



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Замулина Т.А.

Замулина Т.А.

2022

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ -РАСКЛАДКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

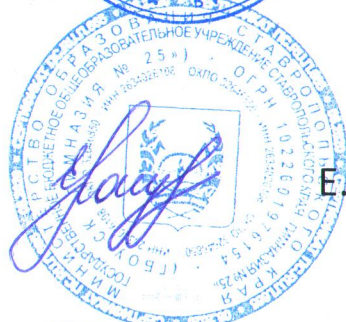
СОГЛАСОВАНО:

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



К.Ю. Туниянц

"СОГЛАСОВАНО"

У РОСПОТРЕБНАДЗОР

по Ставропольскому краю зам.

нач. упр. сан. надзора

И.И. Сорокина

по Ставропольскому краю 2022 г.

365008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ -РАСКЛАДКА

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

2022-2023 учебный год

ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ

Г. СТАВРОПОЛЯ № 25.

"УТВЕРЖДАЮ"

МП Замулина Т.А.

Замулина Т.А.

2022г.



Понедельник 1 неделя

355008, г. Ставрополь, пер. Чкалова, 4

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов ур
		Белк и, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	200/20	5.7	5.2	41.7	238.0	0.0	1.3	0.0	0.3	35.2	61.6	108.1	0.5	174	2015				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	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	2015				
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3.5	4.4	0.0	54.0	0.0	0.2	78.0	0.1	10.5	132.0	150.0	0.3	15	2015				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0.1	7.2	0.1	66.0	0.0	0.0	40.0	0.0	2.4	2.4	3.0	0.0	14	2015				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0						
Итого за прием пищи:	547	15.4	17.6	94.6	610.0	0.2	4.3	118.0	2.0	77.5	227.2	331.6	2.9						
Всего за день:		15.4	17.6	94.6	610.0	0.2	4.3	0.5	2.0	77.5	227.2	331.6	2.9						

Вторник 1 неделя

Вторник 1 неделя

Вторник 1 неделя																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	135/13	13.8	24.5	2.6	285.8	0.1	0.0	0.2	3.2	15.9	101.7	222.7	2.6	210	2015		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.3	1.0	6.4	45.2	0.0	3.5	0.0	1.2	14.3	20.0	23.4	0.7		2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.9	1.9	20.9	113.4	0.0	0.2	1.0	0.0	1.3	128.7	86.5	0.0	380	2015		

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.1	32.0	22.0	4.4		
Итого за прием пищи:	728	24.8	29.0	86.4	725.4	0.3	23.7	1.2	6.0	58.0	300.8	423.6	9.7		
Всего за день:		24.8	29.0	86.4	725.4	0.3	23.7	1.2	6.0	58.0	300.8	423.6	9.7		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белк и, г	Жиры, г	Углево-ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (огурцы)	80	0.6	0.1	1.5	9.6	0.0	3.9	0.0	0.0	11.2	13.6	24.0	0.4	70/71	2015	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.6	7.7	23.2	172.8	0.1	0.4	0.0	2.4	7.9	11.4	43.5	0.9	204	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0			
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.0	26.9	110.2	0.0	3.0	0.0	0.0	5.0	15.2	9.1	0.1	352	2015	
Итого за прием пищи:	540	10.7	8.5	87.0	470.0	0.3	3.4	0.0	4.0	39.3	45.0	121.6	3.0			
Всего за день:		10.7	8.5	87.0	470.0	0.3	3.4	0.0	4.0	39.3	45.0	121.6	3.0			

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	29.2	27.6	91.6	732.0	0.2	2.2	0.1	1.0	75.5	480.2	494.2	2.0	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0		
Итого за прием пищи:	560	36.1	30.6	140.6	982.9	0.3	3.2	0.1	1.6	106.0	612.7	626.2	4.0		
Всего за день:		36.1	30.6	140.6	982.9	0.3	3.2	0.1	1.6	106.0	612.7	626.2	4.0		

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов ур
		Белк и, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0.6	0.1	1.5	9.6	0.0	3.9	0.0	0.0	11.2	13.6	24.0	0.4	711/70		2015	
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/350	25.3	20.1	27.1	374.1	0.2	6.5	29.0	3.9	67.1	63.0	222.0	3.2	289		2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200//15/7	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0				
Итого за прием пищи:	782	30.3	20.7	64.5	550.1	0.3	13.7	29.0	4.5	106.5	115.3	303.5	6.1				
Всего за день:		30.3	20.7	64.5	550.1	0.3	13.7	29.0	4.5	106.5	115.3	303.5	6.1				

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов ур
		Белк и, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5%	200/10	6.8	10.1	25.6	212.4	0.1	1.7	0.0	0.3	53.8	160.2	191.2	2.9	173	2015	

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5%	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.0	2.0	0.0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3.5	4.4	0.0	54.0	0.0	0.2	78.0	0.1	10.5	264.0	150.0	0.3	15	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0		2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200//15/7	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КАЛИБРОВАННОЕ)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.1	32.0	22.0	4.4		
Итого за прием пищи:	737	16.8	23.6	74.3	577.9	0.3	5.2	78.1	2.0	102.4	470.8	427.7	6.7		
Всего за день:		16.8	23.6	74.3	577.9	0.3	5.2	78.1	2.0	102.4	470.8	427.7	6.7		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов ур
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/80	15.0	16.9	73.1	505.8	0.0	0.4	0.0	0.6	57.9	46.4	236.3	2.0	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0				
Итого за прием пищи:	560	23.9	20.2	134.8	826.8	0.2	1.4	0.0	2.2	98.3	185.8	395.3	5.0				
Всего за день:		23.9	20.2	134.8	826.8	0.2	1.4	0.0	2.2	98.3	185.8	395.3	5.0				

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецент ур
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, 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 СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72.5%"	200/20	5.7	5.2	41.7	238.0	0.0	1.3	0.0	0.3	35.2	61.6	108.1	0.5	174	2015	

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0.1	7.2	0.1	66.0	0.0	0.0	40.0	0.0	2.4	2.4	3.0	0.0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3.5	4.4	0.0	54.0	0.0	0.2	78.0	0.1	10.5	264.0	150.0	0.3	15	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0		
Итого за прием пищи:	515	18.4	20.0	95.9	648.5	0.2	2.8	118.0	2.0	93.2	472.2	383.6	3.1		
Всего за день:		18.4	20.0	95.9	648.5	0.2	2.8	118.0	2.0	93.2	472.2	383.6	3.1		

Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов ур
		Белк и, г	Жиры, г	Углево-ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0.6	0.1	1.5	9.6	0.0	3.9	0.0	0.0	11.2	13.6	24.0	0.4	71/70	2015	
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАНО/ТОМАТНЫМ	100/60	9.4	8.4	13.8	168.4	0.0	27.8	0.0	0.5	25.7	32.1	84.1	1.9	131	1984	
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	2015	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	9.4	0.0	0.0	349	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0			
Итого за прием пищи:	700	21.3	15.4	103.4	635.9	0.3	27.8	0.0	2.5	85.6	86.1	304.1	5.7			
Всего за день:		21.3	15.4	103.4	635.9	0.3	27.8	0.0	2.5	85.6	86.1	304.1	5.7			

Пятница 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов ур
		Белк и, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0.9	0.1	3.1	19.3	0.0	20.1	0.1	0.3	16.1	18.4	33.6	0.0	70/71	2015				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНО/ТОМАТНЫМ	100/50	10.2	7.9	10.9	161.6	0.0	4.3	0.2	2.0	31.6	11.2	151.8	11.3	234	2015				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.6	7.1	25.2	180.0	0.2	25.9	0.0	0.3	36.6	24.6	100.4	1.5	125	2015				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200//15/7	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	116.9	0.1	0.0	0.0	0.6	16.5	11.5	42.0	1.0		2015				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	70.1	0.1	0.0	0.0	1.0	9.9	6.9	27.0	1.0						
Итого за прием пищи:	712	21.1	15.9	87.8	597.4	0.4	53.6	0.3	4.2	122.4	99.8	370.3	16.3						
Всего за День:		21.1	15.9	87.8	597.4	0.4	53.6	0.3	4.2	122.4	99.8	370.3	16.3						
ИПТ Замулина Т.А.																			
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	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг							
Итого за весь период	218.3	201.5	969.3	9,044.0	2.8	139	227.3	30.9	889.2	2,615.7	3,687.5	62.5							
Среднее значение за период	21.8	20.2	96.9	904.4	0.3	14	22.7	3.1	88.9	261.6	368.8	6.2							

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	2.4	2.2	10.7	4.4	80.2
--	-----	-----	------	-----	------

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед		
5-11 класс	682	0		