СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
М.И. Сорокина
"10" 2021 год

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

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ИП Карпачева В.Б.
Г.Л. Карпачева
2021 год

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 школа

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200/20	6,4	7,6	33,4	316,0	0,00	1,40	0,00	0,30	0,10	0,10	38,40	71,00	118,40	0,60	210,00	10,60	0,00	0,00	174	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,9	65,0	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	12,80	1,50	0,10	12,50	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	487	12,5	12,4	99,9	562,2	0,11	4,20	0,05	1,40	0,10	0,10	63,10	224,20	235,40	2,05	278,00	12,30	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,3	8,1	0,00	0,00	6,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,60	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,20	9,60	0,30	4,00	0,00	0,00	35,60	48,80	83,70	2,10	419,20	3,80	0,00	0,00	102	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,8	19,6	12,7	289,0	0,10	1,50	0,10	2,80	0,00	0,10	29,90	10,40	178,10	2,20	218,50	6,00	0,10	0,00	294	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,3	8,7	18,7	173,2	0,10	35,90	0,20	1,60	0,10	0,10	36,70	110,80	77,90	2,40	448,70	7,00	0,00	0,00	321	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	9,40	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	28,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	855	30,7	34,4	111,1	876,3	0,60	113,00	6,80	10,20	0,10	0,20	136,50	207,00	429,50	9,70	1 368,50	22,10	0,10	0,20		
Всего за день:		43,2	46,8	211,0	1 438,5	0,71	117,20	6,85	11,60	0,20	0,30	199,60	289,20	664,90	11,75	1 646,50	34,40	0,10	0,20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	10,1	16,7	1,9	196,6	0,06	0,00	0,19	3,44	0,00	0,00	13,38	80,27	173,91	1,91	0,00	0,00	0,00	0,00	284	2015
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	1,2	0,9	7,0	41,6	0,00	5,70	0,00	0,10	0,00	0,00	13,30	20,30	27,40	0,80	171,50	4,90	0,00	0,00	140	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	5,40	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	410	14,0	18,0	53,7	431,9	0,16	5,70	0,19	4,54	0,00	0,00	47,20	114,37	250,45	4,99	227,00	6,20	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,0	0,09	13,10	0,10	0,20	0,00	0,00	12,10	8,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00	70/71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,00	22,20	0,20	2,30	0,00	0,00	27,40	54,50	51,80	1,30	348,40	5,60	0,00	0,00	82	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	19,2	16,0	4,2	254,5	0,10	0,00	40,00	4,60	0,10	0,10	67,50	98,50	297,90	1,20	514,50	180,10	0,70	0,00	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,0	28,4	178,2	0,20	36,00	0,00	0,30	0,10	0,10	41,40	17,60	104,90	1,80	1 023,36	9,00	0,10	0,00	310	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,1	0,1	28,2	117,2	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	7,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	28,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	855	29,8	29,4	113,7	853,9	0,51	75,90	40,30	9,20	0,20	0,20	173,30	160,25	542,90	7,70	2 157,46	199,30	0,80	0,00		
Всего за день:		43,8	47,4	167,4	1 285,8	0,67	81,60	40,49	13,74	0,20	0,20	219,50	274,62	793,35	12,69	2 384,46	205,50	0,80	0,00		

3 день

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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/36	6,8	9,6	21,1	198,6	0,10	0,10	20,00	0,70	0,10	0,00	10,70	58,40	65,70	0,90	53,50	0,50	0,00	0,00	204	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	16,00	21,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**410**	**10,0**	**10,0**	**82,3**	**460,2**	**0,22**	**0,10**	**38,61**	**2,20**	**0,10**	**0,00**	**42,90**	**87,80**	**129,20**	**2,80**	**108,00**	**2,20**	**0,00**	**0,00**		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	12,10	8,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00	70/71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,10	16,50	0,20	1,30	0,00	0,10	23,50	33,00	71,80	1,20	474,20	4,70	0,00	0,00	80	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/5	15,1	14,2	10,5	229,9	0,10	1,60	0,10	0,10	0,00	0,10	18,50	0,50	143,40	1,40	193,40	8,40	0,10	0,00	257	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,2	48,4	300,8	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,64	22,08	242,88	5,53	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	9,40	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**550**	**33,0**	**25,1**	**141,2**	**932,9**	**0,65**	**33,20**	**0,44**	**3,99**	**0,00**	**0,20**	**247,24**	**54,18**	**540,38**	**11,13**	**940,00**	**15,70**	**0,10**	**0,00**		
Всего за день:		**43,0**	**35,1**	**223,5**	**1 392,2**	**0,87**	**33,30**	**28,45**	**0,19**	**0,10**	**0,20**	**290,14**	**141,98**	**669,58**	**13,93**	**1 048,00**	**17,90**	**0,10**	**0,00**		

4 день

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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	8,3	8,3	15,3	182,7	0,10	5,50	2,60	2,60	0,00	0,20	54,40	97,10	143,30	1,20	326,20	7,40	0,10	0,00	224	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,30	382	2015
Итого за прием пищи:	**430**	**11,2**	**11,8**	**40,1**	**316,7**	**0,14**	**6,50**	**2,61**	**2,60**	**0,00**	**0,20**	**68,40**	**218,10**	**233,30**	**2,20**	**326,20**	**7,40**	**0,10**	**0,00**		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	0,00	33,40	0,20	2,20	0,00	0,00	19,30	51,50	36,20	0,90	178,30	3,00	0,00	0,00	83	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	100/50	13,3	13,4	11,9	221,7	0,06	2,00	0,00	0,50	0,10	0,10	18,30	7,80	81,00	2,10	282,60	5,30	0,00	0,00	278	2015
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	6,5	0,8	41,7	200,0	0,10	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	10,20	18,20	54,50	1,30	75,20	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	4,00	0,00	0,30	0,00	0,00	5,30	14,50	4,40	0,60	112,40	0,00	0,00	0,10	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**900**	**26,9**	**20,1**	**131,3**	**813,3**	**0,30**	**45,40**	**6,20**	**6,10**	**0,10**	**0,10**	**83,40**	**118,60**	**267,90**	**8,20**	**809,40**	**15,20**	**0,00**	**0,30**		
Всего за день:		**38,1**	**31,9**	**171,4**	**1 130,0**	**0,44**	**51,90**	**8,81**	**8,70**	**0,10**	**0,30**	**151,80**	**337,70**	**501,20**	**10,40**	**1 135,60**	**22,60**	**0,10**	**0,30**		

5 день

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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	6,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	71	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТН	100/50	10,2	7,9	10,6	161,6	0,00	4,30	0,20	2,00	0,00	0,00	31,50	11,20	151,60	1,30	238,70	58,50	0,00	0,00	234	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	7,2	25,7	182,9	0,20	31,20	0,10	0,40	0,10	0,10	39,20	2,40	102,70	1,60	915,40	10,10	0,00	0,00	312	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,9	65,0	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	12,80	1,30	0,10	12,50	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	9,90	5,90	25,20	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**642**	**16,9**	**15,4**	**69,1**	**488,6**	**0,20**	**44,30**	**6,30**	**3,10**	**0,10**	**0,10**	**92,10**	**24,70**	**306,40**	**4,20**	**1 288,90**	**70,40**	**0,00**	**0,20**		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	12,10	8,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00	70/71	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,1	13,0	117,0	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	26,8	19,2	11,6	326,0	0,38	26,00	11,15	6,40	0,00	0,00	30,00	38,00	462,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	26,3	36,2	298,7	1 021,2	0,24	0,00	0,24	2,36	0,00	0,00	204,82	86,57	613,86	4,72	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ, ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	15,20	9,10	0,10	26,40	0,00	0,00	0,00	350	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		

Итого за прием пищи:	900	52,9	61,2	392,9	2 380,7	0,67	45,05	11,50	10,66	0,00	0,02	288,84	173,97	1 021,36	16,54	997,60	4,60	0,00	0,00
Всего за день:		79,8	75,6	462,0	2 869,3	1,07	89,35	17,00	13,76	0,10	0,12	380,94	198,67	1 507,66	22,74	1 567,50	75,00	0,00	0,20

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	200/20	9,1	9,1	44,0	293,7	0,15	1,42	0,06	1,13	0,00	0,00	46,83	148,00	231,30	2,84	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	14,30	8,20	0,80	25,90	0,00	0,00	0,00	376	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	6,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**480**	**15,0**	**13,7**	**74,1**	**479,7**	**0,16**	**1,52**	**0,11**	**1,83**	**0,00**	**0,00**	**68,63**	**302,20**	**339,70**	**4,39**	**64,60**	**0,00**	**0,00**	**0,00**		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	8,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,00	0,22	0,20	0,00	0,00	22,00	30,00	50,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНО/ТОМАТНЫМ	100/50	13,3	13,4	11,9	221,7	0,00	2,00	0,00	0,50	0,10	0,10	18,30	7,80	81,00	2,10	262,60	5,30	0,00	0,00	278	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,6	46,3	253,4	0,10	0,00	0,00	0,40	0,10	0,00	33,50	10,80	87,10	0,60	65,60	0,90	0,00	0,00	305	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	16,00	21,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**900**	**26,4**	**24,0**	**143,8**	**897,0**	**0,40**	**19,00**	**8,23**	**3,40**	**0,20**	**0,10**	**120,10**	**97,00**	**345,50**	**7,20**	**509,10**	**11,40**	**0,00**	**0,20**		
Всего за день:		**41,4**	**37,7**	**217,9**	**1 376,7**	**0,56**	**20,52**	**8,34**	**5,23**	**0,20**	**0,10**	**188,73**	**399,20**	**685,60**	**11,59**	**573,70**	**11,40**	**0,00**	**0,20**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАН/ТОМАТН	100/50	9,4	8,4	13,6	168,4	0,00	27,80	0,00	0,50	0,10	0,10	25,70	32,10	84,10	1,90	206,80	5,50	0,00	0,00	131	1984
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,0	273,2	0,15	0,00	0,04	1,38	0,00	0,00	41,40	33,12	178,02	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	16,4	67,0	0,00	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	10,80	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**592**	**20,1**	**15,3**	**104,6**	**635,3**	**0,25**	**31,04**	**0,04**	**2,88**	**0,10**	**0,10**	**88,70**	**82,26**	**313,42**	**6,94**	**322,30**	**7,20**	**0,00**	**0,00**		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	12,10	8,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00	70/71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (НА ПЕРЛОВОЙ КРУПЕ)	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,10	16,80	0,20	2,50	0,00	0,10	27,80	26,00	71,80	1,20	455,20	4,50	0,00	0,00	76	2015
РЫБА (МИНТАЙ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	13,8	10,8	11,6	197,4	0,10	1,00	0,10	1,10	0,40	0,00	34,50	6,20	201,70	1,30	313,50	90,70	0,00	0,00	227	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,6	13,9	14,5	200,1	0,08	12,42	0,41	3,86	0,00	0,00	28,98	49,68	70,38	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	143	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,1	0,1	25,2	117,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	7,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	352	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**950**	**25,4**	**30,8**	**112,2**	**843,2**	**0,49**	**47,32**	**0,81**	**9,46**	**0,40**	**0,10**	**127,28**	**113,08**	**432,18**	**7,28**	**1 039,90**	**99,80**	**0,00**	**0,00**		
Всего за день:		**46,5**	**46,1**	**217,0**	**1 478,5**	**0,74**	**78,36**	**0,85**	**12,34**	**0,50**	**0,20**	**215,98**	**195,34**	**745,60**	**14,22**	**1 362,20**	**107,00**	**0,00**	**0,00**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	200/20	7,2	10,7	26,8	231,3	0,14	1,42	0,06	0,29	0,00	0,00	50,18	166,00	207,17	2,84	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,10	18,70	62,10	53,50	0,30	161,60	9,00	0,00	0,00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**465**	**16,3**	**17,8**	**72,6**	**516,0**	**0,25**	**2,72**	**0,11**	**1,39**	**0,00**	**0,10**	**90,58**	**344,32**	**376,17**	**4,49**	**217,10**	**10,70**	**0,00**	**0,00**		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	8,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,4	2,0	20,5	117,6	0,10	16,50	0,20	1,30	0,00	0,10	29,90	33,00	71,80	1,20	474,20	4,70	0,00	0,00	80	2015

БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/5	15,8	19,6	12,7	269,0	0,10	1,50	0,10	2,80	0,00	0,10	29,90	10,40	176,10	2,20	218,50	3,00	0,10	0,00	294	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,8	41,7	200,0	0,10	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	10,20	18,20	54,60	1,30	75,20	0,90	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,1	27,8	115,0	0,02	2,00	1,00	0,20	0,00	0,00	4,00	8,00	6,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	855	30,0	24,6	146,4	921,8	0,52	20,00	7,30	7,40	0,00	0,30	104,30	97,80	400,20	8,30	548,80	10,80	0,10	0,20		
Всего за день:		46,3	41,8	219,0	1 437,5	0,77	28,72	7,41	8,78	0,00	0,30	202,88	340,12	778,37	12,79	1 165,90	27,50	0,10	0,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/50	9,9	11,0	49,7	336,8	0,00	0,30	0,00	0,50	0,40	0,10	38,70	30,80	157,10	1,30	254,70	3,10	0,00	0,00	188	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,0	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
Итого за прием пищи:	400	12,8	13,5	73,6	470,8	0,04	1,30	0,01	0,50	0,40	0,10	52,70	151,80	247,10	2,30	254,70	3,10	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	5,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,00	84,60	1,80	0,00	0,20	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,00	22,20	0,20	2,30	0,00	0,00	27,40	54,50	51,60	1,30	348,40	5,60	0,00	0,00	82	2015
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/280	10,2	7,8	7,7	141,9	0,07	11,97	0,23	0,68	0,00	0,00	19,95	25,65	103,17	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	292	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	16,00	21,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	970	17,7	13,6	95,4	574,8	0,29	40,17	6,44	5,28	0,00	0,00	93,65	128,75	289,77	6,14	529,30	10,80	0,00	0,20		
Всего за день:		30,5	27,1	168,9	1 045,6	0,33	41,47	6,45	5,78	0,40	0,10	146,35	280,55	516,87	8,44	784,00	13,90	0,00	0,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,0	2,3	6,5	49,7	0,00	5,80	0,00	0,70	0,00	0,00	13,00	23,10	26,00	0,60	167,10	4,00	0,00	0,00	140	2015
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТН	100/50	10,2	7,9	10,9	161,6	0,00	4,30	0,20	2,00	0,00	0,00	31,60	11,20	151,80	1,30	236,70	56,50	0,00	0,00	234	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,20	36,00	0,00	0,30	0,10	0,10	41,40	17,60	104,90	1,80	1 022,30	9,00	0,10	0,00	310	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,00	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	27,20	15,50	1,50	55,40	0,00	0,00	0,00	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,5	126,7	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	642	17,6	16,1	86,1	565,5	0,30	49,40	0,20	4,00	0,10	0,10	113,90	87,50	338,70	6,00	1 548,00	73,20	0,10	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	12,10	6,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00	70/71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	8,9	80,6	0,00	33,40	0,20	2,20	0,00	0,00	19,30	51,50	36,20	0,90	178,30	3,00	0,00	0,00	83	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	100/50	17,0	22,0	14,6	323,2	0,00	8,20	0,00	5,00	0,20	0,10	37,10	14,10	147,70	3,50	398,30	9,10	0,00	0,00	274	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,5	5,1	46,3	248,1	0,10	0,00	28,40	0,40	0,10	0,00	33,50	10,20	97,40	0,60	66,60	0,90	0,00	0,00	171	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	9,40	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	850	28,6	32,6	131,7	935,6	0,30	56,70	28,70	9,50	0,30	0,10	125,90	109,40	363,60	8,00	915,60	17,60	0,00	0,00		
Всего за день:		46,2	48,9	217,8	1 501,1	0,60	106,10	28,90	13,50	0,40	0,20	239,80	194,90	702,30	14,60	2 463,60	90,80	0,10	0,00		

ИП Жарличев В.Б.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	457,8	440,4	2 275,9	14 955,3	6,76	648,52	182,15	99,63	2,20	2,02	2 235,32	2 547,63	7 583,43	133,14	14 074,40	606,00	1,30	1,30
Средние значение за период	45,8	44,0	227,6	1 495,5	0,68	64,85	18,22	9,96	0,20	0,20	223,57	254,76	758,34	13,31	1 407,40	60,60	0,10	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	26,3	61,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 класс	501	969