

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Е.А. Замулина

« _____ » _____ 2021 год

Индивидуальный предприниматель



Н.И. Звягина

« _____ » _____ 2021 год

Индивидуальный предприниматель



В.Б. Карпачев

« _____ » _____ 2021 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА

для детей обучающихся по программам начального общего образования
«2021/2022 учебный год»

СОГЛАСОВАНО:

Исполняющий обязанности
руководителя комитета образования
администрации города Ставрополя
заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя

В.В. Переверзева

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

М.И. Сорокина

Заместитель руководителя
комитета образования
администрации города Ставрополя

Е.П. Сухота

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

№ п/п	Наименование блюда	ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ										Минеральные вещества				
		Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины			Минеральные вещества				
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Вит. С, мг			Вит. А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	12	13	14
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																
1	КАША ЯЧКОВАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РАК А С ЧАШЕЧ. СЛИВОЧКОМ "Бурятское" 72,9%	200,0	5,7	6,8	41,7	252,6	№ 179 2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	01,8	108,3	0,5		
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (абрикос, виноград, яблоко, ананас, малина, клубника)	200	1,0	0,2	10,6	85,4		0,0	4,0	0,0	9,0	14,0	14,0	2,8		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Бурятское" 72,9%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	2,0	0,0		
5	СЫР КОСМУСОВЫЙ	15	3,5	4,8	54,5	245,0	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2		
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИФОРНИЙСКОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	95,0	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	25,0	4,4		
	Итого за завтрак:	685	15,1	21,1	182,2	676,4		0,1	25,3	0,2	65,3	252,3	245,3	8,9		
Обед																
1	ОБИДНИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОРИСОПЕЛЬ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	15,8	25,2	0,6		
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	7,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,3	0,6	0,3	35,6	48,8	82,7	2,1		
3	ВЕТЧИНА ИЗ ГОРЯДЕРЫ	90,8	12,2	21,0	290,6	290,6	№ 208 2015г.	0,0	0,0	0,1	25,1	4,3	96,1	2,6		
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	1,1	15,7	144,1	№ 121 2015г.	0,1	30,0	0,1	32,2	02,5	64,2	1,9		
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	10,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	0,4	0,0	0,0		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	10,3	11,8	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РАЖАНОВЫЙ	50	4,3	1,2	21,25	120,00		0,2	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за обед:	658	31,0	36,0	511,8	908,8		0,5	95,6	0,5	136,7	192,0	243,7	6,2		
	Всего за день:	1543	46,1	57,1	317,0	1 583,2		0,6	120,9	0,7	202,0	444,3	417,0	18,1		
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ																
Завтрак																
1	ОМЛЕТ НА ТРАВАХ	150	15,3	15,4	2,8	301,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	13,3	80,0	173,4	1,0		
2	СЫРКА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ сметанном	40	1,2	0,9	7,0	41,6	№ 140 2015г.	0,0	3,7	0,0	11,3	20,3	37,4	0,8		
3	БОФОНЬЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 179 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,3	55,1	0,3		
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,05	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	15,8	11,5	42,0	1,0		
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Бурятское" 72,9%	30	0,3	8,1	0,1	250,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	2,0	2,0	0,0		
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИФОРНИЙСКОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	95,0	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	25,0	4,4		
	Итого за завтрак:	680	24,2	28,3	78,9	688,8		0,2	27,0	0,3	61,9	206,9	226,3	6,1		
Обед																
1	ОБИДНИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОРИСОПЕЛЬ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,0	0,6		
2	КОФЕ СМЕТАНОМ	250,0	1,8	5,0	0,3	102,0	№ 81 2015г.	0,0	29,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3		
3	РЫБА МОРИАТ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	60,8	15,0	15,8	3,8	395,0	№ 277 2015г.	0,1	9,5	0,0	54,0	47,1	218,3	0,8		
4	КАРТОФЕЛЬ ОПАРИТЫЙ	150	5,9	4,5	23,8	148,3	№ 310 2015г.	0,2	10,0	0,0	34,5	14,6	85,8	1,3		
5	СВЕЖЕМОРОЖЕНАЯ	200	9,1	0,0	36,9	110,2	№ 392 2015г.	0,0	2,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,05	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РАЖАНОВЫЙ	50	4,3	1,2	21,25	120,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за обед:	868	39,3	27,7	144,4	876,4		0,5	36,7	0,3	107,9	182,8	486,3	4,3		
	Всего за день:	1548	63,9	66,0	183,3	1 465,2		0,7	97,7	0,6	227,8	389,7	606,6	14,7		

Handwritten signature

Handwritten signature

СРЕДА ПИЩЕВА

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг		Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В6, мг	Вит. В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	К, мг	Р, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	ВАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	190,36	4,5	7,5	21,0	170,1	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	1,7	10,3	41,9	0,8		
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, абрикотовый, мандариновый)	200	1,0	0,2	19,0	81,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,8		0,1	0,0	0,0	14,3	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	2,6	0,0		
5	ВИНОГРАД ВИННИЦАДАЛЬСКИЙ УПАКОВАН	125	4,4	2,0	0,5	0,1		0,1	12,5		8,0	15,0	35,0	0,8		
6	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛЬКОВАНДИНОЕ 1 шт	200	0,8	0,8	19,0			0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за завтрак:		801	14,6	18,5	71,4	445,4		0,3	16,5	0,1	80,3	51,7	134,6	5,4		

Обед

1	ОБОВЕН НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71,7 2015г.	0,0	6,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,0
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЕЙ ИЛИ СЫРОМ	250	1,7	2,7	13,1	45,2	№ 161 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0
3	ВЕРСТРА ИЛИ ДРУГОЕ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	90/150	37,5	39,6	9,6	322,5	№ 250 2015г.	0,1	4,3	0,1	34,3	9,4	164,6	4,0
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	1,6	4,6	37,7	168,0	№ 171 2015г.	0,0	0,0	0,0	26,0	13,0	71,0	0,6
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 288 2015г.	0,0	20,0	0,2	3,0	13,0	1,0	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,8		0,1	0,0	0,0	14,3	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РАЖИТОН	50	4,3	1,85	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за обед:		916	42,2	46,4	131,9	1170,7		0,4	326,8	0,5	129,0	83,8	409,9	9,2
Всего за день:		1711	56,2	64,0	203,3	1416,1		0,7	342,3	0,6	211,3	145,5	544,5	14,6

ЧЕТВЕРТ ПИЩЕВА

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг		Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В6, мг	Вит. В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	К, мг	Р, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ и с орехом	200/80	5,2	5,0	10,0	112,8	№ 224 2015г.	0,0	4,1	2,0	36,9	24,2	71,0	1,0		
2	КАША С МОЛОКОМ	200	2,9	2,3	24,8	124,0	№ 182 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	127,0	90,0	1,0		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,8		0,1	0,0	0,0	14,3	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	2,6	0,0		
5	ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛЬКОВАНДИНОЕ 1 шт	200	0,8	0,8	19,0			0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за завтрак:		740	12,0	18,0	78,7	433,7		0,1	25,1	2,1	67,5	189,7	227,0	7,4		

Обед

1	ОБОВЕН НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71,7 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,0	0,0
2	СУП БОРЩ	250	3,8	5,0	6,9	80,6	№ 87 2015г.	0,0	33,4	0,2	19,3	31,4	26,2	0,9
3	ПЛОДЫ ПИЩЕВЫЕ	90/270	25,4	26,0	24,2	433,5	№ 291 2015г.	0,1	5,3	0,1	44,0	35,5	230,0	2,1
4	Каша из смеси кукурузы и пшеницы	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 140 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	116,8		0,1	0,0	0,0	14,3	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РАЖИТОН	80	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за обед:		800	36,1	33,2	90,1	891,4		0,3	53,7	0,6	110,9	127,8	426,8	5,8
Всего за день:		1620	49,1	51,3	176,8	1295,1		0,4	78,8	2,7	178,4	317,5	641,8	13,2

ПЕЧИЩА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия		Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Возваты				Минеральные вещества			
			Белок, г	Жир, г					Са, мг	А, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Р, мг	Ca, 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	0,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6		
2	Рыб. филе лосось	100/200	21,00	18,2	26,1	350,6	№ 289 2015г	0,14	22,00	38,00	65,00	92,00	220,00	2,20		
4	ШАР ЛЕВОНОВО*	200/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г	0,0	3,3	0,0	11,7	21,2	15,5	1,5		
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,55	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,8%	10	0,1	8,3	0,1	72,0	№ 14 2015г	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0		
7	МЕДОВО СЛИВОЧНОЕ КАРИКОВАННОЕ 1 шт.	250	0,8	0,8	19,8	32,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	5,4		
	Итого за завтрак:	837	37,7	27,9	83,1	606,1		0,3	29,3	28,1	191,2	147,5	336,7	9,7		

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПЕТОЛЮРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г	0,0	15,0	0,1	12,6	8,4	15,6	0,6
2	СУПС МАКАРОННЫМИ ПОВЕДЕНЬИ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	№ 111 2015г	0,1	6,0	0,2	21,0	22,0	54,0	0,0
3	ПЕЧЕНЬ КУРСКОГО МЯСОНА с соусом сметанным с луком	80/80	21,4	15,4	9,4	260,8	№ 285 2015г	0,3	20,8	8,9	24,0	22,4	369,6	8,0
4	ПОРЕЯ КАРТФЕЛЕВЫЕ	150	3,1	3,4	20,3	141,0	№ 128 2015г	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1
5	КРЕМЛЬ ПИТЕЦОВ ИЛИ МОЛ. СЫРОС	200	0,1	0,0	36,9	110,2	№ 350 2015г	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,3	0,1
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 РЖАЧНЫЙ	50	4,3	1,5	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	10,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за обед:	946	37,4	25,9	132,2	848,9		0,7	49,8	9,2	124,0	138,8	617,3	12,7
	Всего за обед:	1767	65,1	54,8	266,3	1 495,0		1,0	101,1	37,3	215,7	285,5	944,0	22,4

ПОВЕДЕНЬИ 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные изделия		Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Возваты				Минеральные вещества			
			Белок, г	Жир, г					Са, мг	А, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Р, мг	Ca, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Пюре картофель с мясом ошпарен	200/40	11,8	4,9	5,7	431,0	№ 190 2015г	0,0	1,1	0,0	35,2	67,8	108,3	0,4		
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, абрикотовый, апельсиновый)	500	2,0	0,2	19,6	81,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
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	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,8%	10	0,1	8,3	0,1	72,0	№ 14 2015г	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0		
5	СЫР РЖАЧНЫЙ	15	3,5	4,3	0,0	54,5	№ 15 2015г	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2		
6	ЯБЛОКО СВОЯНОЕ КАЛИФОРНИЙСКОЕ 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	126,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	21,0	4,4		
	Итого за завтрак:	712	20,9	19,2	69,2	701,4		0,1	25,3	0,2	65,3	252,3	303,3	4,9		

Обед

1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г	0,0	0,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	250/10	3,0	4,2	19,2	92,0	№ 99 2015г	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	51,0	0,8
3	ПЛОТКИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатами	90/140	10,5	18,8	15,4	301,6	№ 278 2015г	0,6	1,6	0,0	14,8	4,1	63,7	1,7
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	5,6	6,7	38,4	211,1	№ 205 2015г	0,0	0,0	0,0	37,9	8,0	80,8	0,5
5	Каша из овсяных хлопьев (из 100г) со сливками и маслом	200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 442 2015г	0,0	4,0	0,0	4,0	14,5	4,4	0,9
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,99	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	50	4,3	1,55	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	10,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за обед:	910	31,8	26,2	149,8	868,8		0,3	23,6	0,2	111,0	82,5	313,1	6,5
	Всего за обед:	1622	52,7	49,4	268,1	1 260,2		0,4	47,9	0,4	176,3	334,8	676,4	15,4

Handwritten signature

Handwritten signature

БИТУРНИН 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Пшеничные изделия			Энергетическая ценность, ккал			№ рецептура			Шагаша			Минеральные вещества		
		Вес изделия	Весовое, г	Жирное, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Закуска																
1	Чушка рыбные рыбешки (из филе)	90,7	11,7	14,1	11,0	220,2	№ 217 2015г.	0,1	0,0	0,1	21,8	30,7	157,2	1,2		
2	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	87,0	1,1		
3	ЮБИЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,5	0,1	3,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	0,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,0		
4	Компот из смеси сушенного или замороженного апельсинового сока	200	0,2	0,2	27,3	171,1	№ 342 2015г.	0,0	0,0	0,0	4,9	14,5	4,8	0,9		
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	118,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	19,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБОК СЕЗОННОЕ КАШИРОВАНИЕ / кг	200	0,8	0,8	39,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	32,0	4,4			
	Итого за прием пищи:	807	24,5	22,8	124,5	328,5		0,4	35,0	0,1	97,2	167,0	357,8	10,2		
Обед																
1	БЮДИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,7	0,1	3,2	14,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,6	0,6		
2	РАСОЛЫШЕ, ЗЕЛЕНА РАДУЖИ	250	2,3	5,3	10,4	122,4	№ 99 2015г.	0,1	10,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2		
3	РЫБА МЯГКАЯ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/180	8,1	2,3	5,9	85,0	№ 229 2015г.	0,0	2,6	1,0	30,0	30,0	121,0	0,5		
4	Рис из овсян	150	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 141 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	89,2	0,8		
5	СОК ФРУКТОВЫЙ (абсолютно натуральный абсолютнотраваевой, мультифрукт)	250	1,0	0,2	19,6	81,4		0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	2,8		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	118,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	120,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за прием пищи:	840	22,8	35,8	90,8	751,7		0,3	54,2	67,0	133,0	158,4	370,6	7,9		
	Всего за день:	1547	47,3	48,5	244,9	1 178,0		0,7	89,2	67,1	250,2	325,4	738,4	18,1		

СРЕДА 2 НЕДЕЛИ

№ п/п	Наименование блюда	Пшеничные изделия			Энергетическая ценность, ккал			№ рецептура			Шагаша			Минеральные вещества		
		Вес изделия	Весовое, г	Жирное, г	Углеводы, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Закуска																
1	КАША ВЕРХАЯ МЯГКОЧАЯ ИЗ ОБС. ЖЕЛТОЙ КРУПЫ	200	0,6	0,7	20,4	210,3	№ 173 2015г.	0,1	1,3	0,1	92,4	150,0	188,3	2,6		
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (абсолютно натуральный, абсолютно травяной, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	81,4		0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	2,8		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	118,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
4	МАСЛО Сливочное "Кремлевское" 72,5%	10	0,1	8,5	0,1	74,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0		
5	БИСВИТ БИШОПОВЫЙ УПАКОВАН	125	4,4	3,9	6,5		0,1	12,5			56,0	15,0	35,0	0,8		
6	ВЫХОД СЕЗОННОЕ КАШИРОВАНИЕ / кг	200	0,8	0,8	39,6		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	32,0	4,4			
	Итого за прием пищи:	785	16,4	21,7	94,8	485,6		0,3	17,8	0,2	127,4	197,4	281,3	7,7		
Обед																
1	БЮДИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	0,0	0,0	8,4	13,8	25,2	0,6		
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РЕШОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,6	№ 101 2015г.	0,1	18,5	0,2	20,7	21,8	71,4	1,2		
3	РОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА (СОВЕДИНЫ с салатом сливочным)	90/8	11,8	14,0	11,3	249,8	№ 208 2015г.	0,0	0,0	0,0	24,0	11,4	94,0	2,7		
4	МАКАРОНЫ БЕЛЕДЬЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,7	84,7	180,5	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,1	1,0		
5	Компот из смеси сушенного или замороженного апельсинового сока	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 340 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	118,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	120,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за прием пищи:	850	20,8	19,8	354,8	465,3		0,4	22,5	0,2	105,8	104,6	218,9	7,4		
	Всего за день:	1643	45,9	41,5	309,6	1 290,3		0,7	40,3	0,4	233,9	302,0	401,2	14,7		

ЧЕТВЕРТ 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блока	Плавные вещества			Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины				Минеральные вещества			
		Белок, г	Сахар, г	Вит. С, мг					Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. С, мг	Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Заправка																
1	ТАБЕЛКА ИЗ ГОРОХА с соусом «Борщ»	20000	27,0	23,5	29,4	419,3	№ 223 2015г.	0,1	0,9	0,1	19,9	124,0	194,3	1,4		
2	КОФЕЛИН НАПИТОК с апельсином	260	2,9	1,9	20,0	113,4	№ 180 2015г.	0,0	0,2	1,0	1,3	128,7	86,5	0,0		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,95	0,5	24,2	116,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,9%	10	0,1	0,1	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0		
5	ЯБЛОКО СЕЖИНОЕ КАЛИФОРНИЙСКОЕ 1 шт	200	0,3	0,3	18,0			0,0	20,0	0,0	0,1	22,0	27,0	4,4		
	Итого за проект пищи:	721	35,7	35,0	94,2	754,6		0,2	21,1	1,2	57,8	297,2	346,9	6,8		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	0,0	0,0	3,4	13,8	31,2	0,6		
2	КОРЧ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	25000	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 87 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	91,8	1,5		
3	ЖАРЕНОЕ ПО-ДОНСКИМУ	90020	26,0	29,0	22,5	486,9	№ 79 2015г.	0,3	29,0	0,0	63,0	21,0	249,0	5,0		
4	КОФЕЛИН НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,0	110,2	№ 150 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1		
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,95	0,5	24,2	116,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,24	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за проект пищи:	890	36,6	56,3	108,6	653,1		0,5	69,2	0,2	156,8	127,5	193,1	10,0		
	Всего за день:	1810	72,3	71,3	202,8	1307,7		0,7	81,3	1,4	194,6	424,7	560,0	16,8		

ПЯТИЦЕНА 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блока	Липидные вещества			Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Витамины				Минеральные вещества			
		Белок, г	Сахар, г	Вит. С, мг					Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. С, мг	Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Заправка																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	№ 71 / 70 2015г.	0,0	0,0	0,0	3,4	13,8	25,2	0,6		
2	КОФЕЛИН НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК СВЕЖИХ	960	12,9	16,1	10,4	236,5	№ 285 2015г.	0,0	1,3	0,1	24,6	8,4	143,9	3,8		
3	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ	150	3,8	4,6	37,7	206,0	№ 171 2015г.	0,0	0,0	0,0	26,0	11,0	78,0	0,6		
4	САЛАТ СЛИВОЧНЫЙ	2000	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 177 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	77,2	15,5	1,5		
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,9%	10	0,1	0,1	0,1	75,0	№ 16 2015г.	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0		
7	ЯБЛОКО СВЕЖИНОЕ КАЛИФОРНИЙСКОЕ 1 шт	200	0,3	0,3	18,0			0,0	20,0	0,0	0,1	22,0	27,0	4,4		
	Итого за проект пищи:	775	23,3	26,4	104,2	692,9		0,1	36,6	0,2	87,3	164,8	328,6	16,0		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	№ 71 / 70 2015г.	0,0	15,0	0,1	12,0	8,4	15,0	0,6		
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФАРШАДЕ-ЛЮКАМИ	250	15,7	14,2	33,9	390,3	№ 104 2015г.	1,0	31,6	0,5	48,3	335,4	237,8	9,3		
3	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	14,4	17,2	13,3	264,8	№ 268 2015г.	0,0	0,0	0,0	24,6	4,2	101,0	2,7		
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	7,3	15,7	144,1	№ 121 2015г.	0,1	8,0	0,1	32,2	92,5	64,7	1,0		
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПШЕНИЧНОГО	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	20,0	0,3	3,0	13,0	3,0	1,0		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,98	0,5	24,2	116,0		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		
	Итого за проект пищи:	858	43,2	41,3	124,9	1062,5		1,2	346,6	0,9	452,8	496,5	2316,1	17,5		
	Всего за день:	1633	66,5	71,7	246,1	2354,5		1,4	377,2	1,1	540,1	601,4	2854,7	27,6		

ИТОГО ПО ПЕРИОДУ МЕНЮ

Итого	Планируемые показатели		Зерновые продукты, кг/сут
	Белок, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	553,8	579,2	2 043,4
Среднее значение за период	35,4	37,9	266,4

Возраст детей

Примерное меню для обучающихся 1-4 классов

Техника приготовления блюд добавляется отдельно при подаче сапур меню питания, сортировки (сбалансированной) или в соответствии с...