

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Надежда Ильинична Звягина  
" 2021г.



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА

для детей обучающихся по программам начального общего образования  
на базе ГБОУ СК "Гимназия № 25 г.Ставрополя  
"2021/2022 учебный год"

### СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника  
отдела санитарного надзора  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю



М.И.Сорокина

Заместитель министра образования  
Ставропольского края



Г.С.Зубенко

Директор  
ГБОУ СК "Гимназия № 25"



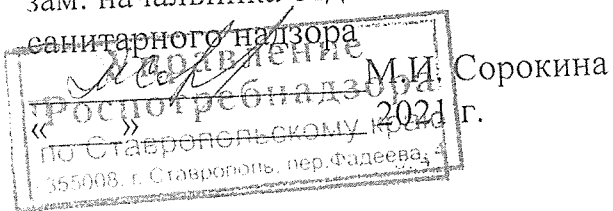
Е.В.Лагутина

Руководитель Центра  
Здорового питания

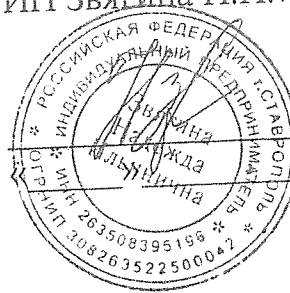


К.Ю.Туниянц

СОГЛАСОВАНО  
У Роспотребнадзор  
по Ставропольскому краю  
зам. начальника отдела  
санитарного надзора



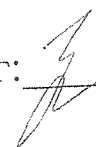
УТВЕРЖДАЮ  
ИП Звягина Н.И.



Н.И. Звягина  
2021 г.

## АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ РЕАЛИЗУЕМЫХ ЧЕРЕЗ БУФЕТ СТОЛОВОЙ ГБОУ СК «ГИМНАЗИЯ № 25» Г.СТАВРОПОЛЯ

1. Фрукты в ассортименте.
2. Вода питьевая бутилир. негаз. 500мл.
3. Чай, какао-напитки в ассортименте 200мл.
4. Соки плодовые (фруктовые) и нектары в ассортименте 200мл. (в пром.упак.)
5. Биойогурты фруктовые 125г. (в пром.упак.)
6. Выпечка в ассортименте до 100г. в том числе с творожной, фруктовой и овощной начинками.
7. Выпечка: котлета в тесте, пицца школьная, хачапури с сыром до 100г.
8. Мучные кондитерские изделия промышленного производства в ассортименте до 50г. (в пром.упак.)
9. Кондитерские изделия сахарные, шоколад в ассортименте до 25г. (в пром.упак.)
10. Первые блюда в ассортименте.
11. Вторые блюда (мясо, рыба, кури) в ассортименте.
12. Гарниры в ассортименте.
13. Овощи тушеные в ассортименте (порционные).
14. Овощи свежие, солёные в нарезке в ассортименте (порционные).

технолог:  Звягина Е.В.

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

№ 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	Fe, мг	В2, мг	К, мг	Na, мг	Mg, мг
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	№ 174/2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5				
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (блонный, виноградный, яблочный/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				
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	№ 14/2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 15/2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0				
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	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 15,1 21,1 105,2 676,4 0,1 25,3 0,2 65,3 252,3 263,3 8,9																		
<b>Обед</b>																		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70/2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	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	ВЯТОЧКИ ИЗ ТОВАДЫНЫ	90/8	13,2	21,0	12,3	290,6	№ 208/2015г.	0,0	0,0	0,1	25,5	4,5	96,1	2,6				
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	7,3	15,7	144,1	№ 321/2015г.	0,1	80,0	0,1	32,2	92,5	64,7	1,9				
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	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	3,95	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	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
8	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	108/8	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: 1088 31,8 36,8 131,4 1000,8 0,5 115,6 0,5 136,8 224,0 375,7 13,6 22,5																		
Итого за день: 1743 46,9 57,9 236,6 1677,2 0,6 140,9 0,8 202,1 476,3 639,0 22,5																		
<b>ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,3	25,4	2,8	301,8	№ 210/2015г.	0,1	0,0	0,2	13,3	80,0	173,4	1,9				
2	СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ сметанном	60	1,2	0,9	7,0	41,6	№ 140/2015г.	0,0	5,7	0,0	13,3	20,3	27,4	0,8				
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	3,95	0,5	24,2	116,9		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				
6	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: 680 24,5 38,3 70,9 638,8 0,2 27,0 0,3 61,9 206,9 320,3 8,4																		
<b>Обед</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ГОЛУБИЦЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70/2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6				
2	БОРИ 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 ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянское" 72,5%	90/8	15,6	15,8	3,8	209,0	№ 227/2015г.	0,1	0,5	0,0	54,0	47,1	238,3	0,8				
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	№ 310/2015г.	0,2	30,0	0,0	34,5	14,6	87,5	1,5				
5	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350/2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1				
6	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				
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0				
8	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: 1068 30,1 28,5 134,0 923,4 0,5 90,7 0,5 166,0 194,8 508,3 10,7 19,1																		
Итого за день: 1748 54,6 66,8 204,9 1562,2 0,7 117,7 0,7 227,9 401,7 828,6 19,1																		

## СРЕДА 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																			
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/56	4,5	7,5	21,0	170,1	№ 204 2015г	0,1	0,0	0,0	7,7	10,2	41,6	0,8					
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, абрикотово-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					
2	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					
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	БИЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5	66,9		0,1	12,5	0,0	50,0	15,0	35,0	0,8					
5	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	4,4					
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	801	14,8	20,3	91,0	606,3		0,3	36,5	0,1	82,3	83,7	156,6	9,8					
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
<b>Обед</b>																			
<b>ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ</b>																			
<b>Всего за день:</b>																			

№ 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	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ГОЛУБЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6					
2	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПой 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	БЕФСТРОГАНОВ из мяса говядины	90/150	27,5	39,6	9,6	522,5	№ 250 2015г	0,1	4,3	0,1	34,3	9,4	164,6	4,0					
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	№ 171 2015г	0,0	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	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	3,95	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	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
8	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	4,4					
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
<b>Всего за день:</b>																			

№ 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	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																			
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком срученным	200/80	5,2	5,9	10,0	117,8	№ 224 2015г	0,0	4,1	2,0	36,9	24,2	71,0	1,0					
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	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
4	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					
5	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	4,4					
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
<b>Обед</b>																			
<b>ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ</b>																			
<b>Всего за день:</b>																			

№ 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	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																			
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6					
2	ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	№ 87 2015г	0,0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9					
3	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	90/270	23,4	26,0	24,2	433,5	№ 291 2015г	0,1	5,3	0,3	44,6	35,5	279,0	2,3					
4	Компот из свежих сухофруктов или компот из свежих плодов	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	3,95	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	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0					
7	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	4,4					
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
<b>Всего за день:</b>																			

ПРИЛОЖЕНИЕ 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6			
2	Рис из смеси пшени	100/300	21,96	18,2	26,1	356,6	№ 289 2011г	0,14	22,00	28,00	65,00	62,00	220,00	2,20			
3	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			
4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	№ 14 2015г	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	№ 128 2015г	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0			
6	Яблоко сезонное калибровочное 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			
7	Итого за прием пищи:	827	27,7	27,9	83,1	700,1		0,3	51,3	28,1	101,7	147,5	326,7	9,7			
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)																	
1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6			
2	ПЕЧЕНЬ ПО-СТАРОАНОВСКИ с соусом сметанным с луком	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	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90/180	21,4	15,4	9,4	260,8	№ 255 2015г	0,3	20,8	8,9	24,0	22,4	369,6	8,0			
4	Кисель из плодов или ягод СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	150	3,1	0,0	20,3	141,0	№ 128 2015г	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1			
5	Хлеб пшеничный	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1			
6	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	Яблоко сезонное калибровочное 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			
8	Итого за прием пищи:	1140	38,2	26,7	142,8	982,9		0,7	69,8	9,2	124,1	170,0	639,3	17,1			
Всего за день:																	
1967 65,9 225,9 1 683,0																	
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ																	
Итого за прием пищи:																	
2007 11,5 4,9 5,7 431,6																	
Завтрак																	
1	Пудинг пшеничный с молоком сухим	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 190 2015г	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5			
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, абрикотовый, клубничный)	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
3	Хлеб пшеничный	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г	0,0	0,0	0,1	0,0	2,0	0,0				
4	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	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	Сыр российский	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4			
6	Яблоко сезонное калибровочное 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:																	
715 20,9 19,2 69,2 855,4																	
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)																	
1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6			
2	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	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	Рис ПРИПУШЕННЫЙ	90/140	16,3	18,8	16,4	301,6	№ 278 2015г	0,0	1,6	0,0	14,8	6,1	65,7	1,7			
4	Хлеб пшеничный	150	3,6	4,7	38,4	211,1	№ 305 2015г	0,0	0,0	0,0	27,9	8,9	80,8	0,5			
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9			
6	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			
7	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	Яблоко сезонное калибровочное 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:																	
1110 32,6 50,2 227,7 1 062,8																	
Всего за день:																	
1825 53,5 70,2 418,9																	

ВТОРИНН 2 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																	
1	Зразы рыбные (на 100г)	90/7	11,7	14,1	11,0	220,2	№ 237 2015г	0,1	0,0	0,1	21,8	36,7	137,2	1,2			
2	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1			
3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6			
4	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9			
5	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			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,55	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	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			
7	Итого за прием пищи:	807	24,5	22,8	124,9	820,3		0,4	35,0	0,1	97,2	167,0	357,8	10,2			
<b>Обед</b>																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6			
2	РАССОЛЫНИК ДЕНИНГРАДСКИЙ	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	РЫБА МИНТАЙ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/180	8,1	2,3	5,9	84,0	№ 229 2015г	0,0	2,6	1,0	29,0	30,0	121,0	0,5			
4	Раву из овощей	150	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8			
5	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, абрикотовый, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8			
6	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			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	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:	1140	23,6	26,6	109,6	845,7		0,3	74,2	67,0	133,1	188,4	392,6	12,3			
	Всего за день:	1947	48,1	49,3	234,5	1666,0		0,7	109,2	67,2	230,3	355,4	750,4	22,5			
<b>СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	6,6	9,7	24,4	210,3	№ 173 2015г	0,1	1,3	0,1	52,9	150,9	188,3	2,6			
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, абрикотовый, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8			
3	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			
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,9%	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			
5	ВЯЙОК УРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5	66,9		0,1	12,5	0,8	50,0	15,0	35,0	0,8			
6	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:	785	16,9	22,5	94,4	646,5		0,3	37,8	0,2	127,5	224,4	303,3	11,6			
<b>Обед</b>																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ КОЗЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным	250	2,4	2,8	20,5	117,6	№ 101 2015г	0,1	16,5	0,2	29,7	31,8	71,4	1,2			
3	*Квасильное 72,9%	90/8	13,3	14,0	13,3	249,8	№ 268 2015г	0,0	0,0	0,0	24,0	11,4	94,0	2,7			
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,7	34,7	166,5	№ 202 2015г	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0			
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов	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	3,95	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	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	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:	1058	30,6	20,6	154,4	959,3		0,4	42,5	0,2	105,6	136,6	341,9	11,9			
	Всего за день:	1843	47,5	43,1	248,8	1605,8		0,7	80,3	0,5	233,1	361,0	645,2	23,5			

ЧЕТВЕРТ 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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом яблочным	200/80	27,9	23,5	29,4	449,3	№ 233 2015г.	0,1	0,9	0,1	39,9	124,0	194,4	1,4			
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком сухим	200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 380 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0			
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9	№ 14 2015г.	0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	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			
5	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:		720	35,7	35,0	94,2	848,6		0,2	21,1	1,2	57,8	297,2	346,9	6,8			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6			
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	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНУ	90/270	26,0	29,0	22,5	486,9	№ 259 2015г.	0,3	29,0	0,0	63,0	21,0	249,0	6,0			
4	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1			
5	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			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,0	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	1090	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:		1810	37,4	37,1	128,2	1 047,1		0,5	80,2	0,2	136,9	159,5	441,1	14,4			
Всего за день:		1810	73,1	72,1	222,4	1 895,7		0,7	101,3	1,5	194,7	456,7	788,0	21,2			

ПЯТНИЦА 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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6			
2	КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/8	12,9	16,1	10,4	236,5	№ 295 2015г.	0,0	1,3	0,1	24,6	8,4	143,9	1,9			
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	№ 171 2015г.	0,0	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6			
4	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			
5	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			
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			
7	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:		775	22,3	30,4	105,2	786,0		0,1	30,6	0,2	87,3	104,9	328,6	10,0			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6			
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	15,7	14,2	33,9	890,7	№ 106 2015г.	1,0	51,6	0,5	348,1	355,4	2 257,8	9,3			
3	БИТОЧКИ ИЗ ТОВАДИНЫ	90/8	14,4	17,2	13,3	264,8	№ 268 2015г.	0,0	0,0	0,0	24,5	4,2	101,0	2,7			
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	7,3	15,7	144,1	№ 321 2015г.	0,1	80,0	0,1	32,2	92,5	64,7	1,9			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,0	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0			
6	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			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
8	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:		1058	44,0	42,1	154,5	1 756,5		1,3	366,6	0,9	452,9	528,5	2 548,1	21,9			
Всего за день:		1833	66,3	72,5	259,7	2 542,5		1,4	397,2	1,2	540,2	633,4	2 876,7	31,9			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	563,6	589,2	2 299,3	17 810,7
Среднее значение за период	56,4	58,9	229,9	1 781,1

Среднее значение за период	Возраст детей	
	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	753,5	1091,2

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

*Мельникова*