

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Навжид И.И. Звягина
Ильинична
" 2021г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА
для детей обучающихся по программам основного
и среднего 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"



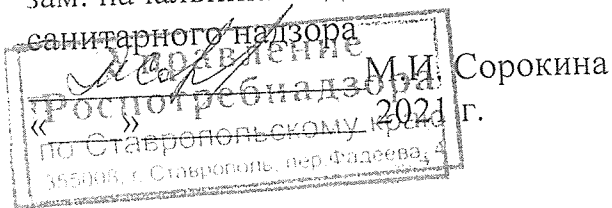
Е.В.Лагутина

Руководитель Центра
Здорового питания

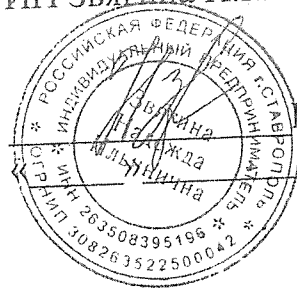


К.Ю.Туниянц

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



УТВЕРЖДАЮ
ИП Звягина Н.И.



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. Биоогурты 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, куры) 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 5-11 КЛАССОВ
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Наименование блюда	ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ										Минеральные вещества				
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг					9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	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	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	0,4	0,0	1,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
4	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		
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	17,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за прием пищи:		692	14,5	20,9	91,3	642,5		0,1	24,6	0,2	69,0	265,5	264,8	7,6		
Обед																
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	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100/8	13,8	17,2	12,4	235,8	№ 295 2015г.	0,1	1,3	0,1	24,6	8,4	143,9	1,9		
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	8,4	15,7	154,2	№ 321 2015г.	0,1	81,0	0,2	32,2	93,6	66,8	2,9		
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		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	17,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за прием пищи:		1098	33,6	34,1	132,6	976,1		0,6	117,9	0,6	135,9	229,0	425,6	13,9		
Всего за день:		1790	48,0	55,0	229,9	1 618,6		0,7	142,5	0,8	204,9	494,5	690,4	21,5		
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ																
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества					
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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	СВЕКЛА 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	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
5	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	17,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за прием пищи:		670	24,4	30,0	71,8	657,8		0,2	27,0	0,2	61,9	205,9	318,3	8,4		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14	№ 71 / 70 2015г.	0	15	0,1	12	8,4	15,6	0,6		
2	БОРЩ 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 МИНГАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянское" 72,5%	100/8	16,8	16,9	4,8	212,2	№ 227 2015г.	0,2	0,5	0,0	65,0	48,1	248,8	0,9		
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,9	5,6	21,8	148,3	№ 310 2015г.	0,2	30,0	0,0	34,5	14,6	87,5	1,5		
5	КНЕСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	2,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		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	17,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за прием пищи:		1108	32,4	30,6	155,1	926,6		0,6	90,7	0,3	177,0	195,8	518,8	10,8		
Всего за день:		1778	56,7	60,6	205,9	1 584,4		0,8	117,7	0,5	238,9	401,7	837,1	19,2		

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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/36	4,5	7,5	21,0	170,1	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	7,7	10,2	41,6	0,8	
2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
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:	676	9,4	17,1	81,3	533,4		0,2	20,0	0,1	26,3	64,1	107,6	6,2	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (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 КРУПОЙ рисовой	250	1,7	2,7	11,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0	
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/150	17,4	20,8	11,5	425,8	№ 278 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8	
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	5,8	41,8	310,0	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6	
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	21,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		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	34,0	32,7	170,6	1 272,0		0,5	244,1	0,4	110,6	123,5	334,0	11,4	
	Всего за день:	1816	43,3	49,8	254,9	1 805,4		0,7	264,1	0,5	136,9	187,6	441,6	17,6	

ЧЕТВЕРГ 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со стуженым молоком	180/60	25,0	23,7	71,5	627,4	№ 224 2015г.	0,2	1,9	104,6	64,7	411,6	421,9	1,6	
2	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	21,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	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:	690	32,6	27,5	147,1	972,3		0,3	22,9	104,6	95,3	576,1	575,9	8,0	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14	№ 71 / 70 2015г.	0	15	0,1	12	8,4	15,6	0,6	
2	ЩИ 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	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/270	34,6	38,0	34,2	532,6	№ 291 2015г.	0,1	5,3	0,3	44,6	35,5	279,0	2,3	
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		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	
	Итого за прием пищи:	1080	46,2	46,1	127,8	1 044,5		0,3	73,7	0,6	111,0	159,8	436,8	10,2	
	Всего за день:	1770	78,8	73,5	274,9	2 016,8		0,6	96,6	105,2	206,3	735,9	1 012,7	18,2	

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества					
		Вес блюда	Жирны, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
			Белки, г	Углеб. г									Углеб. оль, г	
1	2	3	4	5	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/200	22,0	18,2	24,1	356,6	№ 289 2015г.	0,1	22,0	28,0	65,0	62,0	220,0	2,2
3	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	2:4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	2:2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	1:6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
	Итого за прием пищи:	810	27,9	19,9	9:8	678,6		0,2	248,0	28,2	93,0	132,3	312,2	9,2
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14	№ 71 / 70 2015г.	0	15	0,1	12	8,4	15,6	0,6
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	1:0	117,0	№ 111 2015г.	0,1	6,0	0,2	21,0	22,0	54,0	0,9
3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100/8	13,8	17,2	1:4	255,8	№ 295 2015г.	0,1	1,3	0,1	24,6	8,4	143,9	1,9
4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,2	6,4	2:3	156,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1
5	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	2:9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	2:2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	2:3	129,0		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	1:6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
	Итого за прием пищи:	1098	31,8	29,5	14:6	992,9		0,5	50,3	0,4	124,7	156,0	413,6	11,0
	Всего за день:	1908	59,7	49,4	24:7	1 671,5		0,7	298,3	28,6	217,7	288,3	725,8	20,2

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества					
		Вес блюда	Жирны, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
			Белки, г	Углевоь, г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/40	11,5	4,9	5,7	431,6	№ 190 2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	108,3	0,5
2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	2:4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	2:2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	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
5	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
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	1:6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
	Итого за прием пищи:	715	20,6	19,3	7:0	875,0		0,1	221,3	0,4	60,3	251,3	252,3	7,1
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14	№ 71 / 70 2015г.	0	15	0,1	12	8,4	15,6	0,6
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	250/10	3,0	4,2	1:2	91,0	№ 99 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8
3	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	16,9	9,1	8,7	183,8	№ 297 2015г.	0,1	0,0	0,0	25,4	15,6	140,6	1,3
4	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	3,6	4,7	3:4	211,1	№ 305 2015г.	0,0	0,0	0,0	27,9	8,9	80,8	0,5
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблок	200	0,2	0,2	2:1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	2:2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	2:3	129,0		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	1:6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
	Итого за прием пищи:	1100	54,8	41,4	24:3,2	1 919,9		0,5	291,3	0,7	185,7	415,7	674,7	22,0
	Всего за день:	1815	75,3	60,7	31:2	2 794,9		0,6	512,6	1,1	246,0	667,0	927,0	29,1

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
		3	4	5	6	7										8
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	ФРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ(ИЗ МИНТАЯ)	100/7	11,7	14,1	1,0	220,2	№237 2015г.	0,1	0,0	0,1	21,8	36,7	137,2	1,2		
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1		
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	1,4	77,4	№ 342 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0		
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	2,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ I шт.	200	0,8	0,8	1,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
	Итого за прием пищи:	797	20,1	20,9	9,0	657,6		0,3	31,0	0,1	77,8	150,4	311,4	8,3		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14	№ 71 / 70 2015г.	0	1,5	0,1	12	8,4	15,6	0,6		
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	1,4	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	100/200	9,2	3,4	6,9	84,0	№ 229 2015г.	0,0	2,6	1,0	29,0	30,0	121,0	0,5		
4	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,3	3,2	9,5	96,0	№ 143 2015г.	0,1	2,1	1,0	32,0	31,0	122,0	0,4		
5	<i>Каша манная из неароматизированной</i>	200/7	0,1	0,0	1,9	65,0	№ 377 2015г.	0,0	2,8	0,0	3,0	12,8	1,5	0,1		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	2,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	2,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
8	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ I шт.	200	0,8	0,8	1,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
	Итого за прием пищи:	1197	25,7	15,0	11,6	721,3		0,4	59,3	2,3	136,9	165,2	437,9	9,2		
	Всего за день:	1994	43,0	35,9	21,2	1378,9		0,7	90,3	2,4	214,7	315,6	749,3	17,5		
СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ																
Завтрак																
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	6,6	9,7	2,4	210,3	№ 173 2015г.	0,1	1,3	0,1	52,9	150,9	188,3	2,6		
2	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	2,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	2,2	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 I шт.	200	0,8	0,8	1,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
	Итого за прием пищи:	660	11,6	19,3	9,2	606,4		0,2	24,3	0,2	74,5	210,6	263,4	8,1		
Обед																
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 КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2,4	2,8	2,5	117,6	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	29,7	31,8	71,4	1,2		
3	ПТИЦА(КОРЧАКА)ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100/150	26,6	32,1	4,2	429,8	№ 290 2015г.	0,2	0,0	0,1	41,2	40,3	211,2	3,0		
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	3,8	176,8	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0		
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	1,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	2,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	2,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
8	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ I шт.	200	0,8	0,8	1,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
	Итого за прием пищи:	1140	46,0	38,9	14,4	1149,6		0,6	42,5	0,3	122,8	165,5	459,1	12,2		
	Всего за день:	1800	57,6	58,2	24,2	1756,0		0,8	66,8	0,5	197,3	376,1	722,5	20,3		

ЧЕТВЕРТ 2 НЕДЕЛИ															
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Жиры, г	Углеводы, г	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со стухеным молоком	180/60	35,1	26,5	61,2	648,0	№ 223 2015г.	0,1	1,1	156,0	63,7	469,4	516,4	1,5	
2	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	2,7	142,2	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5	
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
4	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	17,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	690	43,1	30,2	137,7	1 001,1		0,2	22,4	156,0	101,5	573,2	640,0	7,4	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14	№ 71 / 70 2015г.	0	15	0,1	12	8,4	15,6	0,6	
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	11,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3	
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(курица)	100/270	28,7	32,4	21,8	586,7	№ 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	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		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	17,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	1090	40,4	40,5	130,3	1 152,8		0,5	89,2	0,3	140,5	154,1	431,5	14,4	
	Всего за день:	1780	83,5	70,7	265,0	2 153,9		0,7	111,6	156,3	242,0	727,3	1 071,5	21,8	
ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛИ															
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Жиры, г	Углеводы, г	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (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	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100/8	13,8	17,2	12,4	255,8	№ 295 2015г.	0,1	1,3	0,1	24,6	8,4	143,9	1,9	
3	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	5,8	47,8	310,0	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6	
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0	
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	17,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	798	23,7	24,4	121,9	862,2		0,3	27,3	0,1	77,6	86,1	311,1	8,5	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14	№ 71 / 70 2015г.	0	15	0,1	12	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	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанный с томатом	100/150	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 278 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8	
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	8,4	16,7	154,2	№ 321 2015г.	0,1	81,0	0,2	32,2	93,6	66,8	2,9	
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	4,0	0,5	21,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0	
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		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	17,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4	
	Итого за прием пищи:	1140	48,2	46,8	160,8	1 927,6		1,4	369,2	1,0	444,2	532,5	2 515,9	22,0	
	Всего за день:	1938	71,9	71,2	285,7	2 789,8		1,7	396,5	1,1	521,8	618,6	2 827,0	30,5	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ															
Итого			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			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			617,7	585,0	2 535,8	19 570,2									
Среднее значение за период			61,8	58,5	253,6	1 957,0									

темова: Ж

Возраст детей	ЗАВТРАК	ОБЕД
Примерное меню для обучающихся 5-11 классов	719,8	1119,1

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