



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Н.И. Звягина
" 2021г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА

для детей обучающихся по программам начального общего образования
дети с ограниченными возможностями здоровья
и дети из многодетных семей
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"



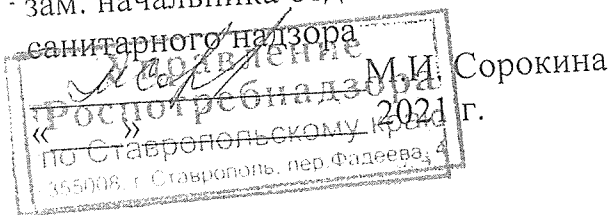
Е.В.Лагутина

Руководитель Центра
Здорового питания



К.Ю.Туниянц

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



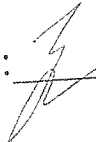
УТВЕРЖДАЮ
ИП Звягина Н.И.



Н.И. Звягина
2021 г.

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. Биоюгурты 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 1-4 КЛАССОВ
 дети с ограниченными возможностями здоровья и дети из многодетных семей

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|--------|-------------------------------|-------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | | | А, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ГОЛУБИЦЫ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 8,1 | № 71 / 70 2015г. | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 8,4 | 13,8 | 25,2 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | СУП С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И Фрикадельки из бройлеров-выпект | 250 | 3,9 | 2,8 | 19,0 | 117,0 | № 111 2015г. | 0,1 | 6,0 | 0,2 | 21,0 | 22,0 | 54,0 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 90/7 | 12,9 | 17,8 | 241,2 | 241,2 | № 297 2015г. | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 24,6 | 8,4 | 143,9 | 1,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих яблоков | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | № 171 2015г. | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 11,0 | 78,0 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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 РЖАНОЙ | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 11,5 | 42,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт. | 50 | 4,3 | 1,65 | 21,25 | 129,00 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 11,5 | 42,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,1 | 32,0 | 22,0 | 4,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 857 | 29,9 | 28,3 | 149,8 | 989,6 | | 0,3 | 33,3 | 0,3 | 115,1 | 119,6 | 407,1 | 10,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОДЛИНИК (в долготенний) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 200 | 29,6 | 29,8 | 65,8 | 653,3 | № 173 2015г. | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 52,9 | 150,9 | 188,3 | 2,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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% | 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 | 19,6 | 94,0 | | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,1 | 32,0 | 22,0 | 4,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 710 | 70,7 | 71,0 | 288,9 | 2 191,8 | | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,1 | 32,0 | 22,0 | 4,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | 1567 | 100,6 | 99,3 | 435,7 | 3 181,4 | | 0,3 | 53,3 | 0,4 | 115,2 | 151,6 | 429,1 | 14,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВТОРНИК НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | В1, мг | С, мг | А, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | № 71 / 70 2015г. | 0,0 | 15,0 | 0,1 | 12,0 | 8,4 | 15,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 230 | 1,8 | 5,0 | 6,5 | 80,6 | № 83 2015г. | 0,0 | 33,4 | 0,2 | 19,3 | 51,5 | 36,2 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Выпечка рыбные из минтая | 90/8 | 11,7 | 13,1 | 14,2 | 230,4 | № 227 2015г. | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 54,0 | 47,1 | 238,3 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | № 128 2015г. | 0,1 | 5,0 | 0,0 | 29,0 | 47,0 | 85,0 | 1,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) | 200 | 0,1 | 0,1 | 25,2 | 117,0 | № 350 2015г. | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 2,0 | 7,0 | 6,0 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | 1058 | 26,4 | 26,7 | 133,8 | 922,9 | | 0,4 | 75,9 | 0,3 | 149,4 | 216,0 | 487,1 | 10,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОДЛИНИК (в долготенний) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и с молоком сухим | 200/40 | 12,3 | 13,6 | 64,5 | 434,9 | № 188 2015г. | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 47,2 | -9,3 | 173,6 | 1,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | ЧАЙ СЛИМОНОВ* | 200/7 | 0,4 | 0,0 | 11,7 | 49,5 | № 377 2015г. | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 11,7 | 27,2 | 15,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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: | 747 | 21,7 | 16,6 | 141,3 | 824,3 | | 0,2 | 23,5 | 0,0 | 92,0 | 72,9 | 295,1 | 9,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | 1085 | 48,1 | 43,2 | 275,1 | 1 747,2 | | 0,6 | 99,4 | 0,4 | 241,4 | 288,9 | 782,2 | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витаминны | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|------------------------------|---|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | В1, мг | С, мг | А, мг | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СПЕДИ 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 1,8 | 5,0 | 12,3 | 102,0 | № 82 2015г. | 0,0 | 22,2 | 0,2 | 27,4 | 54,5 | 51,8 | 1,3 | | | | | | | | |
| 2 | ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" | 108/158 | 7,4 | 7,1 | 6,1 | 119,0 | № 131 1981г. | 0,0 | 10,5 | 0,0 | 16,1 | 31,5 | 72,8 | 1,4 | | | | | | | | |
| 3 | Каши янвевд расщипчатая | 150 | 6,4 | 5,5 | 38,0 | 226,2 | № 171 2015г. | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 35,9 | 32,9 | 152,2 | 2,5 | | | | | | | | |
| 4 | Компот из смеси сушофруктов или компот из свежих плодов | 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 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 11,5 | 42,0 | 1,0 | | | | | | | | |
| 6 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ | 50 | 4,3 | 1,65 | 21,25 | 129,00 | | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 11,5 | 42,0 | 1,0 | | | | | | | | |
| 7 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ГОЛУБЦЫ) | 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 | | | | | | | | |
| 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: | | 1128 | 25,1 | 20,7 | 142,6 | 872,6 | | 0,4 | 58,7 | 0,2 | 122,9 | 197,1 | 408,0 | 12,2 | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК (уплотненный) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каши вязкая колочная из овсяной крупы | 200 | 8,0 | 10,2 | 33,2 | 256,7 | № 173 2015г. | 0,2 | 1,3 | 0,1 | 68,4 | 140,6 | 224,5 | 2,6 | | | | | | | | |
| 2 | 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 | | | | | | | | |
| 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 | 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: | | 700 | 20,1 | 15,6 | 115,4 | 700,1 | | 0,4 | 22,6 | 0,1 | 120,2 | 257,7 | 384,0 | 9,3 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 1828 | 45,2 | 36,2 | 258,0 | 1 572,7 | | 0,8 | 81,3 | 0,4 | 243,1 | 454,8 | 792,0 | 21,5 | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витаминны | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|------------------------------|--|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | В1, мг | С, мг | А, мг | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ КОТЛЕТАМИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% | 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 | | | | | | | | |
| 2 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЩИПАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | № 171 2015г. | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 11,0 | 78,0 | 0,6 | | | | | | | | |
| 3 | 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 | | | | | | | | |
| 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 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | № 71 / 70 2015г. | 0,0 | 15,0 | 0,1 | 12,0 | 8,4 | 15,6 | 0,6 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 8 | Итого за прием пищи: | 1058 | 32,3 | 27,1 | 162,6 | 1 060,6 | | 0,4 | 47,6 | 0,4 | 135,7 | 149,8 | 386,4 | 12,5 | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК (уплотненный) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с жареным картофелем | 180/10 | 12,6 | 32,4 | 18,8 | 420,0 | № 215 2015г. | 0,2 | 5,6 | 235,4 | 22,6 | 89,4 | 224,2 | 2,8 | | | | | | | | |
| 2 | 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 | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 22,3 | 35,7 | 108,2 | 862,9 | | 0,4 | 225,6 | 235,6 | 58,7 | 157,4 | 333,2 | 10,2 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 1748 | 54,6 | 62,7 | 276,8 | 1 923,5 | | 0,8 | 273,2 | 236,1 | 194,4 | 307,2 | 719,6 | 22,7 | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-------|--|-----------|------------------|---------|-------------|---------|-----------------|-----|-------------------------------|-------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Обе | 7 | 8 | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | В1, мг | С, мг | А, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | |
| 1 | ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 250 | 1,9 | 5,0 | 6,5 | 79,2 | № 87 2015г | 0,0 | 33,4 | 0,2 | 19,5 | 51,6 | 36,4 | 0,9 | | | | | | | | | | | |
| 2 | ПШЕНИЦЬ РУВЕННЫЕ ИЗ ГОВДИЦНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 15,9 | 16,8 | 14,2 | 274,4 | № 268 2015г | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 27,1 | 4,9 | 111,9 | 3,0 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Каши пшеничная расквашенная | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,2 | 141,0 | № 171 2015г | 0,1 | 5,0 | 0,0 | 29,0 | 47,0 | 85,0 | 1,1 | | | | | | | | | | | |
| 4 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) | 200 | 0,1 | 0,0 | 26,6 | 110,2 | № 350 2015г | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 5,0 | 15,2 | 9,1 | 0,1 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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: | 1065 | 30,5 | 30,3 | 134,9 | 952,8 | | 0,3 | 67,4 | 0,2 | 122,1 | 187,5 | 373,6 | 12,1 | | | | | | | | | | | |
| | ПОДЛИНК (удаленный) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и с молоком | 200/40 | 12,3 | 13,6 | 64,6 | 434,9 | № 188 2015г | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 47,2 | -9,3 | 173,6 | 1,9 | | | | | | | | | | | |
| 2 | ЧАЙ ЛИМОНОВ* | 200/7 | 0,1 | 0,0 | 15,9 | 65,0 | № 377 2015г | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 3,0 | 12,8 | 1,5 | 0,1 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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: | 747 | 21,4 | 16,6 | 145,5 | 839,8 | | 0,2 | 23,0 | 0,0 | 83,3 | 88,5 | 281,1 | 8,4 | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | 1812 | 51,9 | 46,8 | 280,4 | 1 792,6 | | 0,5 | 90,4 | 0,3 | 205,4 | 246,0 | 654,7 | 20,5 | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-------|---|-----------|------------------|---------|-------------|---------|-----------------|-----|-------------------------------|-------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Обе | 7 | 8 | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | В1, мг | С, мг | А, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | |
| 1 | ВОДЯ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 1,7 | 4,9 | 9,2 | 91,0 | № 81 2015г | 0,0 | 21,1 | 0,3 | 25,3 | 49,3 | 44,6 | 1,3 | | | | | | | | | | | |
| 2 | КОГТЕЦЫ РУВЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ | 90/8 | 12,9 | 16,1 | 10,1 | 236,5 | № 295 2015г | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 24,6 | 8,4 | 143,9 | 1,9 | | | | | | | | | | | |
| 3 | РИС ПРИПУШЕННЫЙ | 150 | 3,6 | 4,7 | 38,1 | 211,1 | № 305 2015г | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 27,9 | 8,9 | 80,8 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,1 | 77,4 | № 349 2015г | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 9,4 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | | |
| 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 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПЛОМЫДОРЫ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | № 71 / 70 2015г | 0,0 | 15,0 | 0,1 | 12,0 | 8,4 | 15,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| 8 | ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт. | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,5 | 94,0 | | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,1 | 32,0 | 22,0 | 4,4 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 1068 | 27,9 | 28,8 | 145,2 | 969,9 | | 0,2 | 57,4 | 0,5 | 124,9 | 139,4 | 390,9 | 10,7 | | | | | | | | | | | |
| | ПОДЛИНК (удаленный) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каши вязкая молочная из ячневой крупы | 200 | 6,6 | 9,7 | 24,4 | 210,3 | № 174 2015г | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 52,9 | 150,9 | 188,3 | 2,6 | | | | | | | | | | | |
| 2 | 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 | 33,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| 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 | № 14 2015г | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 11,5 | 42,0 | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| 5 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | | 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 | 19,5 | 94,0 | | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,1 | 32,0 | 22,0 | 4,4 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 710 | 18,8 | 23,4 | 106,7 | 728,7 | | 0,3 | 22,6 | 0,2 | 104,7 | 269,0 | 349,8 | 9,3 | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | 1778 | 46,7 | 52,1 | 251,9 | 1 698,6 | | 0,5 | 80,0 | 0,8 | 229,6 | 408,4 | 740,7 | 20,0 | | | | | | | | | | | |

ВТОРИЦК 2 НЕДЕЛИ

СРЕДЯ 2 недели

| № 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 | | | |
| ЧЕТВЕРГ 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной | 250/10 | 3,0 | 4,2 | 10,2 | 91,0 | № 99 2015г. | 0,1 | 11,0 | 0,2 | 22,0 | 30,0 | 53,0 | 0,8 | | | |
| 2 | РЫБА МИНТАЙ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90/180 | 8,1 | 2,3 | 5,9 | 84,0 | № 229 2015г. | 0,0 | 2,6 | 1,0 | 29,0 | 30,0 | 121,0 | 0,5 | | | |
| 3 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,9 | 4,6 | 23,3 | 148,3 | № 310 2015г. | 0,2 | 30,0 | 0,0 | 34,5 | 14,6 | 87,5 | 1,5 | | | |
| 4 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 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 | 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 | 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 | | | |
| 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: | | | 1150 | 23,6 | 14,2 | 781,5 | 0,0 | 0,5 | 72,6 | 1,2 | 132,0 | 158,6 | 401,8 | 9,9 | | | |
| ПОЛДНИК (уплотненный) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг пшеничный с молоком стуженым | 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 | Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов | 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 | 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 | № 14 2015г. | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 16,5 | 11,5 | 42,0 | 1,0 | | | |
| 5 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | | 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 | 19,6 | 94,0 | | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,1 | 32,0 | 22,0 | 4,4 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | 750 | 20,6 | 16,2 | 923,9 | | 0,2 | 21,3 | 0,1 | 70,3 | 127,2 | 216,3 | 6,9 | | | |
| Всего за день: | | | 1900 | 44,2 | 30,3 | 1705,4 | | 0,7 | 93,9 | 1,4 | 202,3 | 285,8 | 618,1 | 16,8 | | | |

| № 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 | | | |
| ПЯТНИЦА 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 3,7 | 5,0 | 22,0 | 148,7 | № 113 2015г. | 0,1 | 11,5 | 0,2 | 22,6 | 30,7 | 66,6 | 1,0 | | | |
| 2 | ГОЛУБЦЫ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" | 108/158 | 7,4 | 7,1 | 6,4 | 119,0 | № 131 1981г. | 0,0 | 10,5 | 0,0 | 16,1 | 31,5 | 72,8 | 1,4 | | | |
| 3 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | № 171 2015г. | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 26,0 | 11,0 | 78,0 | 0,6 | | | |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих плодов | 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 | 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 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | № 71 / 70 2015г. | 0,0 | 15,0 | 0,1 | 12,0 | 8,4 | 15,6 | 0,6 | | | |
| 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: | | | 1118 | 24,4 | 15,7 | 905,0 | | 0,3 | 57,0 | 0,3 | 111,8 | 146,0 | 339,0 | 10,0 | | | |
| ПОЛДНИК (уплотненный) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы | 200 | 6,6 | 9,7 | 24,4 | 210,3 | № 174 2015г. | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 52,9 | 150,9 | 188,3 | 2,6 | | | |
| 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 | 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: | | | 700 | 18,5 | 15,2 | 114,2 | 684,2 | | 0,3 | 22,3 | 0,1 | 100,0 | 326,9 | 384,3 | 10,0 | | |
| Всего за день: | | | 1818 | 42,9 | 34,9 | 266,9 | 1589,2 | | 0,6 | 79,3 | 0,5 | 211,8 | 472,9 | 723,3 | 20,0 | | |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | |
| Итого за весь период | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | 534,7 | 482,2 | 2757,6 | В1, мг | С, мг | А, мг | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Среднее значение за период | | | 53,5 | 48,2 | 275,8 | | | | | | | | | | | | |

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

Меню

