

МЕНЮ

5-11 класс

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Сыр российский 15	Омлет натуральный с маслом сливочным 105/5	Макароны отварные с сыром 180	Запеканка творожно-морковная с молоком сгущенным 280	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы) 60	Сыр российский 15	Голубцы со сметаной 100/60	Сыр российский 15	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 200	Свекла, тушенная в соусе 60
Каша вязкая молочная из риса 200/20	Свекла, тушенная в сметанном соусе 60	Компот из смеси сухофруктов 200	Какао с молоком 200	Котлета рыбная из минтая с соусом сметанно-томатным 100/50	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным "крестьянское 72,5%" 220	Каша пшеничная рассыпчатая 180	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным "крестьянское 72,5%" 220	Какао с молоком 200	Биточки рыбные (рыба минтай) с соусом сметанно-томатным 100/50
Чай с сахаром и лимоном 200/157	Чай с сахаром 200/15	Хлеб пшеничный 30		Пюре картофельное 180	Чай с сахаром 200/15	Чай с сахаром и лимоном 200/157	Кофейный напиток с молоком 200		Картофель отварной 180
Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30			Чай с сахаром и лимоном 200/157	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30		Чай с лимоном и сахаром 200/157
Обед									
Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы) 60	Овощи натуральные свежие или соленные (помидоры) 60	Овощи натуральные свежие или соленные (помидоры) 60	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы) 60	Овощи натуральные свежие или соленные (помидоры) 60	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы) 60	Овощи натуральные свежие или соленные (помидоры) 60	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы) 60	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы) 60	Овощи натуральные свежие или соленные (помидоры) 60
Суп картофельный с бобовыми 250	Борщ с капустой и картофелем 250	Суп картофельный с рисом 250	Щи из свежей капусты 250	Суп с макаронными изделиями 250	Суп из овощей 250	Рассольник ленинградский (на перловой крупе) 250	Суп картофельный с рисом 250	Борщ с капустой и картофелем 250	Щи из свежей капусты 250
Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным 100/5	Рыба минтай припущенная с маслом сливочным 100/5	Фрикадельки из мяса с маслом сливочным *крестьянское 72,5%* 100/5	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатным 100/50	Печень по-строгановски 100/50	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатным 100/50	Рыба (минтай) припущенная 100	Биточки рубленые из филе птицы с маслом сливочным "крестьянское 72,5%" 100/5	Птица, тушенная в соусе с овощами 100/300	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно-томатным 100
Капуста тушенная 180	Картофель отварной 180	Каша гречневая рассыпчатая 180	Вермишель отварная 180	Каша гречневая рассыпчатая 1180	Рис припущенный 180	Рагу из овощей 180	Макаронные изделия отварные 180	Компот из смеси сухофруктов 200	Рис припущенный 180
Компот из смеси сухофруктов 200	Кисель из яблок свежих 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из яблок 200	Кисель из плодов, ягод свежих 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Кисель из яблок свежих 200	Компот из яблок свежих 200	Хлеб пшеничный 30	Компот из смеси сухофруктов 200
Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 30
Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30		Хлеб ржаной 30

Составлено: *Маслова* Проверено: *Б. Ф.*

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника

отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
М.И. Сорокина
355008, г. Ставрополь, пер. Фаддеева, 4



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										№ рецептур	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																						
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	55,4	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 соленные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	0,00	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 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	3,90	0,00	0,00	102	2015	
Котлеты рубленые 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	176,10	2,20	218,50	6,00	0,10	0,00	294	2015	
Капуста тушеная	180	4,3	8,7	18,7	173,2	0,10	95,90	0,20	1,60	0,10	0,10	38,70	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	2,00	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	26,10	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	6,60	10,20	0,10	0,20	136,50	207,00	429,50	9,70	1268,50	22,10	0,10	0,20			
Всего за день:		43,2	46,8	211,0	1438,5	0,71	117,20	6,65	11,60	0,20	0,30	199,60	289,20	664,90	11,75	1546,50	34,40	0,10	0,20			

2 день

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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	105/5	10,1	16,7	1,9	198,8	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	0,00	284	2015
СВЕЖКА, 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	4,50	0,00	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	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	0,00		
Итого за прием пищи:	415	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	0,00		
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (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	0,00	707/1	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	0,00	82	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	19,2	18,0	4,2	254,5	0,10	0,60	40,00	4,60	0,10	0,10	67,50	59,90	297,90	1,20	514,50	180,10	0,70	0,00	0,00	227	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	1023,30	9,00	0,10	0,00	0,00	310	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	2,5	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	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	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	172,30	160,20	542,90	7,70	2157,40	199,30	0,80	0,00	0,00		
Всего за день:		43,8	47,4	167,4	1285,8	0,67	81,60	40,49	13,74	0,20	0,20	219,50	274,57	793,35	12,69	2384,40	205,50	0,80	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		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	28,00	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	28,01	2,20	0,10	0,00	42,90	87,80	129,20	2,80	109,00	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	707/1	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	29,90	33,60	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	14,3	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	6,40	0,10	0,00	297	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	10,2	8,3	46,4	300,8	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	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:	850	33,0	26,1	141,3	932,0	0,65	33,20	0,44	3,99	0,00	0,20	247,24	54,18	540,38	11,12	940,00	15,70	0,10	0,00		
Всего за день:		43,0	36,1	223,6	1 392,2	0,87	33,30	28,45	6,19	0,10	0,20	290,14	141,98	669,58	13,92	1 049,00	17,90	0,10	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		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	200/80	8,3	9,3	15,3	182,7	0,10	5,50	2,60	0,00	0,20	54,40	97,10	143,30	1,20	326,20	7,40	0,10	0,00	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	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
Итого за прием пищи:	480	11,2	11,8	40,1	316,7	0,14	6,50	2,61	0,00	0,20	68,40	218,10	233,30	2,20	326,20	7,40	0,10	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	0,00	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	19,30	51,50	36,20	0,90	178,30	3,00	0,00	0,00	0,00	83	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, С СОУСОМ СМЕТАНОМАТНЫМ	100/50	13,3	13,4	11,9	221,7	0,00	2,00	0,00	0,50	0,10	18,30	7,80	81,00	2,10	262,60	5,30	0,00	0,00	0,00	278	2015
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	6,5	0,8	41,7	200,0	0,10	0,00	0,00	1,30	0,00	10,20	18,20	54,50	1,30	75,20	0,90	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	5,30	14,50	4,40	0,90	112,40	0,80	0,00	0,10	0,00	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	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	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	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	83,40	119,60	267,90	8,20	809,40	15,20	0,00	0,30	0,00		
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								№ рецептур	Сборник рецептов		
		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	0,10	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,00	0,20	2015		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ СМЕТАНОМАТН	100/50	10,2	7,9	10,9	161,6	0,00	4,30	0,20	2,00	0,00	31,60	11,20	151,80	1,30	238,70	58,50	0,00	0,00	2015		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	7,2	25,7	182,9	0,20	31,20	0,10	0,40	0,10	39,20	2,40	102,70	1,60	915,40	10,10	0,00	0,00	2015		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,1	0,0	15,9	65,0	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	3,00	12,80	1,50	0,10	12,50	0,00	0,00	0,00	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	9,90	6,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2015		
Итого за прием пищи:	642	16,9	15,4	69,1	488,6	0,20	44,30	3,10	0,10	0,10	92,10	24,70	306,40	4,20	1 289,90	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	12,10	8,40	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00	2015		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,1	13,0	117,0	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	2015		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	26,8	19,2	11,8	326,0	0,38	28,00	11,16	6,40	0,00	30,00	28,00	482,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	28,3	36,2	296,7	1 621,2	0,24	0,00	0,24	2,36	0,00	204,62	86,57	613,86	4,72	0,00	0,00	0,00	0,00	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	5,00	15,20	9,10	0,10	26,40	0,00	0,00	0,00	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,70	0,00	0,00	2015		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00			

Итого за прием пищи:	900	62,9	61,2	392,9	2 380,7	0,87	45,05	11,50	10,66	0,00	0,02	288,84	173,97	1 221,26	18,54	297,60	4,60	0,00	0,00
Всего за день:		79,8	76,6	462,0	2 869,3	1,07	89,35	17,80	13,76	0,10	0,12	380,94	198,67	1 527,66	22,74	1 587,50	75,00	0,00	0,20

5

6 день

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	Д, мкг	В2, 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 пшеничная 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	149,00	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	0,60	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	0,00	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	53,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2015
Тефтели из говядины с соусом сметанотоматным	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	10,60	97,10	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	6,23	3,40	0,20	0,10	120,10	97,00	345,90	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	6,34	5,23	0,20	0,10	188,73	399,20	685,60	11,59	573,70	11,40	0,00	0,20		

6

7 день

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	D, мкг	B2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАНОМАТН	100/50	9,4	8,4	13,8	168,4	0,00	27,80	0,00	0,50	0,10	0,10	25,70	32,10	84,10	1,90	266,80	5,50	0,00	0,00	131	1984
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПАЧАЯ	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
200/15/7	0,3	0,1	16,4	67,0	0,00	3,24	0,00	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	592	20,1	15,3	104,8	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		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (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	28,00	71,80	1,20	485,20	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	3,9	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	1 069,90	99,80	0,00	0,00		
Всего за день:		45,5	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	1 392,20	107,00	0,00	0,00		

8 день

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	Д, мкг	В2, 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	58,18	166,02	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	0,00	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	98,58	244,32	376,17	4,49	217,10	10,70	0,00	0,00		
Обед																					
Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,00	6,00	0,00	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	2,8	20,5	117,6	0,10	16,50	0,20	1,30	0,00	0,10	29,90	33,60	71,80	1,20	474,20	4,70	0,00	0,00	80	2015

БИТОНКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/5	15,8	19,6	12,7	289,0	0,10	1,50	0,10	0,10	2,80	0,00	0,10	29,90	10,40	176,10	2,20	218,50	6,00	0,10	0,00	294	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,8	41,7	200,0	0,10	0,00	0,10	0,00	1,30	0,00	0,00	10,20	18,20	54,50	0,00	75,20	0,90	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ОТВАРНЫХ	200	0,2	0,1	27,8	115,0	0,02	2,00	0,00	1,00	0,20	0,00	0,00	4,00	8,00	6,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	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	0,00	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	24,0	146,4	921,5	0,52	26,00	7,30	7,40	8,79	0,00	0,30	202,88	342,12	776,37	12,79	1 165,90	27,50	0,10	0,20		
Всего за день:		46,3	41,8	219,0	1 437,5	0,77	28,72	7,41	8,79													

9 день

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	Д, мкг	В2, 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		200/80	9,9	11,0	48,7	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
		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	0,00	382	2015
Итого за прием пищи:		400	12,8	13,5	73,5	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	8,1	0,00	6,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,40	13,80	25,20	0,60	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	51,80	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	269,77	6,14	529,30	10,80	0,00	0,20		
Всего за день:			30,5	27,1	169,9	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										№ рецептур	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																					
	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	0,80	167,10	4,00	0,00	0,00	140	2015
	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	238,70	58,50	0,00	0,00	234	2015
	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	1 023,30	9,00	0,10	0,00	310	2015
	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
	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		
	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	6,60	1 540,00	73,20	0,10	0,00		
Обед																					
	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	7071	2015
	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
	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
	180	4,5	5,1	46,3	248,1	0,10	0,00	0,00	28,40	0,40	0,10	0,00	33,50	10,20	97,40	0,60	66,60	0,90	0,00	171	2015
	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
	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		
	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		
	850	28,6	32,8	131,7	935,6	0,30	56,70	28,70	9,50	0,30	0,10	125,90	107,40	363,60	8,00	915,60	17,60	0,00	0,00		

ИТ Карпатев В.Б.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, 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	
Итого за весь период	457,8	440,4	2 275,9	6,76	648,52	152,15	99,63	2,20	2,02	2 235,72	2 547,63	7 583,43	133,14	14 074,40	606,00	1,30	1,30	
Среднее значение за период	45,8	44,0	227,6	0,68	64,85	15,22	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	26,5	61,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 класс	501	989

составлена по меню на день 01.09.2015