

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника

отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю

М.П. Сорочкина

2020 г.

355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

СОГЛАСОВАНО

Заместитель министра
образования Ставропольского края
Документов
Зубенко Г.С.

2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор
ГБОУ СК "Гимназия № 25"
Е.В. Лагутина

2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИП Звягина Н.И.
Звягина Н.И.

2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	200/10	5,7	5,2	41,7	238,0	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	125,0	108,1	0,5	314	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	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
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	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	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	2015
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	2015
Итого за прием пищи:	672	12,3	18,9	80,0	544,4	0,1	19,1	0,1	2,1	69,7	313,8	242,7	6,6		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,0	14,8	1,8	171,7	0,0	0,4	0,2	3,2	10,8	15,0	124,7	1,5	210	2015
КУКУРУЗА ДЕСЕРТНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,1	10,0	0,0	1,2	21,0	20,0	62,0	0,7	131	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
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	2015
БАНАНЫ КОЛИБРОВАННЫЕ 1ШТ.	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	20,0	0,1	0,0	84,0	16,0	56,0	1,2	338	2015
Итого за прием пищи:	652	16,4	24,6	73,3	582,4	0,3	33,7	0,4	5,2	133,2	84,6	286,3	6,1		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200/10	7,5	7,4	25,0	197,3	0,1	0,4	0,1	2,4	13,5	9,9	90,9	1,4	206	2015
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	4,0	0,0	0,2	8,0	14,0	14,0	2,8	389	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
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	2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,0	0,9	0,0	0,0	17,5	150,0	118,8	0,0		
Итого за прием пищи:	575	13,1	18,1	61,4	479,5	0,2	5,3	0,2	3,4	44,7	180,3	251,8	5,4		

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/60	8,3	6,6	18,9	171,0	0,0	1,0	0,3	1,0	19,0	18,3	90,0	0,7	224	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
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	2015
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	2015
Итого за прием пищи:	660	13,9	18,3	70,3	507,4	0,1	16,5	0,4	53,0	50,3	168,9	224,1	6,1		

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71/70	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИЗ РЫБА ТРЕСКИ	80/7	10,1	8,5	3,7	131,5	0,1	2,2	0,0	3,1	22,6	22,3	145,1	0,6	237	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,8	21,4	123,7	0,2	25,7	13,5	0,1	32,5	1,1	86,0	1,3	312	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	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
БАНАНЫ КОЛИБРОВАННЫЕ 1 ШТ.	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	20,0	0,1	0,0	84,0	16,0	56,0	1,2	338	2015
Итого за прием пищи:	734	19,1	12,7	91,7	560,2	0,5	57,2	13,6	4,0	164,9	85,8	353,9	6,4		

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	8,3	8,3	40,0	267,0	0,1	1,3	0,1	1,0	42,6	135,5	210,3	2,6	173	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
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	2015
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	2015
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	2015
Итого за прием пищи:	662	14,8	21,9	78,3	573,4	0,3	19,1	0,2	2,8	77,1	324,3	344,9	8,6		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/60	5,1	4,2	21,9	147,9	0,0	0,1	0,0	0,2	19,9	166,0	70,0	0,8	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
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	2015
БАНАНЫ КОЛИБРОВАННЫЕ 1ШТ.	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	20,0	0,1	0,0	84,0	16,0	56,0	1,2	338	2015
Итого за прием пищи:	680	13,0	16,3	100,2	604,3	0,2	21,1	0,2	1,0	123,6	309,4	244,1	4,2		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	52,9	150,9	188,3	2,6	173	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
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	2015
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	2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,0	0,9	0,0	0,0	17,5	150,0	118,8	0,0		
Итого за прием пищи:	580	14,8	24,8	68,1	572,1	0,2	6,2	0,2	1,5	86,5	453,8	414,6	4,8		

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/80	31,5	18,2	24,7	396,2	0,1	0,9	0,1	1,4	44,3	204,3	210,8	1,5	223	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
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	2015
Итого за прием пищи:	680	35,2	21,2	55,7	565,9	0,1	16,7	0,1	2,3	74,6	353,3	280,3	5,0		

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71/70	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ,	80/8	8,7	6,7	15,6	157,3	0,0	1,1	0,2	0,5	17,1	19,7	85,7	1,2	295	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	4,7	33,4	204,9	0,3	0,0	18,0	4,0	120,8	19,2	180,5	4,2	171	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
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	2015
Итого за прием пищи:	545	19,1	20,1	75,0	556,0	0,4	10,4	18,3	5,4	163,7	86,3	335,0	8,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1,	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	176,9	200,8	806,3	5 805,7	2,9	237,1	33,8	31,1	1 017,5	2 360,5	3 051,0	69,4
Среднее значение за период	12,6	14,3	57,6	414,7	0,2	16,9	2,4	2,2	72,7	168,6	217,9	5,0
Содержание белков, жиров, углеводов в	14,4	29,9	55,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 класс	647

Тол. (Точарова) Н. А.