



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Замулина Т.А.

Замулина Т.А.

2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА
для организации горячего питания
обучающихся 5-11 классов
на 2024/2025 учебный год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №43

Т.В. Измайлова

Директор МБОУ СОШ №18

Т.В. Омеляненко

Директор МБОУ лицей №23

И.В. Шенетц

Директор МБОУ СОШ №27

В.В. Андрамонова

И.о.директор МБОУ СОШ №46

А.Н. Подкладов

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

М.И. Сорокина



Вторник 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	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																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	116 / 10	10,78	19,2	2,04	224,0	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) 1 шт	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:	636	10,2	3,7	64,2	524,4	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				
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:	940	31,2	22,8	111,0	797,0	0,5	52,6	0,2	2,6	155,3	139,6	457,5	6,6						
Всего за день:	1 576	41,3	26,5	175,2	1 321,4	0,8	71,3	1,4	8,6	199,0	388,4	835,7	11,2						

Среда 1 недели

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																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ «КРЕСТЬЯНСКИМ» 72,5%	200/36/9	10,8	12,0	27,2	267,5	0,1	0,4	0,0	2,4	16,2	236,1	161,6	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:	550	12,5	26,3	57,9	420,4	0,3	0,8	119,0	4,1	40,6	281,5	308,5	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 КРУПНОЙ 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	100/50	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		
КИСЕЛЬ 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	354	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:	980	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:	1 530	49,5	66,9	197,9	1 452,2	0,8	21,1	119,2	9,8	311,1	429,5	795,6	14,4				

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	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																			
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	1119,0	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 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:	950	35,7	23,2	126,6	872,5	0,3	43,1	0,2	7,0	150,0	171,4	409,3	5,7						
Всего за день:	1540	73,8	61,3	280,0	1991,5	0,7	46,3	40,3	9,6	268,3	793,4	1065,5	10,7						

Пятница 1 ноября

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 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		
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100 / 300	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 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	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) 1 шт	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:	830	32,6	21,6	103,9	595,9	0,4	6,5	29,0	4,5	99,7	101,5	294,0	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	112	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:	935	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:	1 765	60,3	51,7	206,0	1 424,7	0,8	136,2	60,4	7,6	227,4	250,2	681,1	16,8				

Понедельник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов УР
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% и сахаром	220/10/10	8,35	13,15	26,8	329,0	0,1	1,1	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*	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) 1 шт	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	694,5	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 РУБЦЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	100/50	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				
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	34,7	32,3	139,7	1063,9	0,4	12,2	0,2	3,4	209,6	156,7	564,0	9,9						
Всего за день:	1672	44,6	45,8	188,4	1758,4	0,6	15,7	78,3	5,4	258,2	467,3	800,5	13,7						

Завтрак

Вторник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, 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		
РАССОЛЫНИК 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 В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	9,75	4,95	0,14	105,0	0,1	3,73	5,82	0,0	48,53	39,07	162,19	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:	980	14,6	19,0	84,6	713,1	0,5	39,2	0,2	4,3	115,3	120,5	285,5	4,5				
Всего за день:	1 560	38,4	39,2	219,4	1 539,9	0,7	40,6	0,2	6,5	213,6	306,3	680,8	9,5				

Среды 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5% и сахаром	220/10/10	6,0	10,85	31,76	334,0	0,0	0,96	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:	545	12,7	14,8	54,2	744,5	0,2	1,5	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:	1 485	47,5	48,2	181,4	1 724,3	0,8	12,5	118,8	7,6	216,5	595,8	774,5	19,4						

Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, 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			
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) 1 шт	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	24,6	16,4	132,7	718,0	0,4	42,8	0,0	2,5	109,6	112,1	361,1	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	45,7	30,5	194,8	1 210,8	0,6	165,8	0,5	5,0	203,6	222,7	611,3	10,8					

Питание 2 недели

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецепта	Сроки
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
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				
ВИТОЧКИ 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				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	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				
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	2015					
Итого за прием пищи:	717	19,9	15,9	88,9	605,6	0,4	33,0	0,2	3,9	111,6	84,0	352,7	14,9						
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 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				
ВИТОЧКИ 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	42,7	137,2	1140,2	0,6	1,1	6,3	7,7	296,2	147,8	601,8	11,1						
Всего за день:	1 657	60,8	58,6	226,1	1 745,8	1,0	34,1	6,5	11,6	407,8	231,8	954,5	26,0						
ИПт Замулина Т.Д.																			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	509,2	474,5	2 066,5	18 916,5	7,7	558	426,1	83,4	2 542,2	4 132,0	7 972,8	144,4				
Среднее значение за период	50,9	47,5	206,7	1 891,6	0,8	56	42,6	8,3	254,2	413,2	797,3	14,4				
Среднее значение за один прием	25,5	23,7	103,3	945,8	5,7	0,4	21,3	4,2	127,1	206,6						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завт		Обед	
	рап	рак	Обед	
5-11класс	682	955		

СОГЛАСОВАНО

И.о. директор МБОУ СОШ №46
А.Н. Подкладов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАСКЛАДКА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-11 КЛАССОВ
на период с 30.11.2024г. до 01.04.2025г. 2024/2025 учебный год
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ Г. СТАВРОПОЛЯ

"УТВЕРЖДАЮ"
Замулина Т.А.
Замулина Т.А.
2024г.



Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг						

Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5% и сахаром	220/10/10	6,0	10,85	31,76	334,0	0,0	0,96	0,0	0,3	35,2	61,6	108,1	0,5	174	2015		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	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:	552	9,7	12,4	52,9	706,0	0,2	3,0	118,0	2,0	77,5	227,2	331,6	2,9				

Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 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 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		
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 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	38,6	33,7	144,6	948,2	0,7	11,2	0,4	9,8	159,2	219,4	441,7	9,1				
Всего за день:	1487	48,2	46,1	197,5	1654,2	0,9	14,2	0,5	11,8	236,7	446,6	773,3	12,0				

Бюролик 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецепта	Оборн или рецепт ур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	116 / 10	10,78	19,2	2,04	224,0	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) 1 шт	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:	636	10,2	3,7	64,2	524,4	0,3	18,7	1,2	6,0	43,7	248,8	378,2	4,6						
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 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				
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:	940	32,2	22,7	111,0	795,0	0,5	52,6	0,2	2,6	155,3	136,6	451,5	6,6						
Всего за день:	1 576	42,3	26,4	175,2	1 319,4	0,8	71,3	1,4	8,6	199,0	385,4	829,7	11,2						

Среды 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепта	Сборный № рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ «Крестьянским» 72,5%	200/36/9	10,8	12,0	27,2	267,5	0,1	0,4	0,0	2,4	16,2	236,1	161,6	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:	550	12,5	26,3	57,9	420,4	0,3	0,8	119,0	4,1	40,6	281,5	308,5	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 КРУПНОЙ 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	100/50	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		
КИСЕЛЬ 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	354	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:	980	37,0	40,6	140,0	1 029,8	0,5	20,3	0,2	5,7	265,5	141,0	493,1	12,2				
Всего за день:	1 530	49,5	66,9	197,9	1 450,2	0,8	21,1	119,2	9,8	306,1	422,5	801,6	15,4				

Четверг 4 ноября

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецепта	Объем в мл	рецепт ур
		Белки, г	Жиры, г	Углев. одц., 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 СОЛЕННЫЕ 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 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:	950	36,7	23,1	126,6	870,5	0,3	43,1	0,2	7,0	150,0	168,4	403,3	5,7						
Всего за день:	1 540	74,8	61,2	280,0	1 989,5	0,7	46,3	40,3	9,6	268,3	790,4	1 059,5	10,7						

Питание 1 недели

Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецепта	Объем пищи
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	тип	ур				
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 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				
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100 / 300	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 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	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) 1 шт	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:	830	32,9	21,5	103,7	593,9	0,4	6,5	29,0	4,5	99,7	98,5	288,0	4,2						
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 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 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	112	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:	935	28,8	30,1	102,1	826,8	0,4	129,7	31,4	3,1	122,7	141,7	393,1	13,6						
Всего за день:	1 765	61,6	51,6	205,8	1 420,7	0,8	136,2	60,4	7,6	222,4	240,2	681,1	17,8						

Питательные вещества

Завтрак

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецепта	Объем рецепта, ур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% и сахаром	220/10/10	8,35	13,15	26,8	329,0	0,1	1,1	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*	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) 1 шт	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	694,5	0,2	3,5	78,1	2,0	48,6	310,6	236,5	3,8						
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 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	100/50	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				
КОМПЛОТ 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	35,7	32,2	139,7	1 061,9	0,4	12,2	0,2	3,4	209,6	153,7	558,0	9,9						
Всего за день:	1 672	45,6	45,7	188,4	1 756,4	0,6	15,7	78,3	5,4	258,2	464,3	794,5	13,7						

Вторник 2 ноября

Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углева. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, 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 СОЛЕННЫЕ 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 В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	9,75	4,95	0,14	105,0	0,1	3,73	5,82	0,0	48,53	39,07	162,19	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:	980	15,6	19,0	84,6	711,1	0,5	39,2	0,2	4,3	110,3	113,5	291,5	5,5				
Всего за день:	1 560	39,4	39,2	219,4	1 537,9	0,7	40,6	0,2	6,5	208,6	299,3	686,8	10,5				

Среды 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5% и сахаром	220/10/10	6,0	10,85	31,76	334,0	0,0	0,96	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:	545	12,7	14,8	54,2	744,5	0,2	1,5	118,0	2,0	93,2	472,2	383,6	3,1			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 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	127,2	977,8	0,6	11,0	0,8	5,6	123,3	120,6	384,9	16,3			
Всего за день:	1 485	48,5	48,1	181,4	1 722,3	0,8	12,5	118,8	7,6	216,5	592,8	768,5	19,4			

Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецепта	Дата
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг				
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОТУРЦЫ	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				
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				
КОМПЛОТ 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) 1 шт	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	132,5	716,0	0,4	42,8	0,0	2,5	109,6	112,1	355,1	6,7						
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 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				
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	22,2	14,1	62,1	490,8	0,3	123,0	0,4	2,5	89,0	103,7	256,2	5,1						
Всего за день:	1 830	47,0	30,4	194,6	1 206,8	0,6	165,8	0,5	5,0	198,6	215,7	611,3	11,8						

Питание 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецепта	№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 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				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	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				
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:	717	20,9	15,8	88,9	603,6	0,4	33,0	0,2	3,9	111,6	81,0	346,7	14,9						
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ 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 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 *РЕСЪРЬЯНСКОЕ 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	137,2	1138,2	0,6	1,1	6,3	7,7	291,2	140,8	607,8	12,1						
Всего за день:	1 657	62,8	58,5	226,1	1 741,8	1,0	34,1	6,5	11,6	402,8	221,8	954,5	27,0						

ИПТ Закулина Т.А.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	519,7	473,6	2 065,8	18 840,3	7,7	558	426,1	83,4	2 517,2	4 079,0	7 860,8	149,4				
Среднее значение за период	52,0	47,4	206,6	1 884,0	0,8	56	42,6	8,3	251,7	407,9	796,1	14,9				
Среднее значение за один прием	26,0	23,7	103,3	942,0	5,7	0,4	21,3	4,2	125,9	203,9						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак		Обед	
	рац			
5-11класс	682		955	