя.												
	Завтрак		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
2 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,00	3,60	52,80	268,00	0,06	1,17	58,00	130,39	138,14	30,12	0,50
7 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
8 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
	Печенье Артек (1 шт. в индивидуальной упаковке)	18	0,9	4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22
	ИТОГО:		**9,79**	**9,31**	**106,13**	**551,76**	**0,16**	**16,00**	**58,00**	**173,79**	**155,74**	**43,32**	**4,05**
	Обед												
70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	8,4	15,6	12	0,54
сб. 2017г.	Суп овощной со сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85	49,25	20,75	0,78
3 сб. 2017г.	Котлеты 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
2 сб. 2017г.	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	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
9 сб. 2017г.	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Печенье Артек (1 шт. в индивидуальной упаковке)	18	0,9	4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22
	ИТОГО:		**27,68**	**35,05**	**114,95**	**897,39**	**0,43**	**25,16**	**36,65**	**135,9**	**397,59**	**121,75**	**10,78**
	ВСЕГО:		**37,47**	**44,36**	**221,08**	**1449,15**	**0,59**	**41,16**	**94,65**	**309,69**	**553,33**	**165,07**	**14,83**
	Вторник: 2 неделя.												
	Завтрак		5	7	13	32	27	31	23	19	21	20	22
3 сб. 2017г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	17,17	12,23	28,69	353,6	0,12	0,94	130	391,17	430,31	53,11	1,29
2 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
сб. 2017г.	Масло сливочное 72,5% м.д.ж. (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02
5 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:		**24,09**	**23,74**	**72,92**	**665,1**	**0,25**	**14,53**	**194,4**	**571,59**	**571,07**	**85,25**	**4,76**
	Обед												
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
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
сб. 2017г.	Котлеты рубленные 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
сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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