

УТВЕРЖДАЮ

Ген. директор ООО «Северная Пальмира СК»
М. Б. Кулев
2022г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА

для детей обучающихся по программам начального общего образования
«2022 учебный год»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель министра образования
Ставропольского края



Г. С. Зубенко

Директор
ГБОУ СК «Гимназия №25»



Е. В. Лагутина

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



М. И. Сорокина

Руководитель Центра
Здорового питания



К. Ю. Туниянц

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

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ														
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8	
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5	№ 174 2015г.	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,00	1,30	0,00	18,70	62,10	53,50	0,30	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	№ 14 2015г.	
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	№ 15 2015г.	
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за прием пищи:	685	17,2	23,3	102,8	696,5	0,1	22,6	0,2	76,0	300,4	302,8	6,4		
Обед														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	8,40	13,80	25,20	0,60	71/70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,20	9,60	0,30	35,60	48,80	83,70	2,10	102	2015
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/8	13,2	21,0	12,3	290,6	0,00	0,00	0,10	25,50	4,50	96,10	2,60		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,10	80,00	0,10	32,20	92,50	64,70	1,90		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,10	0,00	0,00	23,70	16,80	55,80	1,20	349	2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого за прием пищи:	943	30,8	37,3	104,7	806,6	0,6	108,1	6,5	191,9	202,4	413,6	11,2		
Всего за день:		48,0	60,6	207,5	1 503,1	0,7	130,7	6,7	267,9	502,8	716,4	17,6		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ														
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8	
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,3	25,4	2,8	301,8	0,1	0,0	0,2	13,3	80,0	173,4	1,9	№ 210	
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ сметанном	100	1,2	0,9	7,0	41,6	0,0	5,7	0,0	13,3	20,3	27,4	0,8	№ 150	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт), индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	№ 150	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	№ 14	
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	№ 150	
Итого за прием пищи:	720	22,4	36,1	73,3	618,7	0,2	29,7	0,3	51,2	158,8	280,8	10,9		
Обед														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,00	15,00	0,10	12,00	8,40	15,60	0,60	70/71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	0,00	22,20	0,20	27,40	54,50	51,80	1,30	81	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/9	23,1	14,6	0,6	225,6	0,10	2,60	0,00	71,90	30,90	203,10	1,10	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/7	3,7	5,1	32,7	183,7	0,20	36,00	0,00	42,60	26,70	105,50	1,70	310	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,00	3,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	350	2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого за прием пищи:	971	35,8	28,1	93,9	696,7	0,5	91,3	0,3	214,6	156,1	446,2	6,8		
Всего за день:		58,2	64,2	167,2	1 315,4	0,7	121,0	0,6	265,8	314,9	727,0	17,7		
СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ														
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8	
Завтрак														
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/10	4,5	7,5	21,0	170,1	0,1	0,0	0,0	7,7	10,2	41,6	0,8	№ 204	2015

СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	№ 14 2015г.
БИОЙОГУРТ в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
Итого за прием пищи:	795	14,8	20,3	91,0	445,4	0,3	36,5	0,1	82,3	83,7	156,6	9,8	

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (КАПУСТА)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	70/71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,10	16,50	0,20	24,30	23,60	55,10	1,00	101	2015
БЕФСТРОГАНОВ из мяса говядины	90/150	27,5	39,6	9,6	522,5	0,10	4,30	0,10	34,30	9,35	164,60	4,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,00	0,00	26,00	11,00	78,00	0,60		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,00	200,00	0,20	3,00	13,00	3,00	1,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого за прием пищи:	960	37,6	47,8	118,3	1 070,5	0,3	226,8	0,5	112,5	81,8	379,0	9,2		
Всего за день:		52,4	68,1	209,2	1 515,9	0,6	263,3	0,6	194,8	165,5	535,6	19,0		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сгущенным	200/80	5,2	5,9	10,0	117,8	0,0	4,1	2,0	36,9	24,2	71,0	1,0	№ 224 2015г.
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	№ 502 2015г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	№ 14 2015г.
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
Итого за прием пищи:	740	13,0	18,0	78,7	443,7	0,1	25,1	2,1	67,5	189,7	227,0	7,4	

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,00	15,00	0,10	12,00	8,40	15,60	0,60	70/71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	0,00	33,40	0,20	19,30	51,50	36,20	0,90	87	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	25,4	26,0	24,2	433,5	0,10	5,28	0,30	44,60	35,50	279,00	2,30		

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблок .	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	4,00	0,00	4,90	14,50	4,40	0,90	342	2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого за прием пищи:	1055	36,1	34,8	98,7	784,9	0,3	70,2	0,6	147,3	135,9	423,3	7,5		
Всего за день:		49,1	52,8	177,4	1 228,6	0,4	95,3	2,7	214,8	325,6	650,3	14,9		

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8

Завтрак

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6	№ 71 / 70 2015г.
Рагу из мяса птицы	100/300	21,96	18,2	26,1	356,6	0,14	22,00	28,00	65,00	62,00	220,00	2,20	№ 209 2015г.
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	№ 377 2015г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	№ 14 2015г.
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	№ 14 2015г.
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
Итого за прием пищи:	942	27,7	27,9	83,1	606,1	0,3	51,3	28,1	101,7	147,5	326,7	9,7	

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	0,10	6,00	0,20	21,00	22,00	54,00	0,90	111 2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	28,1	22,4	7,6	375,4	0,50	50,90	12,20	51,90	44,70	498,40	10,60	255 2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,1	5,7	29,4	179,9	0,20	31,30	0,00	39,70	54,30	115,90	1,50	181 2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,00	3,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	350 2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого за прием пищи:	1025	44,9	34,5	123,4	942,2	1,0	118,7	12,5	196,1	170,6	781,1	16,5	
Всего за день:		72,6	62,4	206,5	1 548,3	1,2	170,0	40,6	297,8	318,1	1 107,8	26,2	

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

		Пищевые вещества			Энерге	Витамины			Минеральные вещества				№
--	--	------------------	--	--	--------	----------	--	--	----------------------	--	--	--	---

Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ти- ческая ценнос	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг	рецепту ры
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8
Завтрак													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	39,9	124,0	194,4	1,4	№ 224 2015г.
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	№ 502 2015г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	№ 14 2015г.
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	№ 15 2015г.
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	№ 15 2015г.
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
Итого за прием пищи:	755	39,2	40,1	98,1	829,7	0,2	21,9	0,3	76,0	421,5	425,4	8,0	

Обед													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	71/70 2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	0,10	11,00	0,20	22,00	30,00	53,00	0,80	99 2015
ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	90/140	16,3	18,8	16,4	301,6	0,00	1,62	0,00	14,80	6,10	65,70	1,72	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0,00	0,00	0,00	27,90	8,90	80,80	0,50	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	4,00	0,00	4,90	14,50	4,40	0,90	342 2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого за прием пищи:	1085	31,6	31,5	131,9	868,6	0,3	35,1	0,2	144,5	99,3	317,2	7,3	
Всего за день:		70,8	71,6	229,9	1 698,3	0,5	57,0	0,5	220,5	520,8	742,6	15,3	

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ													
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая ценнос	Витамины			Минеральные вещества				№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8
Завтрак													
Зразы рыбные рубленые (из минтая)	90/7	11,7	14,1	11,0	220,2	0,1	0,0	0,1	21,8	36,7	137,2	1,2	№ 237 2015г.
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1	№ 120 2015г.

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6	№ 71 / 70 2015г.
Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9	№ 342 2015г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
Итого за прием пищи:	757	20,3	21,1	103,7	597,3	0,3	35,0	0,1	80,7	155,5	315,8	9,2	

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,10	16,80	0,20	27,80	28,00	71,80	1,20	96 2012
РЫБА МИНТАЙ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100/100	23,2	10,5	5,7	206,4	0,20	6,00	0,00	80,60	44,50	214,70	1,40	229 2012
Рагу из овощей	150	2,5	15,7	0,5	202,0	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого за прием пищи:	920	33,3	32,3	76,2	773,9	0,4	57,6	66,0	168,1	158,9	433,4	8,8	
Всего за день:		53,6	53,4	179,9	1 371,2	0,7	92,6	66,1	248,8	314,4	749,2	18,0	

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8

Завтрак

ОМЛЕТ С СЫРОМ	160/31	15,3	25,4	2,8	301,8	0,1	0,0	0,2	13,3	80,0	173,4	1,9	№ 210 2015г.
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,0	9,0	24,6	22,2	0,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	№ 14 2015г.
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5		0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8	
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
Итого за прием пищи:	876	26,7	43,5	77,4	648,5	0,3	40,7	0,3	96,9	178,1	310,6	11,3	

Обед														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	8,40	13,80	25,20	0,60	71/70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,10	16,50	0,20	29,90	33,60	71,80	1,20	101	2015
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	16,8	13,0	15,6	244,7	0,10	0,00	0,00	29,30	18,20	145,40	1,50	295	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6	№ 171	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,10	0,00	0,00	23,70	16,80	55,80	1,20	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого за прием пищи:	820	26,9	21,0	126,5	799,5	0,4	22,5	6,2	133,8	104,4	429,3	7,1		
Всего за день:		53,6	64,5	203,9	1 448,0	0,7	63,2	6,5	230,7	282,5	739,9	18,4		

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом яблочным	200/80	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	39,9	124,0	194,4	1,4	№ 223	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком сгущенным	200	2,9	1,9	20,9	113,4	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0	№ 150	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	№ 14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	№ 15	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за прием пищи:	755	39,2	39,5	94,2	809,1	0,2	21,1	1,3	63,3	429,2	421,9	7,0		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,00	22,20	0,20	27,40	54,50	51,80	1,30	82	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	90/270	26,0	29,0	22,5	486,9	0,3	29,0	0,0	63,0	21,0	249,0	6,0		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,00	3,00	0,00	5,00	15,20	9,10	0,10	350	2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5			0,1	12,5		50,0	15,0	0,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого за прием пищи:	1055	36,4	37,6	101,5	852,9	0,4	60,3	12,7	120,3	165,5	403,2	10,8		

Всего за день:	75,6	77,1	195,7	1 662,0	0,6	81,4	14,0	183,6	594,7	825,1	17,8
----------------	------	------	-------	---------	-----	------	------	-------	-------	-------	------

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	8

Завтрак

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6	№ 71 / 70 2015г.
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/8	12,9	16,1	10,4	236,5	0,0	1,3	0,1	24,6	8,4	143,9	1,9	№ 157 2015г.
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6	№ 157 2015г.
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200//15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	№ 14 2015г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	№ 14 2015г.
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	№ 14 2015г.
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
Итого за прием пищи:	790	22,3	30,4	105,2	692,0	0,1	30,6	0,2	87,3	104,9	328,6	10,0	

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,00	15,00	0,10	12,00	8,40	15,60	0,60	70/71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	15,7	14,2	33,9	890,7	1,0	51,6	0,5	348,1	355,4	2 257,8	9,3		
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/8	14,4	17,2	13,3	264,8	0,0	0,0	0,0	24,5	4,2	101,0	2,7		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80,0	0,1	32,2	92,5	64,7	1,9		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,00	200,00	0,20	3,00	13,00	3,00	1,00	388	2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5			0,1	12,5		50,0	15,0	0,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,00	0,00	0,00	10,80	5,60	27,00	0,80		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого за прием пищи:	933	43,0	42,6	127,8	1 562,3	1,2	346,7	13,4	436,3	534,5	2 510,2	18,3		
Всего за день:		65,3	73,0	233,0	2 254,3	1,3	377,3	13,6	523,6	639,4	2 838,8	28,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг

Итого за весь период(ЗАВТРАКИ)	242,4	300,3	907,1	6 387,0	2,1	314,5	33,4	782,8	2 169,3	3 096,2	89,6
Итого за весь период(ОБЕДЫ)	356,4	347,5	1 102,8	9 158,1	5,2	1 137,2	118,9	1 865,4	1 809,4	6 536,5	103,3
Среднее значение за период(ЗАВТРАКИ)	24,24	30,028	90,707	638,697	0,214	31,45	3,34	78,284	216,93	309,62	8,962
Среднее значение за период(ОБЕДЫ)	35,642	34,753	110,282	915,807	0,515	113,72	11,89	186,54	180,935	653,65	10,327

Сшито 10 листов
Ген. Директор ООО «Северная Пальмира СК»
М. В. Кулев



[Handwritten signature]

