

ОГЛАСОВАНО

ам.начальник Отдела Сан надзора

Роспотребнадзор
 Ставропольскому краю
 Управления Роспотребнадзора
 по Ставропольскому краю
 355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ИП Карпачев В.Б.

В.Б. Карпачева
 «03» августа 2020г

По образовательным учреждениям г.Ставрополя №2;№3;№4;№5;№6;№7;№8;№9;№10;№11;№12;№14;№16;№17;№19;
 №20;№24;№26;№27;№28№30;№32;№34;;№37;№41;№42;№44;№45;Кадетская

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Понедельник 1 неделя															
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	2015
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	2015
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	2015
Итого за прием пищи:	487	12,5	12,4	99,9	562,2	0,1	4,2	0,1	1,4	63,1	82,2	235,4	2,1		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4,0	35,6	46,8	83,7	2,1	102	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,8	19,6	12,7	289,0	0,1	1,5	0,1	2,8	28,9	10,4	176,1	2,2	294	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	1,8	38,7	110,8	77,9	2,4	321	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	785	29,3	34,2	100,1	826,0	0,5	107,0	0,6	9,8	122,7	190,4	390,8	8,7		
Итого за день:		41,8	46,6	200,0	1388,2	0,6	111,2	0,7	11,2	185,8	272,6	626,2	10,8		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	105/5	10,1	16,7	1,9	198,8	0,1	0,0	0,2	3,4	13,4	80,3	173,9	1,9	284	2015
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	1994
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	2015
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:	385	13,7	17,2	48,6	401,9	0,2	3,0	0,2	4,8	40,2	100,1	241,7	4,4		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЕНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	12,1	8,4	15,7	0,6	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	19,2	18,0	4,2	254,5	0,1	0,6	0,0	4,8	67,5	58,9	297,9	1,2	227	2015
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	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,1	0,1	25,2	117,0	0,0	2,0	0,0	0,1	2,0	7,0	6,0	0,4	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	845	29,0	29,3	104,8	814,3	0,4	75,9	0,3	8,9	166,9	157,4	529,4	7,3		
Всего за день:		42,7	46,5	153,4	1 216,2	0,6	78,9	0,5	13,7	207,1	257,5	771,1	11,7		

2

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 СЫРОМ	200	5,1	8,2	23,3	189,3	0,1	0,0	0,0	0,9	8,6	-11,4	46,3	0,9	334	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,5	16,0	21,0	23,0	0,7	349	2015
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:	430	8,3	8,6	84,5	450,9	0,2	0,0	0,0	2,4	40,8	18,0	109,8	2,8		
Обед															
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,2	0,9	7,0	41,6	0,0	5,7	0,0	0,1	13,3	20,3	27,4	0,8	140	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,9	33,6	71,8	1,2	80	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/50	15,0	17,1	8,0	245,6	0,0	0,6	0,0	2,5	18,1	1,7	80,3	2,4	280	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,8	6,5	46,7	271,7	0,2	0,0	0,1	0,2	43,1	39,4	182,6	3,1	302	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
Итого за прием пищи:	890	30,8	28,1	138,0	927,8	0,4	222,8	0,5	5,5	123,9	119,0	418,2	10,5		
Всего за день:		39,1	36,7	222,5	1 378,7	0,6	222,8	0,5	7,9	164,7	137,0	528,0	13,3		

3

Четверг 1 неделя

Мед
03.08.2002

Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества				и-ческая ценност ь, ккал	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/20	7,1	8,1	13,1	156,4	0,1	4,7	2,2	2,3	46,5	83,1	122,8	1,1	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	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:	470	12,6	10,9	67,4	421,0	0,2	5,7	2,2	3,3	76,7	212,5	263,3	3,3			
Обед																
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) В НАРЕЗКЕ	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	2015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	0,0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	36,2	0,9	63	2015	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/280	29,0	29,7	27,4	492,9	0,1	6,0	0,4	3,6	52,9	40,5	299,5	2,7	291	2015	
КОМПОТ ИЗ 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	342	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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			
Итого за прием пищи:	940	35,2	35,5	95,3	841,0	0,2	49,4	0,6	7,6	102,0	131,3	418,4	7,1			
Всего за день:		47,8	46,4	162,7	1 262,0	0,4	55,1	2,8	10,9	178,7	343,8	671,7	10,4			

4

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	0,8	1,7	4,2	34,0	0,0	2,4	1,3	0,3	20,4	18,4	31,2	0,0	315	2015
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	2015
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	2015
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	2015
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	25,5	17,0	68,0	526,6	0,4	36,4	1,4	2,0	100,9	87,3	357,7	3,3		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	12,1	8,4	15,7	0,6	71	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	0,1	6,0	0,2	0,4	21,0	22,0	54,0	0,9	112	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	26,8	19,2	11,8	326,0	0,4	26,0	11,2	6,4	30,0	28,0	462,0	10,0	255	2015
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	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ, 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	350	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,8	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	890	39,3	28,0	127,9	923,5	0,6	50,1	11,5	5,5	111,5	96,8	677,3	13,9		
Всего за день:		64,8	45,0	195,9	1 450,1	1,0	86,5	12,9	10,4	212,4	184,1	1 035,0	17,3		

03.08.2015

Понедельник 2
неделя

5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	2015
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	6,2	0,8	376	2015
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		
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
Итого за прием пищи:	480	15,0	13,7	74,1	479,7	0,2	1,5	0,1	1,8	68,6	302,2	339,7	4,4		
Обед															
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) В НАРЕЗКЕ	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	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	0,1	11,0	0,2	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8	99	2015
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С ХЛЕБОМ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ СМЕТАНО/ТОМАТНЫМ	100/50	13,3	13,4	11,9	221,7	0,0	2,0	0,0	0,5	18,3	7,8	81,0	2,1	278	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,6	46,3	253,4	0,1	0,0	0,0	0,4	33,5	10,6	97,1	0,6	305	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,5	16,0	21,0	23,0	0,7	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	900	25,5	23,9	134,0	853,5	0,3	19,0	0,2	3,1	114,7	94,2	332,4	6,8		
Всего за день:		40,5	37,6	208,1	1 333,2	0,5	20,5	0,3	4,9	183,3	396,4	672,1	11,2		

6

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	220/20	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	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	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:	470	20,5	19,6	127,4	770,3	0,1	1,4	0,0	1,6	88,1	175,7	366,6	4,2		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	12,1	8,4	15,7	0,6	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (НА ПЕРЛОВОЙ КРУПЕ)	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28,0	71,8	1,2	76	2012
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100/100	13,8	10,8	11,8	197,6	0,1	1,0	0,1	1,1	34,5	6,3	202,0	1,3	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,2	6,2	21,0	152,6	0,1	25,0	0,0	0,2	32,3	-1,7	85,3	1,3	312	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		

Handwritten signature and date: 05.08.2015

ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	940	24,7	23,1	103,3	718,8	0,4	61,9	0,4	5,4	131,2	66,0	441,9	9,2		
Всего за день:		45,2	42,7	230,7	1 489,1	0,5	63,3	0,4	7,0	219,3	241,7	808,5	13,4		

7

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	7,2	10,7	26,8	231,3	0,1	1,4	0,1	0,3	58,2	166,0	207,2	2,8	174	2015
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	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	-82,1	53,5	0,3	379	2015
Итого за прием пищи:	465	16,3	17,8	72,6	516,0	0,3	2,7	0,1	1,4	98,6	244,3	376,2	4,5		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	9,0	24,6	22,2	0,4	ТАБЛ 24	1994
СУП С БОБОВЫМИ	250	8,2	5,5	18,2	154,7	0,3	2,0	0,2	5,4	38,7	50,0	93,4	2,8	119	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАН/ТОМАТНЫМ	100/50	15,9	16,9	14,8	275,3	0,0	0,0	0,0	0,5	27,7	14,0	113,9	3,1	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,8	41,7	200,0	0,1	0,0	0,0	1,3	10,2	18,2	54,5	1,3	309	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,1	27,8	115,0	0,0	2,0	1,0	0,2	4,0	8,0	6,0	0,6	392	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	890	35,5	29,1	138,9	962,1	0,5	8,2	1,3	8,8	106,1	125,8	343,1	10,2		
Всего за день:		51,8	46,9	211,5	1 478,1	0,8	10,9	1,4	10,2	204,7	370,1	719,3	14,7		

8

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, 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	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	16,4	67,0	0,0	3,2	0,0	0,0	5,4	8,6	10,8	1,1	377	2015
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:	592	20,1	15,2	104,8	635,0	0,3	31,0	0,0	2,9	88,7	82,2	313,0	6,9		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	5,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,1	0,6	70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	0,0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	83	2015
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	10,2	11,7	17,8	188,1	0,1	1,4	0,1	0,3	58,2	166,0	207,2	2,8	174	2015

Handwritten signature and date: 08.08.2020

Итого за прием пищи:	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
Всего за день:	970	16,2	13,5	78,5	515,0	0,2	42,2	0,4	4,6	74,3	112,0	239,2	5,4		
		36,3	28,7	183,3	1 150,0	0,4	73,2	0,5	7,5	163,0	194,1	552,2	12,4		

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	2015
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	2015
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	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И 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	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:	642	17,6	16,1	86,1	565,5	0,3	49,4	0,2	4,0	113,9	65,1	338,7	6,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,7	5,0	22,0	148,7	0,1	11,5	0,2	1,4	22,6	30,7	66,5	1,0	108	2015
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,9	16,8	14,7	274,4	0,0	0,0	0,0	0,5	27,1	4,9	111,9	3,0	268	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	1,6	38,7	110,8	77,9	2,4	321	2015
НАПИТОК 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	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	785	28,2	31,3	111,6	845,0	0,3	307,4	0,6	4,9	107,9	170,4	312,5	9,4		
Всего за день:		45,8	47,4	197,7	1 410,5	0,6	356,8	0,8	8,9	221,8	235,5	651,2	16,0		

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	646,5	585,6	1 896,4	15 501,6	6,7	1 145,3	18,4	124,1	2 247,7	2 616,0	9 076,3	137,7
Среднее значение за период	46,2	41,8	135,5	1 107,3	0,5	81,8	1,3	8,9	160,6	186,9	648,3	9,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,7	34,0	49,3									

Россия, г. Ставрополь
 Карлачев Валерий Борисович
 ОГРНИП 304264555100232
 ИНН 263500742352

Handwritten signature and date:
 05.08.2021

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 6-11 лет	469	816