

СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения средней  
общеобразовательной школы с  
углубленным изучением отдельных  
предметов №39 города Ставрополя  
Даумалиева Н.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
на осенне-зимний период с 29.11.2024 по 31.03.2025  
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	Мg, 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 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 СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 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 РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянское" 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	117,6	874,9		0,6	99,1	0,7	140,5	199,6	408,7	9,8
	Всего за день:	1507	50,8	59,0	226,2	1 596,8		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	Мg, 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 "Крестьянское" 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 КАБАЧКОВАЯ консервированная	180	1,3	1,0	6,4	36,1		0,0	3,5	0,0	11,4	15,8	18,7	0,6	
3	КОФЕЙНЫЙ НАПТОК 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(блюда 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 СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	БОРЩО 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

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ</b>																
<b>Завтрак</b>																
3	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	1/180	3,6	7,1	25,2	№ 227 2015г.	0,2	25,9	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9			
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	200	0,1	0,1	27,9	№ 310 2015г.	0,0	0,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5			
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	50	4,0	0,5	24,2	№ 342 2015г.	0,1	0,0	0,0	5,0	14,2	4,4	1,0			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	950	4,3	1,7	21,3		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		1586	31,7	22,8	113,3		0,5	53,4	0,2	159,0	145,4	460,3	7,1			
Всего за день:		1586	56,6	52,2	198,1		0,7	73,2	0,4	231,6	368,9	857,1	39,1			

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ</b>																
<b>Обед</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	200/36/9	16,4	19,3	41,3	№ 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	№ 379 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3			
3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	№ 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	№ 15 2015г.	0,1	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2			
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8		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		0,2	1,3	0,2	75,3	573,0	459,4	4,2			
<b>Обед</b>																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	№ 70 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	№ 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	№ 268/331 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	169,2	2,8			
4	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	1/180	10,6	11,5	47,8	№ 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	№ 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		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		980	38,0	40,7	155,1		0,6	23,9	0,6	295,4	154,9	599,8	12,9			
Всего за день:		1530	67,2	76,1	257,6		0,8	25,2	0,8	370,7	727,9	1 059,2	17,1			

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества				
		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со ступенным молоком	220/80	28,5	29,6	98,1	№ 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	№ 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		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8		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		0,3	3,4	0,2	121,4	656,2	701,8	5,2			
<b>Обед</b>																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4			
2	ПИЛОВИЦА ИЗ ПШЕНИЦЫ с картофелем	250	1,8	5,0	6,9	№ 88 2015г.	0,0	33,4	0,2	19,3	51,5	36,2	0,9			
3	ПЛОДЫ ИЗ ПИЩИ	100/290	35,7	39,1	38,4	№ 291 2015г.	0,1	5,3	0,3	45,7	36,7	180,1	3,4			
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	№ 349 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		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,7	21,3		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
Итого за прием пищи:		930	46,6	46,5	111,7		0,3	42,6	0,5	111,2	134,2	324,3	6,7			
Всего за день:		1510	84,1	79,5	278,5		0,7	46,0	0,7	232,6	790,4	1 026,1	11,9			



№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества						
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 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	230,0	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	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	42,0	1,0		
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,4	19,8	92,0		0,0	0,0	0,0	10,0	42,4	1,2		
Итого за прием пищи:		687	29,4	19,3	83,3	625,2		0,3	29,2	28,0	114,4	123,5	343,9	6,3	
Обед															
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8	
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и картошкой	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	0,0	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	134,0	1100,2		0,5	233,4	0,4	112,9	130,7	326,7	7,8	
Всего за день:		1667	64,5	57,1	217,2	1725,4		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				
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14
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	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 СОЛЁНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 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	ЗРАЗЫ 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	34,4	31,7	146,7	1000,3		0,6	16,0	31,4	258,0	144,5	534,4	19,3	
Всего за день:		1490	54,0	60,1	234,7	1687,0		0,8	17,8	31,6	368,9	472,0	985,8	23,0	

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛИ

№ 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	Мг, мг	Ск, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4
2	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЕЛЕННЫЕ (ИЗ МИНГАЯ) С МАСЛОМ сливочным "Крестьянский" 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 ПОРЕ	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	23,6	25,4	98,5	716,1		0,3	10,2	0,1	115,4	183,6	401,1	5,8
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8
2	РАССОЛЬНИК 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 сметанном 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 ПРИПУЩЕННЫЙ	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	137,5	927,3		0,4	24,1	0,2	121,5	120,6	415,8	12,1
	Всего за день:	1648	51,2	54,2	235,9	1 643,4		0,8	34,3	0,3	236,9	304,2	816,9	17,9

СРЕДА 2 НЕДЕЛИ

№ 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	Мг, мг	Ск, мг	Р, 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 стухненным 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	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	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 СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 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)УЩЕННЫЕ 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	48,8	40,9	133,3	1 118,0		0,7	14,4	0,4	134,4	155,1	452,6	9,5
	Всего за день:	1570	85,3	78,0	271,5	1 952,1		0,9	16,3	122,8	231,7	598,9	1 181,6	14,5



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Сахар, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 2015г.	0	3,9	0	11,2	13,6	24	0,4		
2	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным "Крестьянском" 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 "Крестьянском" 72,5%	180	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	232,4	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	32,1	31,0	120,7	846,3		0,3	5,3	0,2	208,2	54,7	422,3	8,1		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,9	0,1	2,8	15,0	№ 70 2015г.	0,0	7,1	0,0	9,3	15,3	28,3	0,8		
2	БОРСЦ 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	129,0	50,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за прием пищи:	990	34,2	24,4	118,4	881,1		0,5	64,5	0,2	207,0	206,9	595,5	7,8		
	Всего за день:	1667	66,3	55,4	239,1	1727,4		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			Углеводы, г	Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Сахар, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Р, 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	220/8/80	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 СОЛЁНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	1,5	10,2	№ 70 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	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	0,0	15,8	7,1	66,7	1,8		
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ рассычатая с маслом сливочным "Крестьянском" 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	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	30	4,3	1,7	129,0	50,0		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за прием пищи:	980	44,2	36,4	151,6	1224,9		0,6	206,3	6,1	260,8	100,1	506,2	11,8		
	Всего за день:	1718	72,0	57,6	277,2	2034,1		0,8	222,9	100,1	335,1	341,0	878,9	18,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетиче- нность	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	652,1	629,2	2 436,1	17 934,9	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	111,7	791,7	0,3	9,4	24,6	107,0	313,9	461,3	8,3
Итого в день - обед	37,5	34,4	131,9	1 001,8	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.