

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
Васильева М.И. Сорокина
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4



для организации горячего питания обучающихся 5-11.классы
по образовательным учреждениям г. Ставрополя № № 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 24, 26, 30, 32, 34, 37,
42, 44, 45, кадетская школа, Центр образования

Понедельник 1 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 риса с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	200/20	5,7	5,2	41,7	238,0	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,6	108,1	0,5	314	2015	
ЧАЙ с лимоном с сахаром	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	
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	132,0	150,0	0,3	15	2015	
МАСЛО сливочное "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	2,4	3,0	0,0	14	2015	
ХЛЕБ ржаной	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0			
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:	547	15,4	17,6	94,6	610,0	0,2	4,3	118,0	2,0	77,5	227,2	331,6	2,9			
Обед																
ОВОЩИ натуральные свежие или соленые (огурцы)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	70/71	2015	
СУП картофельный с бобовыми	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4,0	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2015	
КОТЛЕТЫ рубленные из птицы с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/5	15,8	19,6	12,7	289,0	0,1	1,6	0,1	2,8	29,9	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	1,6	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:	915	34,0	35,9	113,8	926,2	0,6	107,1	0,6	10,0	139,2	202,4	421,7	8,7			
Всего за день:		49,3	53,5	208,4	1 536,2	0,8	111,4	0,5	12,0	216,7	429,6	753,3	11,6			

Вторник 1 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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	135/13	13,8	24,5	2,6	285,8	0,1	0,0	0,2	3,2	15,9	101,7	222,7	2,6	210	2015	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,3	1,0	6,4	45,2	0,0	3,5	0,0	1,2	14,3	20,0	23,4	0,7	131	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	1,9	20,9	113,4	0,0	0,2	1,0	0,0	1,3	128,7	86,5	0,0	380	2015	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	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:	728	24,8	29,0	86,4	725,4	0,3	23,7	1,2	6,0	58,0	300,8	423,6	9,7			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	71/70	2015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,0	22,2	0,2	0,2	21,0	45,0	43,0	1,3	82	2015	
РЫБА (МИНТАЙ) ПРИПУЩЕННАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	17,3	8,2	0,9	146,0	0,1	0,5	0,0	0,2	45,8	15,5	195,7	0,9	227	2015	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,6	7,1	25,2	180,0	0,2	25,9	0,0	0,3	36,6	24,6	100,4	1,5	125	2015	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ 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	352	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:	920	32,0	22,6	113,8	803,4	0,5	71,7	0,3	2,6	157,5	141,7	465,8	5,8			
Всего за день:		56,7	51,6	200,2	1 528,8	0,8	95,4	1,5	8,6	215,5	442,5	889,4	15,5			

Среда 1 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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (огурцы)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	70/71	2015	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,6	7,7	23,2	172,8	0,1	0,4	0,0	2,4	7,9	11,4	43,5	0,9	204	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0			
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ 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	352	2015	
Итого за прием пищи:	540	10,7	8,5	87,0	470,0	0,3	3,4	0,0	4,0	39,3	45,0	121,6	3,0			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	1,7	24,3	23,6	55,1	1,0	101	2015	
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	16,5	24,2	14,0	265,3	0,0	3,8	0,0	2,1	22,6	43,4	75,6	2,5	250	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	11,5	47,8	336,0	0,2	0,0	0,0	0,3	168,6	31,6	252,4	5,7	171	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:	920	37,7	40,7	141,5	1 019,4	0,5	24,2	0,2	5,7	261,7	144,6	491,1	11,6			
Всего за день:		48,3	49,2	228,5	1 489,4	0,8	27,6	0,2	9,7	301,0	189,6	612,7	14,6			

ms

Четверг 1 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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/80	29,2	27,6	91,6	732,0	0,2	2,2	0,1	1,0	75,5	480,2	494,2	2,0	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	560	36,1	30,6	140,6	982,9	0,3	3,2	0,1	1,6	106,0	612,7	626,2	4,0		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2,0	6,1	7,0	83,2	0,0	34,1	0,2	2,2	20,1	52,4	37,1	0,9	88	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	25,4	14,8	54,7	454,0	0,1	9,0	0,0	3,2	80,9	69,6	258,2	2,8	291	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ 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	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	1030	36,5	23,4	135,8	903,8	0,3	51,0	0,2	7,3	150,1	173,1	407,7	7,0		
Всего за день:		72,5	54,0	276,4	1 886,7	0,6	54,2	0,3	8,9	256,1	785,8	1 033,9	11,0		

Пятница 1 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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/350	25,3	20,1	27,1	374,1	0,2	6,5	29,0	3,9	67,1	63,0	222,0	3,2	289	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С 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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	782	30,3	20,7	64,5	550,1	0,3	13,7	29,0	4,5	106,5	115,3	303,5	6,1		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	71/70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,0	2,9	20,1	119,1	0,0	7,1	0,2	1,3	22,0	24,1	56,8	0,9	104	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	11,6	13,5	13,8	224,0	0,1	0,2	31,2		18,2	32,1	116,6	8,4	274	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	11,5	22,7	217,8	0,1	22,4	0,0	0,2	34,5	52,5	109,7	1,3	128	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ 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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	915	28,8	30,2	132,0	936,3	0,4	52,8	31,5	3,4	128,8	165,3	409,8	12,7		
Всего за день:		59,0	50,9	196,5	1 486,4	0,7	66,5	60,5	7,8	235,3	280,6	713,3	18,8		

msf 3

Понедельник 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 с маслом сливочным "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	0,1	1,7	0,0	0,3	53,8	160,2	191,2	2,9	173	2015	
МАСЛО сливочное "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015	
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	264,0	150,0	0,3	15	2015	
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		2015	
ХЛЕБ ржаной	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0			
ЧАЙ с лимоном с 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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	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:	737	16,8	23,6	74,3	577,9	0,3	5,2	78,1	2,0	102,4	470,8	427,7	6,7			
Обед																
ОВОЩИ натуральные свежие (соленые) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	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 рубленные из говядины, с соусом сметано-томатным	100/50	12,8	14,3	16,8	301,6	0,0	1,2	0,0	0,5	30,0	45,7	144,6	1,4	278	2015	
КАША гречневая рассыпчатая	180	10,6	11,5	47,8	336,0	0,1	0,0	0,0	1,1	108,6	31,6	252,4	5,7	171	2015	
КОМПОТ из свежих яблок	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	10,0	0,0	0,0	344	2015	
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:	970	35,3	32,3	145,1	1 077,0	0,4	16,1	0,2	3,4	206,9	153,9	558,0	10,3			
Всего за день:		52,0	55,9	219,4	1 654,9	0,7	21,3	78,3	5,4	309,3	624,7	985,7	17,0			

Вторник 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																
ЗАПЕКАНКА рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/80	15,0	16,9	73,1	505,8	0,0	0,4	0,0	0,6	57,9	46,4	236,3	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ ржаной	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0			
Итого за прием пищи:	560	23,9	20,2	134,8	826,8	0,2	1,4	0,0	2,2	98,3	185,8	395,3	5,0			
Обед																
ОВОЩИ натуральные свежие (соленые) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	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 с овощами в томате	100/100	19,5	9,9	7,6	210,0	0,1	7,5	0,0	4,1	97,1	78,1	324,4	1,7	229	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	11,5	22,7	217,8	0,1	22,4	0,0	0,2	34,5	52,5	109,7	1,3	128	2015	
КИСЕЛЬ из плодов или 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	388	2015	
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0			
ХЛЕБ ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:	1010	35,0	29,0	122,1	925,6	0,5	69,8	0,3	8,7	213,5	215,2	632,6	6,3			
Всего за день:		58,8	49,2	256,9	1 752,4	0,7	71,2	0,3	10,9	311,8	401,0	1 027,9	11,3			

Сид
4

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	200/20	5,7	5,2	41,7	238,0	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,6	108,1	0,5	314	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	2,4	3,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,0	0,0	0,2	78,0	0,1	10,5	264,0	150,0	0,3	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	125,8	53,5	0,3	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	515	18,4	20,0	95,9	648,5	0,2	2,8	118,0	2,0	93,2	472,2	383,6	3,1		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,8	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	0,7	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	0,1	1,4	0,2	2,2	28,4	9,5	145,9	2,0	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	7,3	25,2	246,6	0,1	0,0	0,3	1,1	10,2	15,3	47,3	10,2	203	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	10,0	0,0	0,0	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	920	35,5	33,4	128,7	977,4	0,6	14,9	0,8	5,6	120,5	120,2	384,9	16,7		
Всего за день:		53,8	53,4	224,6	1 625,9	0,8	17,7	118,8	7,6	213,7	592,4	768,5	19,8		

Четверг 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАНО/ТОМАТНЫМ	100/60	9,4	8,4	13,8	168,4	0,0	27,8	0,0	0,5	25,7	32,1	84,1	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
КОМПОТ ИЗ 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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	700	21,3	15,4	103,4	635,9	0,3	27,8	0,0	2,5	85,6	86,1	304,1	5,7		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ОГУРЦЫ	80	0,6	0,1	1,5	9,6	0	3,9	0	0	11,2	13,6	24	0,4	71/70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	4,1	8,9	83,0	0,0	11,0	0,2	0,2	21,0	45,0	43,0	1,0	82	2015
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	10,2	7,8	7,7	141,9	0,1	12,0	0,2	0,7	20,0	25,7	103,2	1,1	292	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ 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	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	1040	21,9	14,2	90,5	590,6	0,3	29,9	0,4	2,5	90,2	122,5	263,3	4,6		
Всего за день:		43,1	29,6	193,9	1 226,5	0,5	57,7	0,5	5,0	175,8	208,6	567,4	10,3		

ms
5

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															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	70/71	2015
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНО/ТОМАТНЫМ	100/50	10,2	7,9	10,9	161,6	0,0	4,3	0,2	2,0	31,6	11,2	151,8	11,3	234	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,6	7,1	25,2	180,0	0,2	25,9	0,0	0,3	36,6	24,6	100,4	1,5	125	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С 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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0	377	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	70,1	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,9	27,0	1,0		
Итого за прием пищи:	712	21,1	15,9	87,8	597,4	0,4	53,6	0,3	4,2	122,4	99,8	370,3	16,3		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) ПОМИДОРЫ	80	0,9	0,1	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	16,1	18,4	33,6	0,0	70/71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	0,1	0,8	5,9	2,2	16,8	23,7	56,6	0,6	108	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	16,5	24,2	14,3	343,9	0,1	0,3	0,4	3,6	55,8	43,1	188,8	2,8	291	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,1	10,1	40,3	268,0	0,1	0,0	41,0	4,1	51,4	29,3	141,0	1,7	171	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	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,1	0,0	0,0	0,6	16,5	11,5	42,0	1,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0	0,1	0,0	0,0	1,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за прием пищи:	920	38,4	41,4	132,7	1 069,5	0,5	21,2	47,4	11,8	175,1	146,9	504,0	7,1		
Всего за день:		59,4	57,3	220,5	1 666,9	0,9	74,8	47,7	15,9	297,5	246,7	874,3	23,4		

ИП Карпачев В.Б.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	552,9	504,3	2 225,0	19 401,3	7,4	597,7	308,6	91,8	2 532,7	4 201,4	8 226,4	153,3
Среднее значение за период	55,3	50,4	222,5	1 940,1	0,7	59,8	30,9	9,2	253,3	420,1	822,6	15,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	2,8	2,6	11,5			5,2				77,9		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 класс	682	956

ИП Карпачев В.Б.