

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель начальника  
отдела санитарного надзора  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю

Управление  
Сорокина  
2020  
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

Замвертедаю  
Директор ЛБОУСОШ №  
С.Т. Шумова

Примерное меню-раскладка  
для организации горячего питания обучающихся 1 - 4 классов  
муниципальных общеобразовательных учреждений города Ставрополя в 2020/21 учебном году

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		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	-61,8	108,3	0,5	174	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ -	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>672</b>	<b>12,5</b>	<b>20,7</b>	<b>85,8</b>	<b>586,8</b>	<b>0,1</b>	<b>24,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>58,2</b>	<b>135,8</b>	<b>248,9</b>	<b>7,8</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	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
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/7	12,9	13,5	11,8	219,8	0,0	0,0	0,0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80,0	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	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	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>797</b>	<b>26,1</b>	<b>26,8</b>	<b>97,7</b>	<b>735,8</b>	<b>0,4</b>	<b>95,6</b>	<b>0,4</b>	<b>7,2</b>	<b>116,5</b>	<b>179,4</b>	<b>316,3</b>	<b>8,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,8</b>	<b>46,7</b>	<b>163,9</b>	<b>1 228,6</b>	<b>0,5</b>	<b>100,2</b>	<b>0,5</b>	<b>8,4</b>	<b>174,6</b>	<b>283,2</b>	<b>543,2</b>	<b>12,3</b>		

ВТОРНИК 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		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0,0	0,2	3,4	13,3	80,0	173,4	1,9	210	2015
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,5	10,0	31,0	0,4	131	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	-62,1	53,5	0,3	379	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
БАНАН КАЛИБРОВАННЫЙ 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	80,0	24,0	56,0	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>20,4</b>	<b>28,8</b>	<b>93,0</b>	<b>714,7</b>	<b>0,4</b>	<b>26,3</b>	<b>0,5</b>	<b>5,9</b>	<b>138,7</b>	<b>61,3</b>	<b>356,4</b>	<b>5,0</b>		

Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71 / 70	2015
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	0,0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	81	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "Крестьянским" 72,5%	80	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0,0	3,7	54,0	47,1	238,3	0,8	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30,0	0,0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5	310	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	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	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>24,6</b>	<b>24,6</b>	<b>101,0</b>	<b>726,3</b>	<b>0,4</b>	<b>70,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,9</b>	<b>149,4</b>	<b>150,8</b>	<b>455,4</b>	<b>6,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,0</b>	<b>52,4</b>	<b>152,0</b>	<b>1 249,0</b>	<b>0,7</b>	<b>77,0</b>	<b>0,6</b>	<b>13,0</b>	<b>208,1</b>	<b>188,1</b>	<b>755,8</b>	<b>10,1</b>		

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/36	4,5	7,5	21,0	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
БИОЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	50,0	15,0	35,0	0,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>581</b>	<b>12,0</b>	<b>19,3</b>	<b>59,9</b>	<b>459,7</b>	<b>0,3</b>	<b>16,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>71,4</b>	<b>45,6</b>	<b>118,7</b>	<b>5,6</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ рисовой	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	0,3	24,3	23,6	55,1	1,0	101	2015
БЕФСТРОГАНОВ	80	25,0	36,0	8,7	474,5	0,1	3,9	0,1	5,5	33,9	-8,5	149,6	4,0	250	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	0,8	7,0	11,0	36,0	0,8	202	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	3,0	13,0	3,0	1,0	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>37,1</b>	<b>44,4</b>	<b>111,6</b>	<b>1 010,1</b>	<b>0,4</b>	<b>226,4</b>	<b>0,5</b>	<b>8,1</b>	<b>93,1</b>	<b>63,9</b>	<b>322,0</b>	<b>9,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,1</b>	<b>60,5</b>	<b>157,1</b>	<b>1 365,9</b>	<b>0,6</b>	<b>229,7</b>	<b>0,6</b>	<b>9,7</b>	<b>118,2</b>	<b>87,3</b>	<b>407,2</b>	<b>12,9</b>		

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со сгущенным молоком	200/80	5,2	5,9	10,0	117,8	0,0	4,1	2,0	2,0	36,9	24,2	71,0	1,0	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>11,0</b>	<b>17,8</b>	<b>67,2</b>	<b>482,0</b>	<b>0,1</b>	<b>25,1</b>	<b>2,1</b>	<b>2,8</b>	<b>56,7</b>	<b>183,6</b>	<b>211,1</b>	<b>7,6</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71 / 70	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,6	0,0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	36,2	0,9	87	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/240	23,1	23,6	22,0	394,1	0,1	4,8	0,3	2,9	42,3	32,3	239,6	2,1	291	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ябл	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	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>29,5</b>	<b>29,4</b>	<b>90,6</b>	<b>748,1</b>	<b>0,2</b>	<b>57,2</b>	<b>0,6</b>	<b>7,0</b>	<b>95,0</b>	<b>117,7</b>	<b>348,9</b>	<b>6,5</b>		

Всего за день: 39,7 46,4 138,2 1 136,1 0,3 62,3 2,7 9,8 151,6 269,3 538,0 9,7

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ из минтая	80/7	11,3	12,8	10,0	200,1	0,1	0,0	0,1	3,2	21,8	36,3	124,7	1,2	237	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	32,6	2,0	85,5	1,3	312	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
БАНАН КАЛИБРОВАННЫЙ 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	80,0	24,0	56,0	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>744</b>	<b>20,5</b>	<b>28,5</b>	<b>99,4</b>	<b>738,5</b>	<b>0,5</b>	<b>55,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,1</b>	<b>160,2</b>	<b>109,7</b>	<b>335,0</b>	<b>7,0</b>		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71 / 70	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	0,1	6,0	0,2	0,4	21,0	22,0	54,0	0,9	111	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/160	21,4	15,4	9,4	260,8	0,3	20,8	8,9	5,1	24,0	22,4	369,6	8,0	255	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	29,0	47,0	85,0	1,1	128	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>32,7</b>	<b>24,1</b>	<b>100,5</b>	<b>751,6</b>	<b>0,6</b>	<b>49,8</b>	<b>9,3</b>	<b>7,0</b>	<b>103,3</b>	<b>125,0</b>	<b>576,2</b>	<b>12,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,3</b>	<b>51,5</b>	<b>158,0</b>	<b>1 298,1</b>	<b>1,0</b>	<b>85,1</b>	<b>9,4</b>	<b>11,3</b>	<b>183,5</b>	<b>210,7</b>	<b>858,2</b>	<b>18,1</b>		

ПОНЕДЕЛЬНИК 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															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	8,3	8,3	40,0	267,0	0,1	1,3	0,1	1,0	42,6	135,5	210,3	2,6	173	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>662</b>	<b>14,7</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>616,7</b>	<b>0,3</b>	<b>24,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>56,9</b>	<b>318,7</b>	<b>336,9</b>	<b>8,4</b>		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	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 ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/150	10,6	13,2	9,5	198,6	0,0	1,6	0,0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	278	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0,0	0,0	0,0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	305	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 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	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>21,6</b>	<b>22,9</b>	<b>119,1</b>	<b>21,6</b>	<b>0,2</b>	<b>22,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>94,3</b>	<b>84,3</b>	<b>281,6</b>	<b>6,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,3</b>	<b>45,0</b>	<b>207,4</b>	<b>638,3</b>	<b>0,5</b>	<b>46,7</b>	<b>0,4</b>	<b>4,7</b>	<b>151,2</b>	<b>403,0</b>	<b>618,5</b>	<b>14,9</b>		

ВТОРНИК 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															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и со сгущенным молоком	200/40	12,3	13,6	64,6	434,9	0,0	0,2	0,0	0,6	47,2	-9,3	173,6	1,9	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
БАНАН КАЛИБРОВАННЫЙ 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	80,0	24,0	56,0	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>20,3</b>	<b>25,7</b>	<b>144,2</b>	<b>897,1</b>	<b>0,2</b>	<b>21,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>146,9</b>	<b>142,1</b>	<b>347,7</b>	<b>5,3</b>		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	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, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/160	7,4	2,0	5,3	76,4	0,0	2,4	0,8	0,6	27,0	25,9	110,9	0,5	229	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	29,0	47,0	85,0	1,1	128	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>18,2</b>	<b>13,5</b>	<b>96,2</b>	<b>585,5</b>	<b>0,3</b>	<b>43,2</b>	<b>1,1</b>	<b>4,9</b>	<b>120,3</b>	<b>134,3</b>	<b>350,4</b>	<b>8,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,5</b>	<b>38,2</b>	<b>198,4</b>	<b>1 290,6</b>	<b>0,5</b>	<b>44,4</b>	<b>1,2</b>	<b>6,3</b>	<b>187,2</b>	<b>252,4</b>	<b>642,1</b>	<b>12,3</b>		

#### 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 ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	52,9	150,9	188,3	2,6	173	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2015
БИОИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	50,0	15,0	35,0	0,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,6</b>	<b>26,0</b>	<b>63,3</b>	<b>554,4</b>	<b>0,3</b>	<b>17,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>	<b>122,1</b>	<b>318,3</b>	<b>340,4</b>	<b>7,6</b>		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ рисовой	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с маслом	80/8	12,9	13,5	11,8	219,8	0,0	0,0	0,0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0,0	0,0	1,1	8,4	15,2	45,3	1,0	202	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	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>798</b>	<b>24,8</b>	<b>17,6</b>	<b>119,7</b>	<b>735,1</b>	<b>0,3</b>	<b>22,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,3</b>	<b>87,2</b>	<b>92,5</b>	<b>286,1</b>	<b>7,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,3</b>	<b>40,4</b>	<b>173,3</b>	<b>1 203,0</b>	<b>0,5</b>	<b>27,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,5</b>	<b>156,7</b>	<b>390,5</b>	<b>588,3</b>	<b>12,2</b>		

#### 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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком	200/80	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	2,3	39,9	124,0	194,4	1,4	223	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,0	1,3	0,0	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5	379	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>34,1</b>	<b>35,3</b>	<b>88,5</b>	<b>34,1</b>	<b>0,2</b>	<b>22,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>	<b>66,9</b>	<b>222,7</b>	<b>304,1</b>	<b>7,5</b>		

Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	0,0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	80/320	25,7	27,9	22,2	442,6	0,3	28,8	0,0	4,2	58,7	20,7	198,5	5,1	259	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	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	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>31,7</b>	<b>33,5</b>	<b>94,7</b>	<b>31,7</b>	<b>0,4</b>	<b>60,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>116,0</b>	<b>115,2</b>	<b>337,7</b>	<b>9,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,8</b>	<b>68,8</b>	<b>183,2</b>	<b>65,8</b>	<b>0,6</b>	<b>82,2</b>	<b>0,4</b>	<b>11,1</b>	<b>182,9</b>	<b>337,9</b>	<b>641,8</b>	<b>16,6</b>		

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80/8	12,7	15,8	10,2	231,4	0,0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	140,9	1,7	295	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	26,0	11,0	78,0	0,6	171	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
БАНАН КАЛИБРОВАННЫЙ 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	80,0	24,0	56,0	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>22,3</b>	<b>30,1</b>	<b>115,9</b>	<b>823,2</b>	<b>0,2</b>	<b>30,6</b>	<b>0,4</b>	<b>4,3</b>	<b>155,9</b>	<b>90,6</b>	<b>343,7</b>	<b>6,8</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71 / 70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	157,0	14,2	33,9	890,7	1,0	51,6	0,5	11,3	348,1	355,4	2 257,8	9,3	106	2015
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,9	13,5	11,8	219,8	0,0	0,0	0,0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	26,0	11,0	78,0	0,6	171	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	3,0	13,0	3,0	1,0	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,0	0,0	0,0	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>178,5</b>	<b>33,2</b>	<b>141,8</b>	<b>1 579,2</b>	<b>1,1</b>	<b>266,6</b>	<b>0,8</b>	<b>13,6</b>	<b>427,4</b>	<b>402,7</b>	<b>2 497,1</b>	<b>15,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>200,8</b>	<b>63,3</b>	<b>257,7</b>	<b>2 402,4</b>	<b>1,3</b>	<b>297,2</b>	<b>1,2</b>	<b>17,9</b>	<b>583,3</b>	<b>493,3</b>	<b>2 840,8</b>	<b>22,6</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	585,9	510,6	1 710,1	13 826,7	6,4	1 018,8	17,4	97,2	2 027,9	2 442,8	8 302,1	131,7		
Среднее значение за период	41,9	36,5	122,2	987,6	0,5	72,8	1,2	7,0	144,9	174,5	593,0	9,4		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	16,9	33,2	49,8											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	486	869

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