

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
М.И. Сорокина
2021 год
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ №2 г.Ставрополя

Л.В.Чернявская

«30» марта 2021 г.

**Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 1 - 4 классов
муниципальных общеобразовательных учреждений города Ставрополя в 2020/21 учебном году**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	-61,8	106,3	0,5	174	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	0,4	0,0	11,7	46,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,4	13,0	66,3	0,1	0,0	0,0	0,3	6,7	5,0	30,6	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,6%	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 КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,8	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за прием пищи:	672	12,6	20,8	86,1	581,9	0,1	24,6	0,2	0,8	59,2	136,4	253,4	7,0		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	50	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,5	71 / 70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	5,4	17,5	140,7	0,2	9,0	0,3	4,0	35,6	45,9	63,7	2,1	102	2015
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/8	13,2	21,0	12,3	290,6	0,0	0,0	0,1	3,0	25,5	4,5	96,1	2,5	268	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80,0	0,1	1,3	32,2	82,5	64,7	1,9	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	5,8	27,0	0,8		
ХЛЕБ 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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	797	26,4	34,3	96,2	806,6	0,4	95,6	0,5	9,8	126,2	180,0	332,8	8,2		
Итого за прием пищи:	797	26,4	34,3	96,2	806,6	0,4	95,6	0,5	9,8	126,2	180,0	332,8	8,2		
Всего за день:		39,0	55,1	184,3	1 396,5	0,5	120,2	0,7	10,6	179,4	316,4	576,2	15,2		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,1	16,7	1,9	196,1	0,1	0,0	0,2	3,4	13,3	80,0	173,4	1,9	210	2015
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,6	10,0	31,0	0,4	131	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,4	13,0	66,3	0,1	0,0	0,0	0,3	6,7	5,0	30,6	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,6%	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 КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,8	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за прием пищи:	995	17,8	28,7	66,0	556,3	0,3	26,3	0,3	4,4	48,3	191,1	312,5	7,4		

Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71 / 70	2015
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	0,0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	81,8	1,3	81	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	90/8	15,6	15,8	3,8	208,0	0,1	0,5	0,0	3,7	54,0	47,1	238,3	0,8	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30,0	0,0	0,3	34,5	14,6	87,9	1,5	310	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	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	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,8	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:	810	24,8	26,0	101,4	731,8	0,4	79,7	0,3	7,8	149,4	160,6	468,4	6,3		
Всего за день:		42,6	64,7	166,4	1 288,1	0,7	97,0	0,6	12,3	198,7	341,9	767,9	13,7		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/38	4,5	7,5	21,0	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, вишневый, яблочно-вишневый, 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	30	2,1	0,4	13,0	88,3	0,1	0,0	0,0	0,3	6,7	6,0	30,8	0,4	14	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		
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	8,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	50,0	15,0	35,0	0,8		
Итого за прием пищи:	581	12,1	19,4	60,2	464,8	0,3	18,5	0,3	1,7	72,4	46,2	123,2	4,8		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ 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	0,8	71 / 70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	0,3	24,3	23,6	55,1	1,0	101	2015
БЕФСТРОГАНОВ	90/150	27,5	39,6	9,6	522,5	0,1	4,3	0,1	6,1	34,3	9,4	184,6	4,0	250	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	0,8	7,0	11,0	36,0	0,8	202	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	20,0	0,2	0,0	3,0	13,0	3,0	1,0	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,8	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:	860	39,6	48,0	112,5	1 068,1	0,4	226,8	0,5	8,7	93,5	81,8	337,0	8,4		
Всего за день:		51,7	67,4	172,7	1 622,9	0,7	243,3	0,8	10,3	165,9	128,0	460,2	14,2		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со сливочным маслом	200/80	5,2	5,8	10,0	117,8	0,0	4,1	2,0	2,0	36,9	24,2	71,0	1,0	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	30	2,1	0,4	13,0	88,3	0,1	0,0	0,0	0,3	6,7	6,0	30,8	0,4	14	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		
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,8	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за прием пищи:	720	11,1	17,9	67,6	487,1	0,1	25,1	2,1	2,4	57,7	184,2	216,6	6,8		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71 / 70	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	38,2	0,9	87	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/270	25,4	28,0	24,2	439,5	0,1	5,3	0,3	3,2	44,6	35,5	279,0	2,3	281	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ябл.	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	2,1	0,4	13,0	88,3	0,1	0,0	0,0	0,3	6,7	6,0	30,8	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:	860	32,2	32,0	86,1	765,7	0,3	87,7	0,6	6,8	83,2	121,3	391,9	6,3		

Всего за день: 43,2 49,8 163,6 1 253,8 0,4 82,8 2,7 9,2 150,8 308,8 607,8 13,1

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	9,1	0,0	8,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ из минтая	90/7	11,7	14,1	11,0	220,2	0,1	0,0	0,1	3,5	21,8	36,7	137,2	1,2	237	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	8,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	32,6	2,0	86,6	1,3	312	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,4	13,0	88,3	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 КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	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:	744	18,8	28,7	78,3	666,7	0,4	85,3	0,2	4,6	80,9	118,1	313,6	10,2		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71 / 70	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	260	3,9	2,8	19,0	117,0	0,1	6,0	0,2	0,4	21,0	22,0	54,0	0,9	111	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/180	21,4	15,4	9,4	260,8	0,3	20,8	8,9	5,1	24,0	22,4	369,6	8,0	255	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	29,0	47,0	85,0	1,1	128	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	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	6,8	4,8	16,8	0,4		
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		
Итого за прием пищи:	860	32,7	24,1	100,5	781,8	0,8	49,8	9,2	7,0	103,3	126,0	578,2	12,3		
Всего за день:		51,6	53,8	178,8	1 447,3	1,0	105,1	9,4	11,6	183,8	243,1	889,7	22,6		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 пшениной 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	0,1	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	2,1	0,4	13,0	88,3	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	5,8	132,0	75,0	0,2	15	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	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:	662	14,9	22,9	88,6	621,8	0,2	24,1	0,3	1,8	68,9	318,7	336,9	8,5		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	9,1	0,0	8,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/140	10,7	13,3	9,6	200,8	0,0	1,6	0,0	0,6	14,8	6,1	65,7	1,7	278	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0,0	0,0	0,0	0,3	27,8	8,9	80,8	0,5	305	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблук	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	4,0	0,0	0,3	4,8	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	5,8	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:	960	21,7	23,0	119,2	770,2	0,2	22,6	0,2	2,8	94,8	70,5	282,2	8,5		
Всего за день:		36,6	45,3	88,6	1 392,0	0,4	46,7	0,5	4,6	163,4	389,2	619,1	16,0		

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 и со сгущенным молоком	200/40	12,3	13,6	64,6	434,9	0,0	0,2	0,0	0,6	47,2	9,3	173,6	1,6	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	2,1	0,4	13,0	66,3	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 КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	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:	680	18,2	28,6	122,1	804,2	0,1	21,2	0,1	1,4	67,9	168,7	313,7	8,6			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71 / 70	2015	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	96	2015	
РЫБА МИНТАЙ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/180	8,1	2,3	5,9	84,0	0,0	2,8	1,0	0,8	29,0	30,0	121,0	0,5	229	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	29,0	47,0	85,0	1,1	128	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			
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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:	980	18,9	13,8	96,8	593,1	0,3	43,4	1,3	5,1	122,3	138,4	360,8	8,2			
Всего за день:		37,1	39,4	218,9	1397,3	0,4	64,6	1,4	6,5	189,3	307,1	674,2	16,7			

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 молочная из овсяной крупы	200	8,8	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	52,8	150,9	188,3	2,6	173	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	30	2,1	0,4	13,0	66,3	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	64,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2015	
БИОЙОГУРТ в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	50,0	15,0	35,0	0,8			
Итого за прием пищи:	580	17,7	28,1	63,6	559,5	0,3	17,8	0,6	1,7	122,1	318,3	340,4	7,8			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с крупой рисовой	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2015	
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с маслом	90/90	13,3	14,0	13,3	249,8	0,0	0,0	0,0	0,4	24,0	11,4	94,0	2,7	268	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0,0	0,0	1,1	6,4	15,2	45,3	1,0	202	2015	
КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	8,4	0,0	0,0	349	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,2	19,1	84,5	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8			
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	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:	796	26,2	18,1	121,2	785,1	0,3	22,6	0,2	4,3	89,0	92,6	289,0	7,8			
Всего за день:		42,9	44,2	184,8	1324,6	0,6	40,3	0,7	6,0	211,1	410,9	629,4	15,1			

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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 сгущенным молоком	200/80	27,9	23,5	28,4	449,3	0,1	0,9	0,1	2,3	39,9	124,0	194,4	1,4	223	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,0	1,3	0,0	0,0	21,2	80,3	59,8	0,5	379	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,4	13,0	66,3	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 КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	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:	720	34,2	35,4	88,8	826,8	0,2	22,2	0,2	3,1	66,8	222,7	304,1	7,5			

Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ 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	
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	82	2015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	90/270	26,0	29,0	22,5	488,8	0,3	29,0	0,0	4,3	63,0	21,0	249,0	6,0	259	2015	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	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	1,6	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:	970	32,0	34,6	86,0	852,9	0,4	60,2	0,2	8,1	120,3	115,9	388,2	10,0			
Всего за день:		68,2	70,0	183,8	1 679,7	0,8	82,4	0,4	11,2	187,2	338,2	692,9	17,5			

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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 ИЛИ 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	90/8	12,9	16,1	10,4	238,5	0,0	1,3	0,1	2,4	24,6	8,4	143,9	1,9	285	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	26,0	11,0	78,0	0,6	171	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНЖИМ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,4	13,0	66,3	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 КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,8	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4			
Итого за прием пищи:	746	20,4	30,3	94,0	738,4	0,1	30,6	0,2	3,8	76,6	98,8	312,7	10,2			

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71 / 70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	15,7	14,2	33,9	690,7	1,0	51,6	0,5	11,3	348,1	355,4	2 257,8	9,3	106	2015
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/8	14,4	17,2	13,3	264,8	0,0	0,0	0,0	0,6	24,5	4,2	101,0	2,7	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	26,0	11,0	78,0	0,6	171	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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 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		
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:	790	38,7	35,9	143,3	1 624,2	1,1	288,8	0,8	13,8	430,1	403,0	2 508,5	16,2		
Всего за день:		69,1	67,2	237,3	2 359,6	1,2	297,2	1,0	17,4	506,6	601,8	2 821,2	26,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	479,00	548,00	1 848,80	15 428,0	6,9	1 184,7	17,4	97,2	2 303,6	3 250,1	8 873,7	157,6
Среднее значение за период	47,90	54,80	184,88	1 542,8	0,7	116,4	1,7	9,7	230,3	325,0	887,0	15,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	18,7	19,1	64,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	670	933

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