



Звягина Н.И.
2023г.

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ на 2023-2024 уч.год

СОГЛАСОВАННО:

Директор МБОУ СОШ №1

И.Н. Шатская

Директор МБОУ СОШ №13

А.В. Кикоть

Директор МБОУ Лицей №15

Н.Б. Никитина

Директор МБОУ СОШ №21

А.Б. Кизима

Директор МБОУ СОШ №22

Л.И. Ефременко

Директор МБОУ СОШ №29

Л.В. Назаренко

Директор МБОУ Лицей №35

Н.А. Симонова

Директор МБОУ Лицей №38

Э.М. Козлова

Директор МБОУ СОШ №39

Н. Г. Зоря

Директор МБОУ СОШ №50

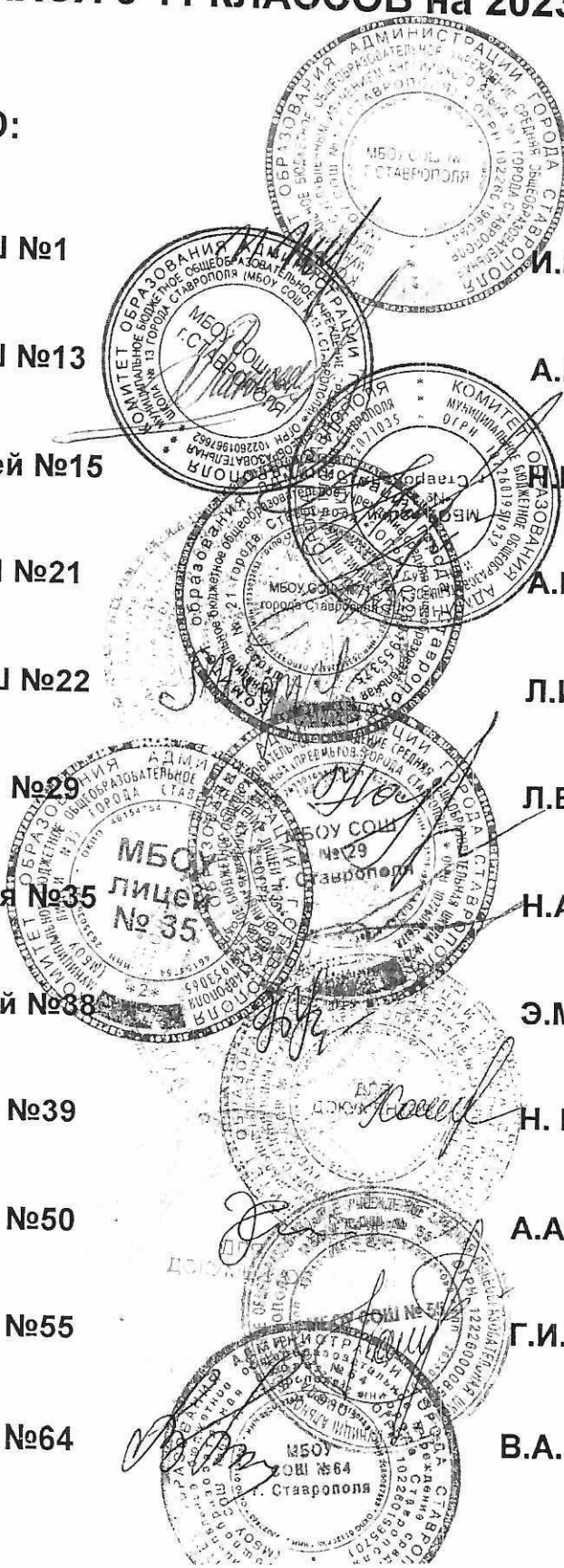
А.А. Хитров

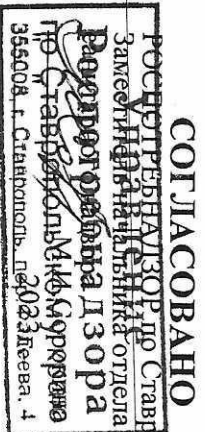
Директор МБОУ СОШ №55

Г.И. Козюра

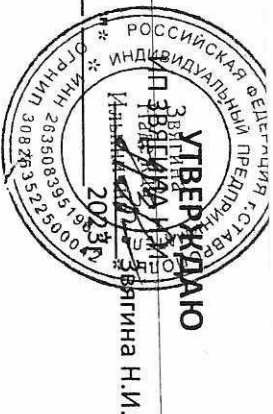
Директор МБОУ СОШ №64

В.А. Ахматова





ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 на период с 01.09.2023 по 29.11.2023 с 02.04.2024 по 31.05.2024
 2023/2024 учебного года



ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминный состав						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	220/10	6,1	10,9	52,9	334,0	№ 175 2015г.	0,0	1,3	0,0	36,5	131,0	157,4	0,6
2	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
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 295 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2
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
Итого за прием пищи:		562	18,4	25,8	110,2	758,9		0,2	4,6	0,2	86,7	314,2	333,9	4,3
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОДЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
4	МАКАРОНЫ "Крестьянский" 72,5%	180	5,6	8,4	16,7	154,2	№ 202 2015г.	0,1	81,0	0,2	32,2	93,6	66,8	2,9
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	77,4	0,0	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		940	34,5	34,5	226,6	869,9		0,6	99,1	0,7	140,5	199,6	408,7	9,8
Всего за день:		1502	46,5	53,4	226,6	1 628,8		0,8	103,7	0,9	227,2	513,8	742,6	14,1

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминный состав						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	26,0
2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	180	1,3	1,0	6,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6
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	53,5	0,3
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		528	26,40	30,05	71,65	671,30		0,20	4,80	0,20	79,00	202,60	378,90	28,90
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24	0,4
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 МИНТАЙ ПРИПУШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянский" 72,5%	100/10	17,1	8,2	0,9	146,0	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6

6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0			0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	950	32,2	23,0	106,4	781,6			0,5	152,5	0,2	157,4	152,5	459,3	6,7
	Всего за день:	1478	55,1	53,0	178,0	1452,9			0,8	157,3	0,4	236,4	355,1	838,2	35,6

№ п/п	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминизация						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ 204 2015г.			Минеральные вещества						
									В1, мг	С1, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ															
Завтрак															
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	200/9/33	16,4	19,3	41,3	404,6	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	24,6	357,2	244,5	1,5	
2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
3	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	
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	552	24,8	29,8	106,3	802,9		0,3	0,0	0,1	59,6	390,6	330,5	3,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8	
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ 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	
3	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПОВИДИНЫ в сметанном с томатом соусе	100/50	11,9	16,1	14,2	254,3	№ 280 2015г.	0,0	0,2	0,0	17,4	33,7	109,7	7,5	
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7	
5	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	119,2	№ 352 2015г.	0,0	1,8	0,0	3,6	11,4	6,6	0,5	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	980	33,5	32,7	147,5	1050,6		0,5	25,6	0,2	256,2	138,6	536,1	17,5	
	Всего за день:	1532	39,5	62,4	253,8	1853,5		0,8	25,6	0,3	315,8	529,2	866,6	21,0	
ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ															
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛКОВЬЮ и со слущенным молоком	220/80	28,5	29,6	98,1	784,3	№ 224 2015г.	0,2	2,4	0,2	80,9	514,5	527,4	2,0	
2	КАКАО С МОЛОКОМ	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	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	600	39,6	34,3	168,4	1164,2		0,4	3,4	0,2	127,9	658,5	701,4	5,0	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4	
2	ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	№ 88 2015г.	0,0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9	
3	ПЛОДЫ ИЗ ПИЩИ	100/280	35,7	39,1	38,4	555,4	№ 291 2015г.	0,1	5,3	0,3	45,7	36,7	180,1	3,4	
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
	Итого за прием пищи:	930	46,5	46,5	111,9	969,8		0,3	42,6	0,5	111,2	134,2	324,3	6,7	
	Всего за день:	1530	86,1	72,0	280,2	2134,0		0,7	46,0	0,7	239,1	792,7	1025,7	11,7	

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	клетчатка	целлюлоза			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4					
2	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/300	22,0	18,2	26,1	356,6	№ 289 2015г.	0,1	22,0	28,0	65,0	62,0	220,0	2,2					
3	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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					
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 171 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0					
	Итого за прием пищи:	700	31,6	20,9	97,7	716,0		0,3	225,9	28,2	112,2	111,6	331,0	5,6					
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8					
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	№ 111 2015г.	0,1	6,0	0,2	21,0	22,0	54,0	0,9					
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8					
4	КАРТФЕЛЬНОЕ ПУРЕ	180	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	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0					
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 171 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 342 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
	Итого за прием пищи:	980	33,7	31,4	132,9	1054,3		0,5	20,6	0,2	131,1	126,6	322,4	7,6					
	Всего за день:	1680	65,3	52,2	230,5	1770,3		0,8	246,5	28,4	225,3	240,2	653,4	13,2					
	ПОДЕЛЕНИЕ 2 НЕДЕЛИ																		
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	клетчатка	целлюлоза			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	220/10	9,9	14,7	44,0	348,3	№ 173 2015г.	0,1	1,8	0,0	78,9	173,8	290,0	2,3					
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 99 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
4	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 14 2015г.	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	73,0	0,2					
5	МАСЛО сливочное "Крестьянское" 72,5%	200/7	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 377 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0					
6	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	50	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	13,5	1,5					
	Итого за прием пищи:	562	21,8	29,7	89,6	723,7		0,3	1,8	0,2	117,4	329,8	451,0	4,5					
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4					
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	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	16,9	9,1	8,7	183,8	№ 297 2015г.	0,1	0,0	0,0	25,4	15,6	140,6	1,3					
4	КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7					
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0					
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 171 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 342 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
	Итого за прием пищи:	940	39,5	27,3	141,7	981,8		0,6	15,8	0,2	265,2	128,0	558,4	11,2					
	Всего за день:	1502	61,3	56,9	231,3	1795,5		0,9	17,6	0,4	382,6	457,8	1009,4	15,7					

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЦЕННЫЕ(ИЗ МИНГАУ) С МАСЛОМ сливочным "Крестьянский" 72,5%	100/8	10,4	16,5	15,5	252,5	№237 2015г.	0,1	0,0	0,1	30,0	40,2	154,2	1,8			
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1			
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 342 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0			
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
	Итого за прием пищи:	688	22,5	24,3	102,4	727,3		0,4	8,9	0,1	105,2	133,2	347,2	5,3			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМЯТОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	РАССОЛЫНИК 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	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВДИНЫ в сметанном с томатом соусе	100/50	11,9	16,1	14,2	254,3	№280 2015г.	0,0	0,2	0,0	17,4	33,7	109,7	7,5			
4	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,3	5,1	35,2	212,3	№305 2015г.	0,1	0,0	0,0	32,0	11,2	122,0	0,6			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
	Итого за прием пищи:	980	28,4	29,1	141,4	947,9		0,4	224,1	0,4	122,5	124,2	418,8	13,1			
	Всего за день:	1668	44,8	53,3	243,7	1 675,2		0,8	233,0	0,5	227,7	257,4	766,0	18,4			
СРЕДНЯЯ НЕДЕЛЯ																	
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
1	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	220/10	6,1	10,9	52,9	334,0	№ 175 2015г.	0,0	1,3	0,0	36,5	131,0	157,4	0,6			
2	КАКАО С МОЛОКОМ	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			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		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			
	Итого за прием пищи:	540	17,4	23,8	123,3	788,9		0,2	2,3	0,1	83,5	276,0	333,4	3,6			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОВИМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1			
3	ПТИЦА(КОРОЧКА)УПУШЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАНОМ	100/50	26,6	32,1	4,2	429,8	№ 290 2015г.	0,2	0,0	0,1	41,2	40,3	211,2	3,0			
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	36,8	176,8	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	43,3	1,0			
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
	Итого за прием пищи:	980	48,7	40,9	133,5	1 118,3		0,7	14,4	0,4	134,4	155,1	452,6	9,5			
	Всего за день:	1520	66,1	64,7	256,8	1 907,2		0,9	16,7	0,5	217,8	431,0	786,0	13,1			

ЧЕТВЕРТ 2 НЕДЕЛИ

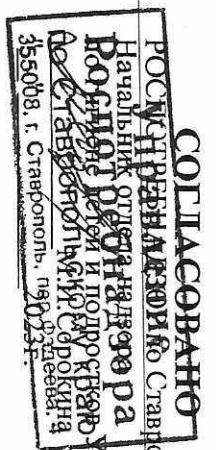
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак	Обед			Ужин	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4					
2	КОТЛЕТЫ РУБЕШНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0					
3	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	232,4	5,7					
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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					
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
	Итого за прием пищи:	690	25,4	30,1	65,2	588,2		0,3	5,3	0,2	208,2	54,7	422,3	8,1					
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8					
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	230/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3					
3	РЫБА МИНТАЙ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/100	19,5	9,9	7,6	210,0	№ 229 2015г.	0,1	7,5	0,0	97,1	78,1	324,4	1,7					
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	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	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	119,2	№ 352 2015г.	0,0	1,8	0,0	3,6	11,4	6,6	0,5					
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
	Итого за прием пищи:	1040	33,7	22,7	112,4	828,1		0,4	43,6	0,2	199,4	229,3	580,1	7,4					
	Всего за день:	1730	59,1	52,8	177,6	1 416,3		0,7	48,9	0,4	407,6	284,0	1 002,4	15,5					

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак	Обед			Ужин	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со ступеным молоком	220/80	28,5	29,6	98,1	784,3	№ 224 2015г.	0,2	2,4	0,2	80,9	514,5	527,4	2,0					
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5					
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
	Итого за прием пищи:	600	40,0	34,2	170,3	1 172,4		0,4	3,7	0,2	135,1	597,8	671,0	4,5					
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4					
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	230	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 118 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6					
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8					
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	36,8	176,8	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0					
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
	Итого за прием пищи:	980	39,5	28,9	132,1	1 051,4		0,5	6,3	5,9	87,2	92,0	276,6	5,8					
	Всего за день:	1580	79,5	63,0	302,3	2 223,8		0,9	10,0	6,1	222,3	689,8	947,6	10,3					

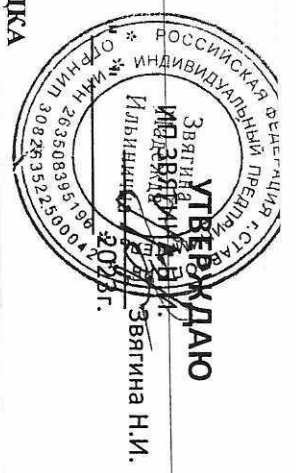
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки	Жиры	Углеводы	Завтрак	Обед		Ужин	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	603,3	583,7	2380,8	17767,5	8,7	1021	264,3	2729	3986,5	8131,2	154,4					
Среднее значение за период	60,33	58,37	238,08	1776,75	0,87	102,1	26,43	272,9	398,65	813,12	15,44					



СОГЛАСОВАНО
РОСНАСТАВРОПРАВИТЕЛЬСТВО Ставропольскому краю
 Начальник отдела по вопросам
РОСНАСТАВРОПРАВИТЕЛЬСТВО Ставропольского края
 Д.С. Ставровский, 19.09.2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ -РАСКЛАДКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 на период с 30.11.2023 по 01.04.2024
2023/2024 учебного года



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал/100г	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. В1, мг			С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг											
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛИ																										
Завтрак																										
1	КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным	220/10	6,1	10,9	52,9	334,0	№ 175 2015г.	0,0	1,3	0,0	36,5	131,0	157,4	0,6												
2	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												
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 295 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0												
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0												
5	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2												
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												
Итого за прием пищи:															18,4	25,8	110,2	758,9	0,2	4,6	0,2	86,7	314,2	333,9	4,3	
Обед																										
Вторник 1 НЕДЕЛИ																										
Завтрак																										
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 70 2015г.	0,0	17,0	0,2	14,1	9,4	17,3	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	83,7	2,1												
3	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ВХОДЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	143,9	2,0												
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,6	8,4	16,7	154,2	№ 202 2015г.	0,1	81,0	0,2	32,2	93,6	66,8	2,9												
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 295 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0												
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0												
Итого за прием пищи:															94,0	87,6	117,9	876,2	0,6	109,0	0,9	145,3	193,7	397,7	9,6	
Всего за день:															1502	46,5	53,4	228,0	1 635,1	0,8	113,6	1,1	232,0	507,9	731,6	13,9

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал/100г	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. В1, мг			С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг											
Вторник 1 НЕДЕЛИ																										
Завтрак																										
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	26,0												
2	ИГРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	1/80	1,3	1,0	6,4	36,1	№ 379 2015г.	0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6												
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	53,5	0,3												
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	№ 295 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0												
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0												
Итого за прием пищи:															528	26,40	30,05	716,5	671,20	0,30	4,80	0,20	79,00	202,60	378,90	28,90
Обед																										
Завтрак																										
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10	№ 70 2015г.	0	7,1	0	9,3	15,3	28,3	0,8												
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 МИНТАЙ ПРИВУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	100/10	17,1	8,2	6,9	146,0	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9												
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5												
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА	200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6												

6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0				0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за период учета:	950	32,4	22,9	106,4	781,1				0,5	155,7	0,2	155,5	154,2	463,6	7,1
	Верно за день:	1478	55,1	52,9	178,0	1452,4				0,8	160,5	0,4	234,5	356,8	842,5	36,0

СРЕДА 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны							Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	200/9/33	16,4	19,3	41,3	404,6	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	24,6	357,2	244,5	1,5			
2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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			
3	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			
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		552	24,8	29,8	106,3	802,9		0,3	0,0	0,1	59,6	390,6	330,5	3,5			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ТОМАТОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 70 2015г.	0,0	17,0	0,2	14,1	9,4	17,3	0,6			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ 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			
3	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ в сметанном с томатом соусе	100/50	11,9	16,1	14,2	254,3	№ 280 2015г.	0,0	0,2	0,0	17,4	33,7	109,7	7,5			
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	232,4	5,7			
5	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,0	32,8	151,2	№ 354 2015г.	0,0	2,0	0,0	3,5	12,4	8,1	0,1			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		980	33,6	32,7	156,7	1 088,9	№ 1 088,9	0,5	35,7	0,4	260,9	133,7	526,6	16,9			
Всего за день:		1532	39,5	62,4	262,9	1 891,8		0,8	35,7	0,5	320,5	524,3	857,1	20,4			

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминны							Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со стручковым горошком	220/80	28,5	29,6	98,1	784,3	№ 224 2015г.	0,2	2,4	0,2	80,9	514,5	527,4	2,0			
2	КАКАО С МОЛОКОМ	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			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		600	39,6	34,3	168,4	1 164,2		0,4	3,4	0,2	127,9	658,5	701,4	5,0			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10	№ 70 2015г.	0	7,1	0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	№ 88 2015г.	0,0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9			
3	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/280	35,7	39,1	38,4	555,4	№ 291 2015г.	0,1	5,3	0,3	45,7	36,7	180,1	3,4			
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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			
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		930	46,7	46,4	111,9	969,3		0,3	45,8	0,5	109,3	135,9	328,6	7,1			
Всего за день:		1530	86,3	72,0	280,2	2 133,5		0,7	49,2	0,7	237,2	794,4	1 030,0	12,1			

ПИТАНИЕ 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10	№ 70 2015г.	0	7,1	0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/300	22,0	18,2	26,1	356,6	№ 289 2015г.	0,1	22,0	28,0	65,0	62,0	220,0	2,2			
3	НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИТОВНИКА	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			
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
	Итого за прием пищи:	700	31,8	20,8	97,7	715,5		0,3	229,1	28,2	110,3	113,3	335,3	6,0			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 70 2015г.	0,0	17,0	0,2	14,1	9,4	17,3	0,6			
2	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	№ 111 2015г.	0,1	6,0	0,2	21,0	22,0	54,0	0,9			
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8			
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	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	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,0	32,8	151,2	№ 354 2015г.	0,0	2,0	0,0	3,5	12,4	8,1	0,1			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
	Итого за прием пищи:	980	33,8	31,4	199,2	1 097,2		0,5	31,6	0,4	116,4	120,9	315,1	6,5			
	Всего за день:	1680	65,6	52,1	236,8	1 812,7		0,8	260,7	28,6	226,7	234,2	650,4	12,5			

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	КАША вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	220/10	9,9	14,7	44,0	348,3	№ 173 2015г.	0,1	1,8	0,0	78,9	173,8	290,0	2,3			
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	Сыр российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,9	75,0	0,2			
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	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			
	Итого за прием пищи:	562	21,8	29,7	89,6	733,7		0,3	1,8	0,2	117,4	329,8	451,0	4,5			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10	№ 70 2015г.	0	7,1	0	9,3	15,3	28,3	0,8			
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	ФРИКАДЕЛКИ из филе кури	100	16,9	9,1	8,7	183,8	№ 297 2015г.	0,1	0,0	0,0	25,4	15,6	140,6	1,3			
4	КАША речневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7			
5	КОМОТ из смеси сухофруктов	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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
	Итого за прием пищи:	940	39,6	27,1	133,2	944,1		0,6	18,1	0,2	260,3	124,9	558,3	10,6			
	Всего за день:	1502	61,4	56,7	222,8	1 667,8		0,9	19,9	0,4	377,7	454,7	1 009,3	15,1			

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. В1, мг			Вит. В2, мг	Вит. В6, мг	Вит. В9, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Р, мг	Вит. Fe, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг
Завтрак																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10	№ 70 2015г.	0	7,1	0	9,3	15,3	28,3	0,8					
2	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЕЖНЫЕ(ИЗ МИНГАЛ) с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	100/8	10,4	16,5	15,5	222,5	№217 2015г.	0,1	0,0	0,1	30,0	40,2	154,2	1,8					
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1					
4	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 342 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0					
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
	Итого за прием пищи:	688	22,7	24,2	102,4	726,8		0,4	12,1	0,1	103,3	134,9	351,5	5,7					
Обед																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 70 2015г.	0,0	17,0	0,2	14,1	9,4	17,3	0,6					
2	РАССОЛЫНИК 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	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВДИНЫ в сметанном с томатом соусе	100/50	11,9	16,1	14,2	254,3	№280 2015г.	0,0	0,2	0,0	17,4	33,7	109,7	7,5					
4	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,3	5,1	39,2	212,3	№305 2015г.	0,1	0,0	0,0	32,0	11,2	122,0	0,6					
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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					
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
	Итого за прием пищи:	980	28,4	29,2	142,8	954,1		0,4	234,0	0,6	127,3	118,3	407,8	12,9					
	Всего за день:	1665	44,8	53,3	245,1	1681,0		0,8	246,1	0,7	230,6	253,2	759,3	18,6					
СРЕДНА 2 НЕДЕЛИ																			
Завтрак																			
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг					
1	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	220/10	6,1	10,9	52,9	334,0	№ 175 2015г.	0,0	1,3	0,0	36,5	131,0	157,4	0,6					
2	КАКАО С МОЛОКОМ	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					
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		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					
	Итого за прием пищи:	540	17,4	23,8	123,3	788,9		0,2	2,3	0,1	83,5	276,0	333,4	3,6					
Обед																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10	№ 70 2015г.	0	7,1	0	9,3	15,3	28,3	0,8					
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1					
3	ПТИЦА(КОРОЧКА)ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100/50	26,6	32,1	4,2	429,8	№ 290 2015г.	0,2	0,0	0,1	41,2	40,3	211,2	3,0					
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	36,8	176,8	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0					
5	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
	Итого за прием пищи:	980	48,8	40,7	125,0	1 080,6		0,7	16,7	0,4	129,5	152,0	452,5	8,9					
	Всего за день:	1520	66,2	64,5	248,3	1 869,5		0,9	19,0	0,5	212,9	477,9	785,9	12,5					

ЧЕТВЕРТ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминный состав						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг			С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10	№ 70 2015г.	0	7,1	0	9,3	15,3	28,3	0,8		
2	КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0		
3	КАЦА ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7		
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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		
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:			690	25,6	30,0	65,2	587,7		0,3	8,5	0,2	206,3	56,4	426,6	8,5	
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,2	3,1	16,3	№ 70 2015г.	0,0	17,0	0,2	14,1	9,4	17,3	0,6		
2	БЮЛС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3		
3	РЫБА МИНТАЙ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/100	19,5	9,9	7,6	210,0	№ 229 2015г.	0,1	7,5	0,0	97,1	78,1	324,4	1,7		
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	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	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:			1040	34,3	23,0	113,2	818,2		0,4	251,7	0,6	203,6	225,0	565,5	7,7	
Всего за день:			1730	59,9	53,0	178,4	1405,9		0,7	260,2	0,8	409,9	281,4	921,1	16,2	
ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ																
Завтрак																
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со специями	220/80	28,5	29,6	98,1	784,3	№ 224 2015г.	0,2	2,4	0,2	80,9	514,5	527,4	2,0		
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:			600	40,0	34,2	170,3	1172,4		0,4	3,7	0,2	135,1	597,8	671,0	4,5	
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10	№ 70 2015г.	0	7,1	0	9,3	15,3	28,3	0,8		
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 118 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6		
3	ПЕЧЕНЬ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8		
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	36,8	178,8	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0		
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	4,0	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	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:			980	39,7	28,8	132,1	1050,9		0,5	9,5	5,9	85,3	93,7	280,9	6,2	
Всего за день:			1580	79,7	62,9	302,3	2223,3		0,9	13,2	6,1	220,4	691,5	951,9	10,7	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																
			Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витаминный состав					
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период			605	593,2	2362,8	17773	10,1	1023,45	266,1	2732	3988,1	8133,4	154,2			
Среднее значение за период			60,5	58,32	238,28	1777,3	1,01	102,34	26,61	273,2	398,81	813,34	15,42			

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