

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника

отдела санитарного надзора

Управления Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю

Валерий Владимирович

г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

355008

г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4



для организации горячего питания обучающихся 5-11 классы
№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 24, 26, 30, 32, 34, 37,
по образовательным учреждениям г. Ставрополя № 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 24, 26, 30, 32, 34, 37,
42, 44, 45, кадетская школа, Центр образования

Понедельник 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
КАША вязкая молочная из риса с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	200/20	5,7	5,2	41,7	238,0	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,6	108,1	0,5	314	2015
ЧАЙ с лимоном с сахаром	15	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	30	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%"	50	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	547	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		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:		15,4	17,6	94,6	610,0	0,2	4,3	118,0	2,0	77,5	227,2	331,6	2,9		
ОВОЩИ натуральные свежие или соленые (огурцы)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	70/71	2015
СУП картофельный с бобовыми	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4,0	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2015
КОТЛЕТЫ рубленные из птицы с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/5	15,8	19,6	12,7	289,0	0,1	1,6	0,1	2,8	29,9	10,4	176,1	2,2	294	2015
КАПУСТА тушеная	180	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	1,6	38,7	110,8	77,9	2,4	321	2015
КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	349	2015
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	915	34,0	35,9	113,8	926,2	0,6	107,1	0,6	10,0	139,2	202,4	421,7	8,7		
Всего за день:		49,3	53,5	208,4	1536,2	0,8	111,4	0,5	12,0	216,7	429,6	753,3	11,6		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг		Fe, мг	
															№ рецептур
Завтрак															
	135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	0,1	0,0	0,2	3,2	15,9	101,7	222,7	2,6	210	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5%"	100	1,3	1,0	6,4	45,2	0,0	3,5	0,0	1,2	14,3	20,0	23,4	0,7	131	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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 РЖАНОЙ	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	728	24,8	29,0	86,4	725,4	0,3	23,7	1,2	6,0	58,0	300,8	423,6	9,7		
Обед															
Итого за прием пищи:	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	71/70	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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
РЫБА (МИНТАЙ) ПРИПУЩЕННАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5%"	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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	352	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	920	32,0	22,6	113,8	803,4	0,5	71,7	0,3	2,6	157,5	141,7	465,8	5,8		
Итого за прием пищи:		56,7	51,6	200,2	1 528,8	0,8	95,4	1,5	8,6	215,5	442,5	889,4	15,5		

Среда 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	70/71	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (огурцы)	180	4,6	7,7	23,2	172,8	0,1	0,4	0,0	2,4	7,9	11,4	43,5	0,9	204	2015
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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 РЖАНОЙ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	352	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	540	10,7	8,5	87,0	470,0	0,3	3,4	0,0	4,0	39,3	45,0	121,6	3,0		
Обед															
Итого за прием пищи:	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	100/10	16,5	24,2	14,0	265,3	0,0	3,8	0,0	2,1	22,6	43,4	75,6	2,5	250	2015
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5%"	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
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	920	37,7	40,7	141,5	1 019,4	0,5	24,2	0,2	5,7	261,7	144,6	491,1	11,6		
Итого за прием пищи:		48,3	49,2	228,5	1 489,4	0,8	27,6	0,2	9,7	301,0	189,6	612,7	14,6		
Всего за день:															

КС

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	P, мг			Fe, мг
		200/80	29,2	27,6		91,6										
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,6	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 РЖАНОЙ	560	36,1	30,6	140,6	982,9	0,3	3,2	0,1	1,6	106,0	612,7	626,2	4,0			
Итого за прием пищи:																
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	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	
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		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ																
Итого за прием пищи:	1030	36,5	23,4	135,8	903,8	0,3	51,0	0,2	7,3	150,1	173,1	407,7	7,0			
Всего за день:		72,5	54,0	276,4	1 886,7	0,6	54,2	0,3	8,9	256,1	785,8	1 033,9	11,0			

Пятница 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
		80	0,6	0,1 <td>1,5</td> <td>9,6</td> <td>0</td> <td>3,9</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>11,2</td> <td>13,6</td> <td>24</td> <td>0,4</td> <td>71/70</td> <td>2015</td>		1,5										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	100/350	25,3	20,1	27,1	374,1	0,2	6,5	29,0	3,9	67,1	63,0	222,0	3,2	289	2015	
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200/157	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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 РЖАНОЙ	782	30,3	20,7	64,5	550,1	0,3	13,7	29,0	4,5	106,5	115,3	303,5	6,1			
Итого за прием пищи:																
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	71/70	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	104	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	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	350	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:	915	28,8	30,2	132,0	936,3	0,4	52,8	31,5	3,4	128,8	165,3	409,8	12,7			
Всего за день:		59,0	50,9	196,5	1 486,4	0,7	66,5	60,5	7,8	235,3	280,6	713,3	18,8			

Понедельник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг	
															Энергетическая ценность, ккал
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	0,1	1,7	0,0	0,3	53,8	160,2	191,2	2,9	173	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		2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	737	16,8	23,6	74,3	577,9	0,3	5,2	78,1	2,0	102,4	470,8	427,7	6,7		
Итого за прием пищи:															
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	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 СМЕТАНОЛОМАТНЫМ	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 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:	970	35,3	32,3	145,1	1 077,0	0,4	16,1	0,2	3,4	206,9	153,9	558,0	10,3		
Всего за день:															
		52,0	55,9	219,4	1 654,9	0,7	21,3	78,3	5,4	309,3	624,7	985,7	17,0		

Вторник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
				Энергетическая ценность, ккал											
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	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:	560	23,9	20,2	134,8	825,8	0,2	1,4	0,0	2,2	98,3	185,8	395,3	5,0		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	71/70	2015
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28,0	71,8	1,2	96	2015
РЫБА МИНТАЙ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	100/100	19,5	9,9	7,6	210,0	0,1	7,5	0,0	4,1	97,1	78,1	324,4	1,7	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 ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	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:	1010	35,0	29,0	122,1	925,6	0,5	69,8	0,3	8,7	213,5	215,2	632,6	6,3		
Всего за день:															
		58,8	49,2	256,9	1 752,4	0,7	71,2	0,3	10,9	311,8	401,0	1 027,9	11,3		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5%"	200/20	5,7	5,2	41,7	239,0	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,6	108,1	0,5	314	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:	515	18,4	20,0	95,9	648,5	0,2	2,8	118,0	2,0	93,2	472,2	383,6	3,1			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	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	
БИТОЧКИ 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:	920	35,5	33,4	128,7	977,4	0,6	14,9	0,8	5,6	120,5	120,2	384,9	16,7			
Всего за день:		53,8	53,4	224,6	1 625,9	0,8	17,7	118,8	7,6	213,7	592,4	768,5	19,8			

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015	
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАНО/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			
Итого за прием пищи:	700	21,3	15,4	103,4	635,9	0,3	27,8	0,0	2,5	85,6	86,1	304,1	5,7			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	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	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	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:	1040	21,9	14,2	90,5	590,6	0,3	29,9	0,4	2,5	90,2	122,5	263,3	4,6			
Всего за день:		43,1	29,6	193,9	1 226,5	0,5	57,7	0,5	5,0	175,8	208,6	567,4	10,3			

Пятница 2 неделя

Прием 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	70,71	2015
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНО/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 С САХАРОМ	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015
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	377	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:	712	21,1	15,9	87,8	597,4	0,4	53,6	0,3	4,2	122,4	99,8	370,3	16,3		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	70,71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	0,1	0,8	5,9	2,2	16,8	23,7	56,6	0,6	108	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 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	291	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,1	10,1	40,3	268,0	0,1	0,0	41,0	4,1	51,4	29,3	141,0	1,7	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:	920	38,4	41,4	132,7	1 069,5	0,5	21,2	47,4	11,8	175,1	146,9	504,0	7,1		
Всего за день:		59,4	57,3	220,5	1 666,9	0,9	74,8	47,7	15,9	297,5	246,7	874,3	23,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИПКарлачев В.Б.

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	552,9	504,3	2 225,0	19 401,3	7,4	597,7	308,6	91,8	2 532,7	4 201,4	8 226,4	153,3
Среднее значение за период	55,3	50,4	222,5	1 940,1	0,7	59,8	30,9	9,2	253,3	420,1	822,6	15,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	2,8	2,6	11,5			5,2					77,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11класс	682	956

Handwritten signature