

30 «УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель министра образования
Ставропольского края
Татьяна Анатольевна Зубенко
И.И. Мулина Т.А.
И.И. Мулина Т.А.
2023



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА
для организации горячего питания
обучающихся 5-11 классов
на 2023/2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель министра образования
Ставропольского края



Т.А. Зубенко

Директор
ГБОУ СК «Гимназия №25»



Е.В. Лагутина

Заместитель начальника
Отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М.И. Сорокина

Руководитель Регионального центра здорового
питания обучающихся образовательных организаций
Ставропольского края



И.И. Туниянц

"СОГЛАСОВАНО"

У Роспотребнадзор
по Ставропольскому краю
зам. нач. отд. сан. надзора
_____ М.И.Сорокина
" ____ " _____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ -РАСКЛАДКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ на период
с 1.09.2023г. по 29.11.2023г-с 02.04.2024г. по 31.05.2024
2023/2024 учебный год
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ
Г. СТАВРОПОЛЯ



"УТВЕРЖДАЮ"
ИП Замулина Т.А.
Замулина Т.А.
_____ 2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	220/20	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,6	108,1	0,5	174	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,9	65,0	0,0	2,8	0,0	0,0	3,0	12,8	1,5	0,1	377	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	132,0	150,0	0,3	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	2,4	3,0	0,0	14	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	547	9,7	12,4	52,9	372,0	0,2	4,3	118,0	2,0	77,5	227,2	331,6	2,9		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	0,11	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	0,1	0,0	20,0	17,0	20,0	0,6	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4,0	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/5	15,8	19,6	12,7	289,0	0,1	1,6	0,1	2,8	29,9	10,4	176,1	2,2	294	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	1,6	38,7	110,8	77,9	2,4	321	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	935	34,0	35,9	113,8	948,2	0,6	107,1	0,6	10,0	159,2	219,4	441,7	8,7		
Всего за день:	1 482	43,6	48,3	166,7	1 320,2	0,8	111,4	0,5	12,0	236,7	446,6	773,3	11,6		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	0,1	0,0	0,2	3,2	15,9	101,7	222,7	2,6	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,3	1,0	6,4	36,1	0,0	3,5	0,0	1,2	11,4	15,8	18,7	0,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	1,9	20,9	113,4	0,0	0,2	1,0	0,0	1,3	128,7	86,5	0,0	380	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9		
Итого за прием пищи:	658	24,0	28,2	66,8	586,2	0,3	18,7	1,2	6,0	43,7	248,8	378,2	4,6		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0,1	0,0	14,0	17,0	30,0	0,6	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,0	22,2	0,2	0,2	21,0	45,0	43,0	1,3	82	2015
РЫБА (МИНТАЙ) ПРИПУЩЕННАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	17,3	8,2	0,9	146,0	0,1	0,5	0,0	0,2	45,8	15,5	195,7	0,9	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным Крестьянским	180/9	3,6	7,1	25,2	180,0	0,2	25,9	0,0	0,3	36,6	24,6	100,4	1,5	125	2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	940	31,0	22,6	83,9	685,9	0,5	148,6	0,2	2,3	150,4	125,1	453,1	5,7		
Всего за день:	1 598	54,9	50,8	150,7	1 272,1	0,8	167,3	1,4	8,3	194,1	373,9	831,3	10,3		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	0,11	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	0,1	0,0	20,0	17,0	20,0	0,6	71	2015
Макароны отварные с сыром с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	220/36/9	4,6	7,7	23,2	172,8	0,1	0,4	0,0	2,4	7,9	11,4	43,5	0,9	204	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	132,0	150,0	0,3	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	2,4	3,0	0,0	14	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	1,9	20,9	113,4	0,0	0,2	1,0	0,0	1,3	128,7	86,5	0,0	380	2015
Итого за прием пищи:	670	17,1	22,0	81,1	593,2	0,3	0,8	119,0	4,1	48,5	292,9	352,0	3,2		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	0,11	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	0,1	0,0	20,0	17,0	20,0	0,6	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	1,7	24,3	23,6	55,1	1,0	101	2015
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	100/60	16,5	24,2	14,0	265,3	0,0	3,8	0,0	2,1	22,6	43,4	75,6	2,5	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	11,5	47,8	336,0	0,2	0,0	0,0	0,3	168,6	31,6	252,4	5,7	171	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	990	37,0	40,6	140,0	1 031,8	0,5	20,3	0,2	5,7	270,5	148,0	487,1	11,2		
Всего за день:	1 660	54,1	62,6	221,1	1 625,0	0,8	21,1	119,2	9,8	319,0	440,9	839,1	14,4		

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	29,2	27,6	91,6	732,0	0,2	2,2	0,1	1,0	75,5	480,2	494,2	2,0	224	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	2,4	3,0	0,0	14	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	590	38,2	38,1	153,4	1 119,0	0,4	3,2	40,1	2,6	118,3	622,0	656,2	5,0		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0,1	0,0	14,0	17,0	30,0	0,6	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	6,1	7,0	83,2	0,0	34,1	0,2	2,2	20,1	52,4	37,1	0,9	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	25,4	14,8	54,7	454,0	0,1	9,0	0,0	3,2	80,9	69,6	258,2	2,8	291	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	4,0	0,0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	950	35,9	23,4	134,3	906,2	0,3	47,1	0,2	7,3	152,9	176,5	413,7	6,6		
Всего за день:	1 540	74,0	61,5	287,7	2 025,2	0,7	50,3	40,3	9,9	271,2	798,5	1 069,9	11,6		

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	0,11	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	0,1	0,0	20,0	17,0	20,0	0,6	71	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/350	25,3	20,1	27,1	374,1	0,2	6,5	29,0	3,9	67,1	63,0	222,0	3,2	289	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9		
Итого за прием пищи:	880	32,0	21,7	101,9	590,4	0,4	6,5	29,0	4,5	105,6	100,9	284,0	4,2		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	0,11	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	0,1	0,0	20,0	17,0	20,0	0,6	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,0	2,9	20,1	119,1	0,0	7,1	0,2	1,3	22,0	24,1	56,8	0,9	103	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	11,6	13,5	13,8	224,0	0,1	0,2	31,2		18,2	32,1	116,6	8,4	274	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	11,5	22,7	217,8	0,1	22,4	0,0	0,2	34,5	52,5	109,7	1,3	128	2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	930	27,8	30,1	102,1	828,8	0,4	129,7	31,4	3,1	127,7	148,7	387,1	12,6		
Всего за день:	1 810	59,7	51,8	204,0	1 419,2	0,8	136,2	60,4	7,6	233,3	249,6	671,1	16,8		

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	220/20	6,8	10,1	25,6	212,4	0,1	1,7	0,0	0,3	53,8	160,2	191,2	2,9	174	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	264,0	150,0	0,3	15	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9		
Итого за прием пищи:	682	10,0	13,5	48,7	365,5	0,2	3,5	78,1	2,0	48,6	310,6	236,5	3,8		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0,1	0,0	14,0	17,0	30,0	0,6	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	0,1	11,0	0,2	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8	99	2015
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, С СОУСОМ СМЕТАННО/ТОМАТНЫМ	100/60	12,8	14,3	16,8	301,6	0,0	1,2	0,0	0,5	30,0	45,7	144,6	1,4	278	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	11,5	47,8	336,0	0,1	0,0	0,0	1,1	108,6	31,6	252,4	5,7	171	2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	1 000	34,7	32,3	120,3	986,5	0,4	112,2	0,2	3,4	207,6	147,3	564,0	9,9		
Всего за день:	1 682	44,6	45,8	169,0	1 352,0	0,6	115,7	78,3	5,4	256,2	457,9	800,5	13,7		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/80	15,0	16,9	73,1	505,8	0,0	0,4	0,0	0,6	57,9	46,4	236,3	2,0	188	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	580	23,9	20,2	134,8	826,8	0,2	1,4	0,0	2,2	98,3	185,8	395,3	5,0		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	0,11	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	0,1	0,0	20,0	17,0	20,0	0,6	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28,0	71,8	1,2	96	2015
РЫБА МИНТАЙ ТУШЕНАЯ С маслом сливочным	100/10	15,3	8,2	0,9	131,4	0,1	0,5	0,0	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9	229	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	11,5	22,7	217,8	0,1	22,4	0,0	0,2	34,5	52,5	109,7	1,3	128	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,12	25,1	19,2	0,01	1,8	0,0	0,0	3,6	11,6	6,6	0,5	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	940	14,6	19,0	84,6	608,1	0,5	39,2	0,2	4,3	115,3	120,5	285,5	4,5		
Всего за день:	1 520	38,4	39,2	219,4	1 434,9	0,7	40,6	0,2	6,5	213,6	306,3	680,8	9,5		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	220/20	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,6	108,1	0,5	174	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	2,4	3,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	264,0	150,0	0,3	15	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	125,8	53,5	0,3	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	525	12,7	14,8	54,2	410,5	0,2	2,8	118,0	2,0	93,2	472,2	383,6	3,1		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0,1	0,0	14,0	17,0	30,0	0,6	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	0,7	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	0,1	1,4	0,2	2,2	28,4	9,5	145,9	2,0	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	7,3	25,2	246,6	0,1	0,0	0,3	1,1	10,2	15,3	47,3	10,2	203	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	10,0	0,0	0,0	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	940	34,9	33,4	127,2	979,8	0,6	11,0	0,8	5,6	123,3	123,6	390,9	16,3		
Всего за день:	1 465	47,5	48,2	181,4	1 390,3	0,8	13,8	118,8	7,6	216,5	595,8	774,5	19,4		

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	0,11	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	0,1	0,0	20,0	17,0	20,0	0,6	71	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАННО/ТОМАТНЫМ	100/60	9,4	8,4	13,8	168,4	0,0	27,8	0,0	0,5	25,7	32,1	84,1	1,9	131	1984
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,0	273,2	0,2	0,0	0,0	1,4	41,4	33,1	178,0	2,8	302	2015
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9		
Итого за прием пищи:	870	24,0	16,5	134,6	728,0	0,4	42,8	0,0	2,5	115,6	118,1	351,1	6,7		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	0,11	0,2	3,8	22,0	0,04	17,5	0,1	0,0	20,0	17,0	20,0	0,6	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	4,1	8,9	83,0	0,0	11,0	0,2	0,2	21,0	45,0	43,0	1,0	82	2015
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	10,2	7,8	7,7	141,9	0,1	12,0	0,2	0,7	20,0	25,7	103,2	1,1	292	2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	960	21,2	14,1	62,1	492,8	0,3	123,0	0,4	2,5	94,0	110,7	250,2	4,1		
Всего за день:	1 830	45,1	30,6	196,7	1 220,8	0,6	165,8	0,5	5,0	209,6	228,7	601,3	10,8		

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0,1	0,0	14,0	17,0	30,0	0,6	71	2015
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО/ТОМАТНЫМ	100/50	10,2	7,9	10,9	161,6	0,0	4,3	0,2	2,0	31,6	11,2	151,8	11,3	234	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,6	7,1	25,2	180,0	0,2	25,9	0,0	0,3	36,6	24,6	100,4	1,5	125	2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	710	19,8	15,9	73,0	540,6	0,4	130,2	0,2	3,9	108,6	71,2	361,2	14,8		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0,1	0,0	14,0	17,0	30,0	0,6	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	0,1	0,8	5,9	2,2	16,8	23,7	56,6	0,6	108	2015
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	16,5	24,2	14,3	343,9	0,1	0,3	0,4	3,6	55,8	43,1	188,8	2,8	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	11,5	47,8	336,0	0,2	0,0	0,0	0,3	168,6	31,6	252,4	5,7	171	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	940	41,0	42,8	137,2	1 130,2	0,6	1,1	6,3	7,7	290,2	147,8	611,8	11,1		
Всего за день:	1 650	60,7	58,7	210,2	1 670,8	1,0	131,3	6,5	11,6	398,8	219,0	963,0	25,9		

ИП Замулина Т.А.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	522,6	497,0	2 006,4	19 311,7	7,7	953	426,1	83,7	2 549,0	4 117,2	8 004,8	144,0
Среднее значение за период	52,3	49,7	200,6	1 931,2	0,8	95	42,6	8,4	254,9	411,7	800,5	14,4
Среднее значение за один прием	26,1	24,9	100,3	965,6	0,4	47,7	21,3	4,2	127,4	205,9		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
	5-11 класс	682

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	0,1	0,0	0,2	3,2	15,9	101,7	222,7	2,6	210	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,3	1,0	6,4	36,1	0,0	3,5	0,0	1,2	11,4	15,8	18,7	0,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	1,9	20,9	113,4	0,0	0,2	1,0	0,0	1,3	128,7	86,5	0,0	380	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9		
Итого за прием пищи:	658	24,0	28,2	66,8	586,2	0,3	18,7	1,2	6,0	43,7	248,8	378,2	4,6		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые огурцы	100	1,0	0,0	1,7	10,0	0,0	3,5	0,0	0,0	14,0	14,0	24,0	0,7	70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,0	22,2	0,2	0,2	21,0	45,0	43,0	1,3	82	2015
РЫБА (МИНТАЙ) ПРИПУЩЕННАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	17,3	8,2	0,9	146,0	0,1	0,5	0,0	0,2	45,8	15,5	195,7	0,9	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным Крестьянским	180/9	3,6	7,1	25,2	180,0	0,2	25,9	0,0	0,3	36,6	24,6	100,4	1,5	125	2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	940	32,0	22,5	85,6	683,9	0,5	152,1	0,2	2,3	150,4	122,1	447,1	6,4		
Всего за день:	1 598	55,9	50,7	152,4	1 270,1	0,8	170,8	1,4	8,3	194,1	370,9	825,3	11,0		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	100	1,0	0,0	3,5	20,0	0,0	10,5	0,0	0,0	15,0	10,0	26,0	1,0	70	2015
Макароны отварные с сыром с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	220/36/9	4,6	7,7	23,2	172,8	0,1	0,4	0,0	2,4	7,9	11,4	43,5	0,9	204	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	132,0	150,0	0,3	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	2,4	3,0	0,0	14	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	1,9	20,9	113,4	0,0	0,2	1,0	0,0	1,3	128,7	86,5	0,0	380	2015
Итого за прием пищи:	670	17,1	22,0	81,1	593,2	0,3	0,8	119,0	4,1	48,5	292,9	352,0	3,2		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	100	1,0	0,0	3,5	20,0	0,0	10,5	0,0	0,0	15,0	10,0	26,0	1,0	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	1,7	24,3	23,6	55,1	1,0	101	2015
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	100/60	16,5	24,2	14,0	265,3	0,0	3,8	0,0	2,1	22,6	43,4	75,6	2,5	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	11,5	47,8	336,0	0,2	0,0	0,0	0,3	168,6	31,6	252,4	5,7	171	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	990	37,0	40,6	143,5	1 029,8	0,5	30,8	0,2	5,7	265,5	141,0	493,1	12,2		
Всего за день:	1 660	54,1	62,6	224,6	1 623,0	0,8	31,6	119,2	9,8	314,0	433,9	845,1	15,4		

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	29,2	27,6	91,6	732,0	0,2	2,2	0,1	1,0	75,5	480,2	494,2	2,0	224	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	2,4	3,0	0,0	14	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0			
Итого за прием пищи:	590	38,2	38,1	153,4	1 119,0	0,4	3,2	40,1	2,6	118,3	622,0	656,2	5,0			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые огурцы	100	1,0	0,0	1,7	10,0	0,0	3,5	0,0	0,0	14,0	14,0	24,0	0,7	70	2015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	6,1	7,0	83,2	0,0	34,1	0,2	2,2	20,1	52,4	37,1	0,9	88	2015	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	25,4	14,8	54,7	454,0	0,1	9,0	0,0	3,2	80,9	69,6	258,2	2,8	291	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	4,0	0,0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	344	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:	950	36,9	23,3	136,0	904,2	0,3	50,6	0,2	7,3	152,9	173,5	407,7	7,3			
Всего за день:	1 540	75,0	61,4	289,4	2 023,2	0,7	53,8	40,3	9,9	271,2	795,5	1 063,9	12,3			

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг								
Завтрак																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	100	1,0	0,0	3,5	20,0	0,0	10,5	0,0	0,0	15,0	10,0	26,0	1,0				
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/350	25,3	20,1	27,1	374,1	0,2	6,5	29,0	3,9	67,1	63,0	222,0	3,2				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9				
Итого за прием пищи:	880	32,9	21,5	101,6	588,4	0,4	17,0	29,0	4,5	100,6	93,9	290,0	5,2				
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	100	1,0	0,0	3,5	20,0	0,0	10,5	0,0	0,0	15,0	10,0	26,0	1,0				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,0	2,9	20,1	119,1	0,0	7,1	0,2	1,3	22,0	24,1	56,8	0,9				
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	11,6	13,5	13,8	224,0	0,1	0,2	31,2		18,2	32,1	116,6	8,4				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	11,5	22,7	217,8	0,1	22,4	0,0	0,2	34,5	52,5	109,7	1,3				
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
Итого за прием пищи:	930	28,8	30,1	105,6	826,8	0,4	140,2	31,4	3,1	122,7	141,7	393,1	13,6				
Всего за день:	1 810	61,6	51,6	207,2	1 415,2	0,8	157,2	60,4	7,6	223,3	235,6	683,1	18,8				

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	220/20	6,8	10,1	25,6	212,4	0,1	1,7	0,0	0,3	53,8	160,2	191,2	2,9	174	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	264,0	150,0	0,3	15	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9		
Итого за прием пищи:	682	10,0	13,5	48,7	365,5	0,2	3,5	78,1	2,0	48,6	310,6	236,5	3,8		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые огурцы	100	1,0	0,0	1,7	10,0	0,0	3,5	0,0	0,0	14,0	14,0	24,0	0,7	70	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	0,1	11,0	0,2	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8	99	2015
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, С СОУСОМ СМЕТАННО/ТОМАТНЫМ	100/60	12,8	14,3	16,8	301,6	0,0	1,2	0,0	0,5	30,0	45,7	144,6	1,4	278	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	11,5	47,8	336,0	0,1	0,0	0,0	1,1	108,6	31,6	252,4	5,7	171	2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	1 000	35,7	32,2	122,0	984,5	0,4	115,7	0,2	3,4	207,6	144,3	558,0	10,6		
Всего за день:	1 682	45,6	45,7	170,7	1 350,0	0,6	119,2	78,3	5,4	256,2	454,9	794,5	14,4		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/80	15,0	16,9	73,1	505,8	0,0	0,4	0,0	0,6	57,9	46,4	236,3	2,0	188	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	580	23,9	20,2	134,8	826,8	0,2	1,4	0,0	2,2	98,3	185,8	395,3	5,0		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	100	1,0	0,0	3,5	20,0	0,0	10,5	0,0	0,0	15,0	10,0	26,0	1,0	70	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28,0	71,8	1,2	96	2015
РЫБА МИНТАЙ ТУШЕНАЯ С маслом сливочным	100/10	15,3	8,2	0,9	131,4	0,1	0,5	0,0	0,0	41,2	15,5	176,1	0,9	229	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	11,5	22,7	217,8	0,1	22,4	0,0	0,2	34,5	52,5	109,7	1,3	128	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,12	25,1	19,2	0,01	1,8	0,0	0,0	3,6	11,6	6,6	0,5	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	940	15,6	19,0	88,1	606,1	0,5	49,7	0,2	4,3	110,3	113,5	291,5	5,5		
Всего за день:	1 520	39,4	39,2	222,9	1 432,9	0,7	51,1	0,2	6,5	208,6	299,3	686,8	10,5		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	220/20	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,6	108,1	0,5	174	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	2,4	3,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	264,0	150,0	0,3	15	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	125,8	53,5	0,3	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	525	12,7	14,8	54,2	410,5	0,2	2,8	118,0	2,0	93,2	472,2	383,6	3,1		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые огурцы	100	1,0	0,0	1,7	10,0	0,0	3,5	0,0	0,0	14,0	14,0	24,0	0,7	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	0,7	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	0,1	1,4	0,2	2,2	28,4	9,5	145,9	2,0	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	7,3	25,2	246,6	0,1	0,0	0,3	1,1	10,2	15,3	47,3	10,2	203	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	10,0	0,0	0,0	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	940	35,9	33,3	128,9	977,8	0,6	14,5	0,8	5,6	123,3	120,6	384,9	17,0		
Всего за день:	1 465	48,5	48,1	183,1	1 388,3	0,8	17,3	118,8	7,6	216,5	592,8	768,5	20,1		

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				N
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	100	1,0	0,0	3,5	20,0	0,0	10,5	0,0	0,0	15,0	10,0	26,0	1,0	7
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАННО/ТОМАТНЫМ	100/60	9,4	8,4	13,8	168,4	0,0	27,8	0,0	0,5	25,7	32,1	84,1	1,9	1
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,0	273,2	0,2	0,0	0,0	1,4	41,4	33,1	178,0	2,8	3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	150	0,6	0,6	14,7	69,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9	
Итого за прием пищи:	870	24,9	16,3	134,3	726,0	0,4	42,8	0,0	2,5	110,6	113,1	357,1	6,7	
Обед														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые (помидоры)	100	1,0	0,0	3,5	20,0	0,0	10,5	0,0	0,0	15,0	10,0	26,0	1,0	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	4,1	8,9	83,0	0,0	11,0	0,2	0,2	21,0	45,0	43,0	1,0	
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	10,2	7,8	7,7	141,9	0,1	12,0	0,2	0,7	20,0	25,7	103,2	1,1	
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0	

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жир ы, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые огурцы	100	1,0	0,0	1,7	10,0	0,0	3,5	0,0	0,0	14,0	14,0	24,0	0,7	70	2015
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО/ТОМАТНЫМ	100/50	10,2	7,9	10,9	161,6	0,0	4,3	0,2	2,0	31,6	11,2	151,8	11,3	234	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,6	7,1	25,2	180,0	0,2	25,9	0,0	0,3	36,6	24,6	100,4	1,5	125	2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	710	20,8	15,8	74,7	538,6	0,4	133,7	0,2	3,9	108,6	68,2	345,2	15,5		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ соленые огурцы	100	1,0	0,0	1,7	10,0	0,0	3,5	0,0	0,0	14,0	14,0	24,0	0,7	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	0,1	0,8	5,9	2,2	16,8	23,7	56,6	0,6	108	2015
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	16,5	24,2	14,3	343,9	0,1	0,3	0,4	3,6	55,8	43,1	188,8	2,8	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	11,5	47,8	336,0	0,2	0,0	0,0	0,3	168,6	31,6	252,4	5,7	171	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	940	42,0	42,7	138,9	1 128,2	0,6	4,6	6,3	7,7	290,2	144,8	605,8	11,8		
Всего за день:	1 650	62,7	58,5	213,6	1 666,8	1,0	138,3	6,5	11,6	398,8	213,0	951,0	27,3		

ИП Замилша Т.А.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	533,4	496,0	2 030,0	19 339,8	7,7	1 027	426,1	83,7	2 519,0	4 059,2	8 004,8	153,2	
Среднее значение	53,3	49,6	203,0	1 934,0	0,8	103	42,6	8,4	251,9	405,9	800,5	15,3	

