



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Замулина Т.А

Замулина Т.А.

2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ -РАСКЛАДКА

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
на 2022/2023 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



В.Ю. Тунианц

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 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 (яблочный, 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
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	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
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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:	735	19,3	21,6	126,4	795,9		0,2	25,5	118,0	86,8	397,2	381,3	10,0
	Всего за день:	735	19,3	21,6	126,4	795,9		0,2	25,5	118,0	86,8	397,2	381,3	10,0

ВТОРНИК 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	2,6
2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	1,3	1,0	6,4	45,2		0,0	3,5	0,0	14,3	19,8	23,4	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	3,95	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	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
7	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3
8	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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:	773	30,7	42,5	91,3	894,4		0,3	25,0	118,2	92,5	505,0	558,6	10,2
	Всего за день:	773	30,7	42,5	91,3	894,4		0,3	25,0	118,2	92,5	505,0	558,6	10,2

2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ пентуры	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В, мг	А, мг			Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
		3	4															
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СУХОМ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180/36/9	4,6	7,7	23,2	172,8	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,9	Н14	43,5	0,9				
2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 352 2015г.	0,0	3,0	0,0	0,0		15,2	0,1				
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	Н15	42,0	1,0				
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	40,0	0,0		2,4	0,0				
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (попцями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,0	0,0		3,0	0,0				
6	БИОЙГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый), банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5			0,1	12,5	50,0	15,0		35,0	0,8				
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1		32,0	4,4				
Итого за прием пищи:		860	18,2	20,9	121,7	688,9		0,4	35,5	40,0	96,0		196,6	8,2				
Всего за день:		860	18,2	20,9	121,7	688,9		0,4	35,5	40,0	96,0		196,6	8,2				

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность, ккал	№ пентуры	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В, мг	А, мг			Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
		3	4															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ и с молоком	200/80	29,2	27,6	91,6	732,0	№ 224 2015г.	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	+92,2	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	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	Н15	42,0	1,0				
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	Н15	42,0	1,0				
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (попцями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0		2,4	0,0				
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (попцями)	15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3				
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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:		805	44,7	44,7	181,5	1 325,9		0,4	23,5	118,1	133,1	922,6	841,2	9,7				
Всего за день:		805	44,7	44,7	181,5	1 325,9		0,4	23,5	118,1	133,1	922,6	841,2	9,7				

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	РАГУ из мяса птицы	100/350	25,30	20,1	27,1	374,1	№ 289 2011г.	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	222,00	3,20
3	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
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	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
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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:	962	35,3	30,4	105,4	839,1		0,4	33,7	69,0	123,1	161,2	370,5	11,5
	Всего за день:	962	35,3	30,4	105,4	839,1		0,4	33,7	69,0	123,1	161,2	370,5	11,5

5

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	№ 173 2015г.	0,1	1,7	0,0	53,8	160,2	191,2	2,9
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, 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
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	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
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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:	735	20,4	24,9	110,3	755,7		0,3	25,9	118,0	105,4	495,6	464,2	12,4
	Всего за день:	735	20,4	24,9	110,3	755,7		0,3	25,9	118,0	105,4	495,6	464,2	12,4

6

4

увер

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ рубленые (из минтая) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/8	12,1	16,2	13,4	222,4	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,5
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
3	РАГУ из овощей	180	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8
4	КОМПОТ из смеси сухофруктов	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	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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:		868	24,4	35,2	107,5	885,0		0,3	43,7	65,8	97,8	174,8	339,0	10,0
Всего за день:		868	24,4	35,2	107,5	885,0		0,3	43,7	65,8	97,8	174,8	339,0	10,0
7														
СРЕДА 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/80	27,3	25,4	69,3	555,1	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	401,5	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	3,95	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	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5			0,1	12,5		50,0	15,0	35,0	0,8
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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:		915	43,7	41,1	165,7	1 095,0		0,4	34,4	162,3	153,9	594,9	786,6	10,0
Всего за день:		915	43,7	41,1	165,7	1 095,0		0,4	34,4	162,3	153,9	594,9	786,6	10,0
8														

5

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180/12	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	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	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
8	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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:		914	34,8	40,1	141,8	1 042,7		0,5	28,6	40,2	253,0	139,3	546,8	16,0
Всего за день:		914	34,8	40,1	141,8	1 042,7		0,5	28,6	40,2	253,0	139,3	546,8	16,0
9														

№ 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ														
Завтрак														
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и с молоком сгущенным	200/80	29,2	27,6	91,6	732,0	№ 224 2015г.	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	492,2	2,0
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	200	2,9	1,9	20,9	113,4	№ 379 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0
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	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	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:		805	44,7	44,1	177,7	1 305,3		0,4	22,7	119,1	120,4	930,3	837,7	8,7
Всего за день:		805	44,7	44,1	177,7	1 305,3		0,4	22,7	119,1	120,4	930,3	837,7	8,7

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	316,0	345,1	1 329,3	9 627,9
Среднее значение за период	31,6	34,5	132,9	962,8

Итого	Витамины			Минеральные вещества			
	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	3,7	298,5	929,5	1 261,9	4 419,9	5 322,5	106,8
Среднее значение за период	0,37	29,85	92,95	126,19	441,99	532,25	10,68

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