

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Т.А. Замулина

« _____ » 2021 год

Индивидуальный предприниматель



Н.И. Звягина

« _____ » 2021 год

Индивидуальный предприниматель



В.Б. Карпачев

2021 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
для детей обучающихся по программам начального общего образования
«2021/2022 учебный год»

СОГЛАСОВАНО:

Исполняющий обязанности
руководителя комитета образования
администрации города Ставрополя
заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя

В.В. Переверзева

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

М.И. Сорокина

Заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя

Е.П. Сухота

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛИ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	КАША вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	200/10	3,7	6,8	41,7	252,6	№ 174 2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	9,5
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, клубнично-вишневый, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	3,0	14,0	14,0	2,8
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,3	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	МАСЛО сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0
5	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	112,0	75,0	0,2
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	32,0	4,4
	Итого за прием пищи:	685	15,1	21,1	105,2	676,4		0,1	25,3	0,2	65,3	252,3	263,3	8,9
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	81,7	2,1
3	БИОЧКИ ИЗ ГОВДИНЫ	90/8	13,2	21,0	12,3	290,6	№ 268 2015г.	0,0	0,0	0,1	25,5	4,5	96,1	2,6
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	7,3	15,7	144,1	№ 321 2015г.	0,1	80,0	0,1	32,2	92,5	64,7	1,9
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	858	31,0	36,0	111,8	906,8		0,5	95,6	0,5	136,7	192,0	353,7	9,2
	Всего за день:	1543	46,1	57,1	217,0	1 583,2		0,6	120,9	0,7	202,0	444,3	617,0	18,1
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,3	25,4	2,8	301,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	13,3	80,0	173,4	1,9
2	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ сметанном	60	1,2	0,9	7,0	41,6	№ 140 2015г.	0,0	5,7	0,0	13,3	20,3	27,4	0,8
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	35,5	0,3
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	32,0	4,4
	Итого за прием пищи:	680	24,5	38,3	70,9	638,8		0,2	27,0	0,3	61,9	206,9	320,3	8,4
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 81 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3
3	РЫБА МИНТАИ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянское" 72,5%	90/8	15,6	13,8	3,8	209,0	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	54,0	47,1	238,3	0,8
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	№ 310 2015г.	0,2	30,0	0,0	34,5	14,6	87,5	1,5
5	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	868	29,3	27,7	114,4	829,4		0,5	70,7	0,3	165,9	162,8	486,3	6,3
	Всего за день:	1548	53,8	66,0	185,3	1 468,2		0,7	97,7	0,6	227,8	369,7	806,6	14,7

Handwritten signature

Handwritten signature

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/36	4,5	7,5	21,0	170,1	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,7	10,2	41,6	0,8
1	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, абрикосово-яблочный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, абрикосово-яблочный, мультифрукт)	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	125	4,4	3,0	6,5			0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
6	БНЮЙОУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	0,8	0,8	19,6			0,3	16,5	0,1	82,2	51,7	134,6	5,4
7	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	801	14,0	19,5	71,4	445,4								
Итого за прием пищи:														
Обед														
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ рисовой	250	1,7	2,7	13,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ рисовой	90/150	27,5	39,6	9,8	522,5	№ 250 2015г.	0,1	4,3	0,1	34,7	9,4	164,6	4,0
3	БЕФСТОГАНОВ из мяса говядины	150	3,6	4,8	37,7	206,0	№ 171 2015г.	0,0	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0
5	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ ПИТИВНИКА	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	910	42,2	49,5	131,9	1 170,7		0,4	226,8	0,5	129,0	93,8	409,9	9,2
Итого за прием пищи:		1711	56,2	69,0	203,2	1 616,1		0,7	243,3	0,6	211,2	145,5	544,5	14,6
Всего за день:														
ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком (суспензия)	200/80	5,2	5,9	10,0	117,8	№ 224 2015г.	0,0	4,1	2,0	36,9	24,2	71,0	1,0
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком (суспензия)	200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0
2	КАКАО С МОЛОКОМ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
5	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6			0,1	25,1	2,1	67,5	189,7	227,0	7,4
Итого за прием пищи:		740	13,0	18,0	78,7	443,7								
Обед														
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПЛОМБОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
1	ПТИЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	№ 87 2015г.	0,0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9
2	ПТИЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	90/270	25,4	26,0	24,2	433,5	№ 291 2015г.	0,1	5,3	0,3	44,6	35,5	279,0	2,3
3	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
4	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	19,4	77,4		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,3	53,7	0,6	110,9	127,8	414,8	5,8
Итого за прием пищи:		880	36,1	33,3	98,1	851,4		0,4	78,8	2,7	178,4	317,5	641,8	13,2
Всего за день:		1620	49,1	51,3	176,8	1 295,1								

Мил

Мил

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛИ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
2	Рагу из мяса птицы	100/300	21,96	18,2	26,1	356,6	№ 289 2011г.	0,14	22,00	28,00	65,00	62,00	220,00	2,20
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0
7	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6			0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
Итого за прием пищи:		827	27,7	27,9	83,1	606,1		0,3	51,3	28,1	101,7	147,5	326,7	9,7
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	19,0	112,0	№ 111 2015г.	0,1	6,0	0,2	21,0	22,0	54,0	0,9
3	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	90/180	21,4	15,4	9,4	260,8	№ 255 2015г.	0,3	20,8	8,0	24,0	22,4	369,6	8,0
4	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ с соусом сметанным с луком	150	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1
5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1
6	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,7	49,8	9,2	124,0	138,0	617,3	12,7
Итого за прием пищи:		1767	65,1	53,8	206,3	1 495,0		1,0	101,1	37,3	225,7	285,5	944,0	22,4
Всего за день:														
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Пудинг пшеничный с медомом сгущенным	200/40	11,5	4,9	5,7	431,6	№ 190 2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0
5	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	152,0	73,0	0,2
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6			0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
Итого за прием пищи:		715	20,9	19,2	69,2	761,4		0,1	25,3	0,2	65,3	257,3	263,3	8,9
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 99 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом.	90/140	16,3	18,8	16,4	301,6	№ 278 2015г.	0,0	1,6	0,0	14,8	6,1	65,7	1,7
4	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	38,4	211,1	№ 305 2015г.	0,0	0,0	0,0	27,9	8,0	80,8	0,5
5	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
6	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,3	22,6	0,2	111,0	82,5	313,1	6,5
9	ХЛЕБ РЖАНОЙ	910	31,8	30,2	139,0	968,8		0,4	47,9	0,4	176,3	334,8	576,4	15,4
Итого за прием пищи:		1625	52,7	49,4	208,1	1 730,2		0,4	47,9	0,4	176,3	334,8	576,4	15,4
Всего за день:														

Handwritten signature

Handwritten signature

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Зраны рыбные рубленые (из минтая)	90/7	11,7	14,1	11,0	220,2	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	21,8	36,7	137,2	1,2
2	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1
3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
4	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,5	76,3		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
	Итого за прием пищи:	807	24,5	22,8	124,9	726,3		0,4	35,0	0,1	97,2	167,0	357,8	10,2
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 96 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2
3	РЫБА МИНТАЙ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/180	8,1	2,3	5,9	84,0	№ 229 2015г.	0,0	2,6	1,0	29,0	30,0	121,0	0,5
4	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8
5	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	81,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	940	22,8	25,8	90,0	751,7		0,3	54,2	67,0	133,0	156,4	370,6	7,9
	Всего за день:	1747	47,3	48,5	214,9	1478,0		0,7	89,2	67,1	230,2	323,4	728,4	18,1
СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	КАША вязкая молочная из овсяной крупы	200	6,6	9,7	24,4	210,3	№ 173 2015г.	0,1	1,3	0,1	52,9	150,9	188,3	2,6
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	81,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	МАСЛО сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0
5	БИЙОГУРТ в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5			0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	74,8		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
	Итого за прием пищи:	785	16,1	21,7	74,8	485,6		0,3	17,8	0,2	127,4	192,4	281,3	7,2
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	250	2,4	2,8	20,5	117,6	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	29,7	31,8	71,4	1,2
3	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	90/8	13,3	14,0	13,3	249,8	№ 268 2015г.	0,0	0,0	0,0	24,0	11,4	94,0	2,7
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,7	34,7	166,5	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	858	29,8	19,8	134,8	865,3		0,4	22,5	0,2	105,5	104,6	319,9	7,5
	Всего за день:	1643	45,9	41,5	209,6	1380,9		0,7	40,3	0,4	232,9	297,0	601,3	14,7

Official

med

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
		200/80	27,9	23,5	29,4	449,3	№ 223 2015г.	0,1	0,9	0,1	39,9	124,0	194,6	1,4
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом яблочным	200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 380 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0
2	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК с молоком сгущенным	50	3,95	0,5	24,2	116,9	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	11,5	42,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,1	8,3	0,1	75,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	200	0,8	0,8	19,6	754,6		0,2	21,1	1,2	57,8	297,2	346,9	6,8
5	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	720	35,7	35,0	94,2									
Обед														
	Итого за прием пищи:					8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 259 2015г.	0,3	29,0	0,0	63,0	21,0	249,0	6,0
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	90/270	26,0	29,0	22,5	486,9	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1
4	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,5	60,2	9,2	136,8	127,5	419,1	10,0
7	Итого за прием пищи:	890	36,6	36,3	108,6	953,1		0,7	81,3	1,4	194,6	424,7	766,0	16,8
Всего за день:														

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
		60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	9,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	9,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
2	КОГЕЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/8	12,9	16,1	10,4	236,5	№ 295 2015г.	0,0	1,3	0,1	24,6	8,4	143,9	1,9
3	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	№ 171 2015г.	0,0	0,0	0,0	28,0	11,0	78,0	0,6
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	№ 14 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
7	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	754,6		0,1	30,6	0,2	87,3	194,9	328,6	18,0
7	Итого за прием пищи:	775	22,3	38,4	105,2	692,0								
Обед														
	Итого за прием пищи:					14,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 106 2015г.	1,0	51,6	0,5	348,1	355,4	2 257,8	9,3
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	15,7	14,2	33,9	890,7	№ 288 2015г.	0,0	0,0	0,0	24,5	4,2	101,0	2,7
3	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/8	18,4	17,2	13,3	266,8	№ 371 2015г.	0,1	80,0	0,1	32,2	92,5	64,7	1,9
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	7,3	15,7	144,1	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,9	1,0
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИТОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		1,3	346,6	0,9	452,8	496,5	2 526,1	17,5
7	Итого за прием пищи:	858	43,2	41,3	134,9	1 662,5		1,4	377,2	1,1	840,1	601,4	2 854,7	27,5
Всего за день:														

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
Итого	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г		
Итого за весь период	553,6	579,2	2 063,8	16 078,8
Среднее значение за период	55,4	57,9	206,4	1 607,9

Возраст детей

Примерное меню для обучающихся 1-4 классов

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

мск