

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
М.И. Горюхиной
"355008" г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4



СОГЛАСОВАНО
Заместитель министра
образования Ставропольского края
Зубенко Г.С.
" " " " 2020г.



СОГЛАСОВАНО
Директор
ТБСУСК "ГИМНАЗИЯ № 25"
Е.В. Лагулина
" " " " 2020г.



УТВЕРЖДЕНО
ИП Звягина Н.И.
Звягина Н.И.
" Надежда Ильинична"
" " " " 2020г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	6,4	7,6	55,4	316,0	0,0	1,4	0,0	0,3	38,4	71,0	118,4	0,6	174
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2	
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15
АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	26,0	68,0	46,0	0,6	338
Итого за прием пищи:	687	14,3	12,8	116,1	648,2	0,2	124,2	0,1	1,8	89,1	150,2	281,4	2,7	

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	160/8	15,4	25,4	2,9	302,1	0,1	0,0	0,3	5,2	20,3	122,0	264,3	2,9	284
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0,0	3,0	0,0	0,4	6,3	6,0	18,6	0,2	ТАБЛ 24
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	5,4	8,6	1,1	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2	
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КОЛИБРОВАННОЕ 1 ШТ.	200	0,6	0,6	13,8	66,2	0,0	14,5	0,0	0,9	11,6	23,2	16,0	3,2	338
Итого за прием пищи:	643	19,6	26,5	63,4	571,4	0,2	17,5	0,3	7,5	58,8	165,0	348,1	8,6	

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/50	27,5	32,0	6,8	424,2	0,1	5,8	0,2	2,1	33,3	30,1	260,8	2,9	20
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,1	0,0	0,0	1,4	9,8	11,2	53,7	1,2	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2	
Итого за прием пищи:	560	39,6	40,4	94,4	898,7	0,3	7,1	0,2	4,5	78,0	111,8	408,5	5,6	

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак:														
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/50	15,8	19,6	12,7	289,0	0,1	1,5	0,1	2,8	29,9	10,4	176,1	2,2	294
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,7	6,4	37,3	229,1	0,1	0,0	0,0	1,0	29,0	51,1	196,0	1,4	302
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2	
Итого за прием пищи:	460	26,9	28,8	103,4	778,8	0,4	2,5	0,2	4,8	89,1	190,9	502,6	5,8	

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,0	7,6	0,0	3,0	0,0	0,0	8,4	13,8	14,4	0,4	71
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	18,5	7,9	7,0	173,7	0,2	0,0	0,1	0,7	28,4	46,8	197,1	1,0	238
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	7,2	25,7	182,9	0,2	31,2	0,1	0,4	39,2	2,4	102,7	1,6	312
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	9,9	6,9	25,2	0,6	
Итого за прием пищи:	597	25,4	15,5	78,2	555,9	0,5	37,0	0,2	2,1	95,2	84,2	356,2	4,3	

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	220	9,1	9,1	44,0	293,7	0,2	1,4	0,1	1,1	46,8	149,0	231,3	2,8	174
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,1	0,0	0,0	6,4	14,3	8,2	0,8	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	9,9	6,9	25,2	0,6	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КОЛИБРОВАННОЕ 1 ШТ.	200	0,6	0,6	13,8	66,2	0,0	14,5	0,0	0,9	11,6	23,2	16,0	3,2	338
Итого за прием пищи:	690	15,9	22,7	101,5	676,6	0,3	16,0	0,2	3,2	86,5	327,9	373,0	8,2	

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220/60	15,0	16,8	73,1	505,7	0,0	0,4	0,0	0,6	57,9	46,3	236,1	2,0	188
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2	

СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15
Итого за прием пищи:	525	23,9	24,1	126,5	820,9	0,2	1,4	0,1	1,7	93,6	307,7	441,6	4,4	

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНО/ТОМАТНЫМ	100/50	16,0	16,7	22,3	305,6	0,1	7,6	0,2	0,2	28,5	25,7	153,7	2,0	306
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,7	302
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2	
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15
Итого за прием пищи:	597	26,4	27,0	112,0	799,0	0,3	10,4	0,3	1,7	84,4	192,1	364,3	4,2	

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАН/ТОМАТН	100/60	9,4	8,3	13,8	168,1	0,0	27,8	0,0	0,5	25,7	32,0	83,7	1,9	131
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
САЛАТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	3,0	13,0	3,0	1,0	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2	
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15
Итого за прием пищи:	595	23,8	19,6	112,8	704,5	0,3	227,8	0,3	3,0	91,8	218,5	380,2	7,0	

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,0	2,3	6,5	49,7	0,0	5,8	0,0	0,7	13,0	23,1	26,0	0,8	140
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАН/ТОМАТН	100/50	10,2	7,9	10,9	161,6	0,0	4,3	0,2	2,0	31,6	11,2	151,8	1,3	234
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	36,0	0,0	0,3	41,4	17,6	104,9	1,8	310
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2	
Итого за прием пищи:	620	17,3	16,1	90,3	581,0	0,3	48,9	0,2	4,0	105,2	73,1	324,7	5,2	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	11											
	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценн.	В1,мг	С,мг	А,мг.	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг
Итого за весь период	270,5	259,8	1078,5	7754,85	3,3	547,2	8,7	53,5	1000,4	1568,2	3996,8	68,2
Среднее значение за период	27,05	26	107,8	775,5	0,2	54,7	0,8	5,3	100	142,4	400,1	6,8
Содержание белков,жиров,углеводов	7	15,1	27,9									

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи(в граммах)

Возраст детей	Завтрак
5-11 класс	609