

СОГЛАСОВАНО
 Директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения средней
 общеобразовательной школы с
 углубленным изучением отдельных
 предметов №39 города Ставрополя
 Джумалиева Н.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ -РАСКЛАДКА
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 на период с 02.09.2024 по 28.11.2024-с 01.04.2025 по 31.05.2025
 2024/2025 учебного года

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% и сахаром	220/10/10	6,1	10,9	52,9	334,0	№ 174 2015г.	0,0	1,3	0,0	36,5	131,0	157,4	0,6
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
5	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2
6	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	2,0	0,0
	Итого за прием пищи:	567	16,3	24,6	108,7	721,9		0,1	4,6	0,2	80,2	311,9	334,3	4,6
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,6	8,4	16,7	154,2	№ 202 2015г.	0,1	81,0	0,2	32,2	93,6	66,8	2,9
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи:	940	34,5	34,5	116,5	869,9		0,6	99,1	0,7	140,5	199,6	408,7	9,8
	Всего за день:	1507	50,8	59,0	225,1	1 591,8		0,7	103,7	0,9	220,7	511,5	743,0	14,4
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	116/10	13,8	24,5	2,6	285,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	26,0
2	ИКРА КАВАЧКОВАЯ консервированная	1/80	1,3	1,0	6,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
	Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
	Итого за прием пищи:	636	24,94	29,44	84,86	703,76		0,24	19,80	0,20	72,60	223,50	396,80	32,04
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 81 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3

3	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестыанским" 72,5%	100/10	17,1	8,2	0,9	146,0	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестыанским" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
5	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		950	31,6	22,8	113,5	808,0		0,5	53,4	0,2	159,0	145,4	460,3	7,1
Всего за день:		1586	56,5	52,2	198,3	1 511,8		0,7	73,2	0,4	231,6	368,9	857,1	39,1
СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестыанским" 72,5%	200/36/9	16,4	19,3	41,3	404,6	№ 204 2015г.	0,1	0,0	0,0	24,6	357,2	244,5	1,5
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3
3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестыанское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0
4	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
Итого за прием пищи:		550	29,3	35,4	102,6	846,5		0,2	1,3	0,2	75,3	573,0	459,4	4,2
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	250	1,7	2,7	13,3	85,2	№ 101 2015г.	0,1	16,5	0,2	24,3	23,6	55,1	1,0
3	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с соусом сметанным с томатом	100/50	16,5	24,2	14,3	309,5	№ 268/331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестыанским" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7
5	КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	31,4	122,8	№ 354 2015г.	0,0	0,0	0,0	4,4	18,3	10,8	0,6
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		980	38,0	40,7	154,0	1 109,4		0,6	23,9	0,6	295,4	154,9	599,8	12,9
Всего за день:		1530	67,2	76,1	256,5	1 955,8		0,8	25,2	0,8	370,7	727,9	1 059,2	17,1
ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со стуженым молоком	220/80	28,5	29,6	98,1	784,3	№ 224 2015г.	0,2	2,4	0,2	80,9	514,5	527,4	2,0
2	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
Итого за прием пищи:		580	37,5	33,0	166,9	1 127,2		0,3	3,4	0,2	121,4	656,2	701,8	5,2
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с картофелем	250	1,8	5,0	6,9	80,6	№ 88 2015г.	0,0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9
3	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/280	35,7	39,1	38,4	555,4	№ 291 2015г.	0,1	5,3	0,3	45,7	36,7	180,1	3,4
4	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 149 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		930	46,5	46,5	111,9	969,8		0,3	42,6	0,5	111,2	134,2	324,3	6,7
Всего за день:		1510	84,0	79,5	278,7	2 097,0		0,6	46,0	0,7	232,6	790,4	1 026,1	11,9

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	22,0	18,2	26,1	356,6	№ 289 2015г.	0,1	22,0	28,0	65,0	62,0	220,0	2,2
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
Итого за прием пищи:		687	29,3	19,3	83,5	625,5		0,3	29,2	28,0	114,4	123,5	343,9	6,3
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картофелем	250	4,0	2,9	20,1	119,1	№ 112 2015г.	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,9	15,8	7,1	66,7	1,8
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	3,9	11,5	22,7	191,4	№ 312 2015г.	0,1	17,6	0,0	29,8	48,2	87,9	1,3
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		980	35,2	37,8	132,9	1 095,2		0,5	233,4	0,4	112,9	130,7	326,7	7,8
Всего за день:		1667	64,4	57,1	216,3	1 720,7		0,8	262,6	28,4	227,3	254,2	670,6	14,1
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	КАША вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и сахаром	220/10/10	9,9	14,7	44,0	348,3	№ 173 2015г.	0,1	1,8	0,0	78,9	173,8	290,0	2,3
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
4	СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г.	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2
5	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	2,0	0,0
6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3
Итого за прием пищи:		545	19,7	28,4	88,1	686,7		0,2	1,8	0,2	110,9	327,5	451,4	4,7
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 99 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8
3	БРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/5	11,6	13,5	13,8	202,6	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		945	34,3	31,7	146,9	1 000,6		0,6	16,0	31,4	258,0	144,5	534,4	18,3
Всего за день:		1490	53,9	60,1	234,9	1 687,3		0,8	17,8	31,6	368,9	472,0	985,8	23,0

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	БРАЭЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ МИНТАЯ) с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	100/8	10,4	16,5	15,5	252,5	№237 2015г.	0,1	0,0	0,1	30,0	40,2	154,2	1,8
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 128 2015г.	0,1	5,0	0,0	29,0	47,0	85,0	1,1
4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
Итого за прием пищи:		668	23,5	25,4	98,7	716,4		0,3	10,2	0,1	115,4	183,6	401,1	5,8
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 96 2015г.	0,1	16,8	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2
3	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ в сметаном с томатом соусе	100/50	11,9	16,1	14,2	254,3	№280 2015г.	0,0	0,2	0,0	17,4	33,7	109,7	7,5
4	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,3	5,1	39,2	212,3	№305 2015г.	0,1	0,0	0,0	32,0	11,2	122,0	0,6
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		980	27,7	28,8	136,4	922,3		0,4	24,1	0,2	121,5	126,6	415,8	12,1
Всего за день:		1648	51,1	54,2	235,0	1 638,7		0,8	34,3	0,3	236,9	304,2	816,9	17,9
СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	220/80	27,3	25,4	69,3	416,3	№ 222 2015г.	0,1	0,9	122,3	56,8	301,1	552,6	1,8
2	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
5	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	2,0	0,0
Итого за прием пищи:		590	36,5	37,1	138,2	834,2		0,2	1,9	122,4	97,3	443,8	729,0	5,0
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1
3	ПТИЦА/КОРОЧКА/ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100/50	26,6	32,1	4,2	429,8	№ 290 2015г.	0,2	0,0	0,1	41,2	40,3	211,2	3,0
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	0,9	36,8	176,8	№ 202 2015г.	0,1	0,0	0,0	8,4	15,2	45,3	1,0
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,9	114,6	№ 342 2015г.	0,0	0,9	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		980	48,7	40,9	133,5	1 118,3		0,7	14,4	0,4	134,4	155,1	452,6	9,5
Всего за день:		1570	85,2	78,0	271,7	1 952,4		0,9	16,3	122,8	231,7	598,9	1 181,6	14,5

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
Итого за прием пищи:		677	32,0	31,0	120,9	846,6		0,3	5,3	0,2	208,2	54,7	422,3	8,1
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	1,7	10,0	№ 71 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3
3	РЫБА МИНТАЙ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	19,5	9,9	7,6	210,0	№ 229 2015г.	0,1	7,5	0,0	97,1	78,1	324,4	1,7
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	3,6	7,1	25,2	189,0	№ 310 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5
5	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	119,2	№ 352 2015г.	0,0	1,8	0,0	3,6	11,4	6,6	0,5
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		990	34,2	24,4	117,3	876,1		0,5	64,5	0,2	207,0	206,9	595,5	7,8
Всего за день:		1667	66,2	55,4	238,2	1722,7		0,8	69,8	0,4	415,2	261,6	1017,8	15,9
ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ														
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ маслом сливочным "Крестьянским" 72,5% и повидлом яблочным	2208/80	17,7	17,3	40,3	388,6	№ 208 2015г.	0,1	0,3	94,0	26,5	136,7	211,2	1,2
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	9,2	42,4	1,2
5	Фрукты сезонные калиброванные(яблоко 1шт)	150	0,6	0,6	14,7	69,5		0,0	15,0	0,0	0,1	23,2	17,5	2,9
Итого за прием пищи:		738	27,8	21,2	125,7	809,2		0,2	16,6	94,0	74,3	240,9	372,7	6,8
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,7	0,2	1,7	10,5	№ 71 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 118 2015г.	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6
3	ТЪФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	17,4	20,8	18,5	425,8	№ 279 2015г.	0,1	1,6	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	180	11,5	8,1	51,5	325,0	№ 302 2015г.	0,2	0,0	0,0	181,0	19,7	271,9	6,0
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	№ 388 2015г.	0,0	200,0	0,2	3,0	13,0	3,0	1,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,0	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,3	1,7	21,3	129,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		980	44,1	36,4	151,8	1225,2		0,6	206,3	6,1	260,8	108,1	506,2	11,8
Всего за день:		1718	71,9	57,6	277,4	2034,4		0,8	222,9	100,1	335,1	341,0	878,9	18,6

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая плотность	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	651,3	629,2	2 432,2	17 912,3	7,8	871,8	286,4	2 870,6	4 630,5	9 237,0	186,8
Среднее значение за период	65,13	62,92	243,22	1791,23	0,78	87,18	28,64	287,06	463,05	923,7	18,68

Итого в день - завтрак	27,7	28,5	111,8	791,8	0,3	9,4	24,6	107,0	313,8	461,3	8,3
Итого в день - обед	37,5	34,4	131,4	999,5	0,5	77,8	4,1	180,1	149,2	462,4	10,4

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

Разработано:
Технолог



Сороколетова В.В.