

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника

отдела санитарно-эпидемиологического

управления Роспотребнадзора

**Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю**
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ИП Карпачев В.В.



По образовательным учреждениям г.Ставрополя МБОУ СОШ №2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,16,19,20,26,28,30,32,34,37,41,42,44
МАОУ СОШ №5,24,17 ; ГБОУ СК лицей №14, МБОУ Кадетская школа, Центр образования

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ**
на период с 30.11.2023г. по 01.04.2024г

1 день

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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛБ РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
ШАШЛЫК ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% и	220/20	6,0	7,2	52,0	296,3	0,06	0,57	14,56	0,34	0,08	0,11	33,48	62,00	103,05	0,53	174,59	9,30	34,46	7,28	174	2015
ЧИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,9	63,7	0,00	1,12	0,08	0,00	0,00	0,00	2,89	12,52	1,34	0,04	10,60	0,01	0,55	0,02	377	2015
ХЛБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,7	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	567	15,7	20,7	127,5	759,9	0,24	1,68	14,76	2,85	0,08	0,17	62,97	106,21	293,89	3,88	348,19	13,43	42,22	8,95		
Обед																					
СОУЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
П. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,8	5,4	16,1	131,7	0,16	3,87	150,97	4,08	0,00	0,05	34,48	45,87	90,86	1,73	371,89	91,48	22,25	2,23	102	2015
П. ПЕЧЕНЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,7	19,5	12,5	287,8	0,10	1,43	2,44	2,90	0,00	0,12	27,34	11,06	172,73	2,16	209,61	41,45	4,19	0,92	294	2015
ПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	8,8	17,6	165,2	0,06	39,67	51,82	1,62	0,11	0,07	34,02	97,00	66,12	1,35	576,67	69,64	20,27	0,19	321	2015
М. ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,48	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,3	28,6	126,7	0,07	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	16,20	8,40	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00		
ХЛБ РЖАНОЙ	50	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	935	30,1	34,3	118,8	904,2	0,47	54,97	227,23	10,36	0,11	0,32	143,82	242,98	462,65	8,66	1426,36	208,58	63,93	5,22		
Итого за день:		45,9	55,0	246,4	1663,6	0,71	56,66	241,99	13,20	0,19	0,49	226,79	349,19	756,54	12,54	1774,56	222,00	96,15	14,17		

2 день

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	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛБ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	135/13	12,4	20,5	2,3	243,9	0,07	0,23	4,22	0,00	0,00	0,00	16,42	98,52	213,46	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2015
А. КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,5	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	15,00	41,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	Таблица стр 566	1994
Е. МЯСНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,1	16,7	97,9	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
Б. ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,7	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Б. РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
П. КИТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
Итого за прием пищи:	728	23,4	32,3	86,4	730,7	0,30	7,52	13,62	6,53	0,00	0,20	69,51	102,61	411,02	6,54	614,82	12,04	21,29	3,06		
Обед																					
ЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
П. С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	5,0	11,4	97,6	0,04	9,73	129,64	2,33	0,00	0,04	24,23	46,91	45,44	1,04	313,20	64,87	22,12	0,32	82	2015
А. МЯСНЫЙ ПРИЛУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	100/10	16,0	16,5	3,6	239,3	0,10	0,24	34,20	4,61	0,37	0,10	58,64	51,78	259,16	0,97	427,04	228,88	666,55	15,47	227	2015
О. ФЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,3	5,7	25,9	167,9	0,15	14,40	3,29	0,32	0,39	0,09	36,02	15,39	91,38	1,45	649,54	7,92	42,77	0,39	125	2015
П. КОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
Б. ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,7	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
Б. РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	1,65		

прием пищи:	940	32,2	29,1	136,6	936,5	0,55	234,42	246,48	10,40	0,16	0,33	180,87	167,96	564,33	9,20	2 041,00	308,43	761,13	10,29
Всего за день:	88,6	61,9	222,9	1 867,2	0,85	241,94	260,11	10,03	0,46	0,53	279,38	276,67	975,24	15,73	2 650,60	320,47	702,42	22,35	

2

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	В6, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Ва, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,15	0,00	0,00	0,00	14	2015	
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200/361г	7,9	10,4	25,7	228,5	0,07	0,05	51,76	0,93	0,29	0,05	12,22	-61,41	73,97	1,00	82,06	113,20	0,20	1,94	204	2015
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,1	16,7	97,9	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	-53,61	48,08	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	378	2015
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,80	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	625	21,6	26,2	108,1	745,8	0,32	10,57	75,08	3,54	0,29	0,24	89,81	63,68	353,53	5,65	502,89	128,24	21,60	6,20		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПЫ	250	2,3	2,0	18,6	108,7	0,08	6,60	121,35	1,25	0,00	0,04	26,11	28,39	62,41	0,80	393,72	92,13	28,59	1,41	101	2015
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/86г	15,1	15,8	16,3	260,0	0,08	0,00	0,05	0,56	0,09	0,09	25,28	-5,30	103,56	2,98	249,89	4,68	32,73	0,00	268/331	2015
САЩА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	101	2015
СМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	950	36,3	27,9	182,5	1 119,1	0,64	16,62	143,44	5,35	0,09	0,24	282,42	156,21	596,79	14,38	956,72	104,81	73,35	4,43		
Всего за день:		57,8	54,0	288,6	1 865,0	0,96	27,19	218,51	8,89	0,38	0,48	372,23	219,89	950,33	20,03	1 498,61	233,05	94,05	9,70		

3

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	В6, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
АПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	11,6	11,9	17,2	209,8	0,10	2,62	974,88	2,16	0,04	0,22	56,52	230,58	241,32	0,78	418,82	11,19	41,22	4,33	224	2015
КАО С МОЛОКОМ	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	392	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	590	20,9	22,6	103,1	695,2	0,30	3,62	974,86	4,57	0,04	0,28	111,62	375,20	445,82	4,95	581,82	15,31	48,43	5,98		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	20,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,88	0,36	71	2015
ОИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	0,06	22,00	0,20	0,20	0,00	0,00	21,00	35,00	47,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2015
ЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	19,2	21,0	15,4	327,0	0,09	2,43	78,47	0,43	0,08	0,14	31,33	29,42	200,24	1,92	248,67	6,63	12,56	2,88	291	2015
СМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	26,7	108,5	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,81	13,67	3,63	0,76	93,52	0,70	2,53	0,06	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	1050	29,4	26,3	114,2	811,6	0,37	36,08	160,07	3,59	0,06	0,24	115,73	104,17	396,30	7,43	745,09	13,22	39,98	4,78		
Всего за день:		50,3	48,8	217,4	1 506,7	0,67	39,70	1 135,04	8,15	0,10	0,52	227,35	479,46	832,12	12,38	1 326,91	28,53	88,41	10,76		

4

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	В6, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
САГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/280	29,7	33,4	17,7	490,2	0,24	13,26	289,50	4,88	0,00	0,26	58,77	46,58	311,74	3,10	895,75	71,81	37,13	0,35	288	2015
СМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
РУКТИ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	200	0,7	0,7	14,7	73,0	0,01	17,00	0,00	0,90	0,00	0,00	10,00	23,20	19,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

Прем пищи:	940	32	29	136	936	0,5	234,4	246,1	10,4	0,1	0,3	189,8	167,9	564,2	9,2	2 041,0	308,4	761,1	19,2
Всего за день:	55	61	222	1 667	0,8	241,9	268,1	10,8	0,4	0,5	279,3	276,5	975,2	15,7	2 896,5	320,4	782,4	22,3	

2

3 день

Прем 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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015		
СЫР КОСМУСКИЙ	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		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2015			
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200/361/0	7,9	10,4	25,7	228,5	0,07	0,05	51,76	0,93	0,29	0,05	12,22	-61,41	73,97	1,00	62,06	113,20	0,20	1,94	204	2015		
КОФЕЛИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,1	16,7	97,9	0,04	0,52	13,20	0,00	0,09	0,09	16,95	-53,51	49,08	0,32	138,02	7,92	14,08	1,41	379	2015		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	525	21,6	26,2	106,1	745,8	0,32	10,57	75,08	3,54	0,29	0,24	89,81	63,68	353,53	5,65	502,89	128,24	21,50	5,28				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,3	2,5	18,6	109,7	0,06	6,60	121,35	1,25	0,00	0,04	26,11	28,39	62,41	0,68	393,72	92,13	28,59	1,41	101	2015		
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	15,1	15,6	16,3	260,0	0,09	0,09	0,05	0,56	0,09	0,09	25,28	5,30	103,56	2,98	249,80	4,68	32,73	0,00	268/331	2015		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	242,89	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2015		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,6	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,90	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75				
Итого за прием пищи:	890	36,3	27,9	182,5	1 119,1	0,64	16,62	143,44	5,36	0,09	0,24	282,42	166,21	596,79	14,38	995,72	104,81	73,35	4,43				
Всего за день:		57,8	54,0	288,6	1 865,0	0,98	27,19	218,51	8,89	0,38	0,48	372,23	219,89	950,33	20,03	1 498,01	233,05	94,65	9,70				

3

4 день

Прем 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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	11,6	11,0	17,2	209,8	0,10	2,62	974,89	2,16	0,04	0,22	56,52	230,58	241,32	0,78	419,82	11,19	41,22	4,33	224	2015		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,81	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65				
Итого за прием пищи:	590	20,8	22,6	103,1	695,2	0,30	3,62	974,86	4,57	0,04	0,28	111,62	375,26	445,82	4,95	581,82	16,31	49,43	5,88				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,29	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,89	0,35	71	2015		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	0,09	2,90	0,20	0,20	0,08	0,00	21,00	35,00	47,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2015		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	19,2	21,0	15,4	327,0	0,09	2,43	78,47	0,43	0,06	0,14	31,33	28,42	200,24	1,92	246,67	6,63	12,65	2,68	291	2015		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	26,7	108,5	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,81	13,67	3,83	0,70	93,52	0,70	2,53	0,09	344	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,0	0,4	11,9	58,7	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65				
Итого за прием пищи:	1050	29,4	28,3	114,2	811,6	0,37	36,08	160,07	3,59	0,06	0,24	115,73	104,17	386,30	7,43	745,09	13,22	39,98	4,78				
Всего за день:		50,3	46,8	217,4	1 506,7	0,67	39,70	1 135,04	8,15	0,10	0,52	227,35	479,45	832,12	12,38	1 326,91	28,53	88,41	10,76				

4

5 день

Прем 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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015		
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/280	29,7	33,4	17,7	490,2	0,24	13,26	289,80	4,88	0,00	0,28	59,77	45,88	311,74	3,10	895,75	71,81	37,13	0,35	289	2015		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,8	117,2	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,20	3,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАНОЕ)	200	0,7	0,7	14,7	73,0	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	23,20	19,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00				

...г пищи:	900	37,4	30,0	182,9	1 144,2	0,83	10,62	139,02	5,38	0,24	0,24	270,58	145,08	578,70	13,97	839,21	33,23	66,67	3,96
...его за день:	61,4	44,4	305,7	1 850,7	1,07	236,80	333,92	10,46	0,79	0,48	397,13	197,94	943,09	21,57	2 305,57	116,11	370,74	14,71	

10

ИП Карачев 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	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг
Итого за все блюда	644,0	601,8	2 661,3	17 247,0	8,80	1 359,02	3 392,21	111,36	4,11	4,97	2 851,92	3 008,18	8 764,01	162,81	17 123,32	1 500,58	2 309,21	159,01
Среднее значение за порцию	54,4	50,2	221,8	1 437,3	0,73	113,25	282,68	9,28	0,34	0,41	237,66	250,68	728,67	13,57	1 426,94	125,05	192,42	13,25
Оригинальное значение за день	5,5	5,0	26,5	17,24	0,086	13,59	33,92	1,12	0,041	0,005	28,62	30,08	87,84	1,62	171,23	15,006	23,09	1,59

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 класс	725	959

Мелешкина В. Федоров, Карачев В. В.