

СОГЛАСОВАНО
 Директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения средней
 общеобразовательной школы №64 города
 Ставрополя
 Ахматова В.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ -РАСКЛАДКА
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 на осенне-зимний период с 29.11.2024 по 31.03.2025
 2024/2025 учебного года



№ 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. С, мкг			Вит. Е, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В9, мкг	Вит. С, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Е, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Fe, мкг
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ																				
Завтрак																				
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным	220/10/10	6,1	10,9	52,9	334,0	№ 174 2015г.	0,0	1,3	0,0	36,5	131,0	157,4	0,6						
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ* "Крестьянский" 72,5% в сахарном	200/15/7	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	№ 116 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0						
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2						
5	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 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:	567	16,3	24,6	108,7	721,9		0,1	4,6	0,2	80,2	311,9	334,3	4,6						
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)																				
1		100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8						
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВЫМИ	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	КОЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,6	8,4	16,7	154,2	№ 202 2015г.	0,1	81,0	0,2	32,2	99,6	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	№ 116 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	117,6	874,9		0,6	99,1	0,7	140,5	199,6	408,7	9,8						
	Всего за день:	1507	50,8	59,0	226,2	1 596,8		0,7	103,7	0,9	220,7	511,5	743,0	14,4						
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ																				
Завтрак																				
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	116/10	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	№ 379 2015г.	0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6						
3	КОФЕЛЬНЫЙ 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	№ 116 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0						
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2						
	Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9						
	Итого за день:	636	24,94	29,44	84,86	703,76		0,24	19,80	0,20	72,60	223,50	396,80	32,04						
Обед																				
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (СУПЧУДА)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24	0,4						
2	БОРЩ СО СВЕКЛАННОЙ	250/10	14,8	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 ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЛЯНОК" 72,5%	100/100,0	147,20	8,21	0,50,9	146,05	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЛЯНОК"	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	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	5,0	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	31,7	22,8	113,3	807,7		0,5	53,4	0,2	159,0	145,4	460,3	7,1
	Всего за день:	1586	56,6	52,2	198,1	1 511,5		0,7	73,2	0,4	231,6	368,9	857,1	39,1

СРЕДА 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Na, мг	Сl, мг	Р, мг	Е, мг	
1																				
2																				

Завтрак

1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЛЯНОК" 72,5%	200/369	16,4	19,3	41,3	404,6	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	24,6	37,2	244,5	1,5
2	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
3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЛЯНОК" 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	Сыр Российский	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2
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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
	Итого за прием пищи:	550	29,3	35,4	102,6	846,5		0,2	1,3	0,2	75,3	573,0	459,4	4,2

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 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	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/50	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 68/31 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8
4	КАПУСТА ТРЕУГЛУВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЛЯНОК" 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	КНОСЯЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	31,4	122,8	№ 354 2015г.	0,0	0,0	0,0	4,4	18,3	10,8	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:	980	38,0	40,7	155,1	1 114,4		0,6	23,9	0,6	295,4	154,9	599,8	12,9
	Всего за день:	1530	67,2	76,1	257,6	1 960,8		0,8	25,2	0,8	370,7	727,9	1 059,2	17,1

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛИ

№ 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Na, мг	Сl, мг
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И ОГУЩЕННЫМ 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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
	Итого за прием пищи:	580	37,5	33,0	166,9	1 127,2		0,3	3,4	0,2	121,4	686,2	701,8	5,2			

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУЩЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24	0,4
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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	ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ	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	4,0	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	46,6	46,5	111,7	969,5		0,3	42,6	0,5	111,2	134,2	334,3	6,7
	Всего за день:	1510	84,1	79,5	278,5	2 096,7		0,6	46,0	0,7	232,6	790,4	1 026,1	11,9

ПИТАНИЕ 1 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	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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4	
2	РАДУ ИЗ 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	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/157	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	
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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2	
Итого за прием пищи:															
		687	29,4	19,3	83,3	655,2		0,3	29,2	28,0	114,4	123,5	343,9	6,3	

Обед

№ 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8	
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,0	2,9	20,1	119,1	№ 112 2015г.	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9	
3	ПФЕЛЛИ НА МЯСЕ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СЫРНЫМ 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТАНСКИЙ" 72,5%	180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3	
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА	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	2,1	0,3	19,0	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2	
Итого за прием пищи:															
		980	35,2	37,8	134,0	1100,2		0,5	233,4	0,4	112,9	130,7	326,7	7,8	
Всего за день:															
		1667	64,5	57,1	217,2	1755,4		0,8	262,6	28,4	227,3	254,2	670,6	14,1	

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	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	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТАНСКИЙ" 72,5% И САХАРОМ	220/10/10	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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2	
4	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТАНСКОЕ" 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	КОЕБЯНЫЙ 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	
Итого за прием пищи:															
		545	19,7	28,4	88,1	686,7		0,2	1,8	0,2	110,9	327,5	451,4	4,7	

Обед

№ 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 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	ЗРАДЫ РЫБНЫЕ НА МЯСЕ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТАНСКИЙ" 72,5%	100/5	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4	
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТАНСКИЙ" 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 ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	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	2,1	0,3	19,0	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2	
Итого за прием пищи:															
		945	34,4	31,7	146,7	1000,3		0,6	16,0	31,4	258,0	144,5	534,4	18,3	
Всего за день:															
		1490	54,0	60,1	234,7	1687,0		0,8	17,8	31,6	368,9	472,0	983,8	23,0	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Липиды			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№70 2015г	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4				
2	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУЧЕНЫЕ (ИЗ МИНТАЯ) 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	КОФЕЛЬНЫЙ 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				
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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2				
Итого за прием пищи:		668	23,6	25,4	98,5	716,1		0,3	10,2	0,1	115,4	183,6	401,1	5,8				
Обед																		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№70 2015г	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8				
2	РАСОСЛОВНИК 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 ГОВЯДИНЫ в сметанном 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	РЫС 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	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	19,8	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
Итого за прием пищи:		980	27,7	28,8	137,5	927,3		0,4	24,1	0,2	121,5	120,6	415,8	12,1				
Итого за день:		1648	51,2	54,2	235,9	1643,4		0,8	34,3	0,3	236,9	304,2	816,9	17,9				

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Липиды			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																		
1	Пудинг из творога (запеченный) со ступеным молоком	220/80	27,3	25,4	69,3	416,3	№222 2015г	0,1	0,9	1,5	122,3	56,8	301,1	552,6	1,8			
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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2				
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№14 2015г	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0				
Итого за прием пищи:		590	36,5	37,1	138,2	834,2		0,2	1,9	1,5	122,4	97,3	443,8	729,0	5,0			
Обед																		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№70 2015г	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4				
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)ТУШЕНАЯ 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 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	48,8	40,9	133,3	1118,0		0,7	14,4	0,4	134,4	158,1	452,6	9,5				
Итого за день:		1570	85,3	78,0	271,5	1952,1		0,9	16,3	1,9	231,7	598,9	1181,6	14,5				

ЧЕТВЕРТ 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛИТ с маслом сливочным "Крестлинским" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	149,9	2,0			
3	КАША ПЕЧЕНЧАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестлинским" 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	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/15/7	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	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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
Итого за прием пищи:		677	32,1	31,0	120,7	846,3		0,3	5,3	0,2	208,2	54,7	422,3	8,1			
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8			
2	БОРЩ 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	100/50	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	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестлинским" 72,5%	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	КЖЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯЕЛОК	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:		990	34,2	24,4	118,4	881,1		0,5	64,5	0,2	207,0	206,9	595,5	7,8			
Всего за день:		1667	66,3	55,4	239,1	1727,4		0,8	69,8	0,4	415,2	261,6	1017,8	15,9			

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
1	ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ маслом сливочным "Крестлинским" 72,5% и помидор клубными	220/8/80	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	0,3	26,5	136,7	211,2	1,2			
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	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2			
5	Фрукты сезонные калиброванные(блоков(шт)	150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9			
Итого за прием пищи:		738	27,8	21,2	125,7	809,2		0,2	16,6	0,3	74,3	240,9	372,7	6,8			
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОПЕКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 118 2015г.	0,1	0,8	0,0	16,8	23,7	56,6	0,6			
3	ТЮФЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	423,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	13,8	7,1	66,7	1,8			
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестлинским" 72,5%	180	11,5	8,1	51,5	325,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	181,0	19,7	271,9	6,0			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	109,0	№ 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	44,2	35,6	151,6	1224,9		0,6	206,3	0,1	260,8	300,1	506,2	11,8			
Всего за день:		1718	72,0	57,6	277,2	2034,1		0,8	223,9	0,4	335,1	341,0	878,9	18,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетиче- нность	Витамины						
	Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	С,мг	А,мг	Мг,мг	Са,мг	Р,мг	Fe,мг
Итого за весь период	652,1	629,2	2 436,1	17 934,9	7,8	871,8	286,4	2 870,6	4 630,5	9 237,0	186,8
Среднее значение за период	65,13	62,92	243,22	1791,23	0,78	87,18	28,64	287,06	463,05	923,7	18,68
Итого в День - завтрак	27,7	28,5	111,7	791,7	0,3	9,4	24,6	107,0	313,9	461,3	8,3
Итого в день - обед	37,5	34,4	131,9	1001,8	0,5	77,8	4,1	180,1	149,2	462,4	10,4

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

Разработано:
Технолог



Сороколетова Ю.В.