

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя"

С.В. Егорова

"01" сентября 2024 год

Примерное десятидневное меню Весна

для организации горячего питания обучающихся 1 - 4 классов

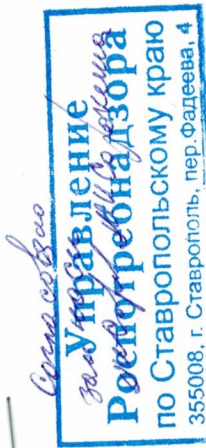
ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя на 2023-2024 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур УР	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
КАША вязкая молочная из РИСА с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	200/8	6,0	10,9	43,0	294,0	0,1	1,0	54,8	0,3	36,5	130,7	157,4	0,6	174	2017	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ *	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	2,8	0,0	0,0	2,4	14,2	4,4	0,4	377	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,1	0,0	0,0	0,7	16,5	11,5	43,5	0,2	ПР		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,4	3,0	0,0	14	2017	
СЫР РОССИЙСКИЙ (порциями)	15	3,5	4,5	0,0	50,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (яблоко) 1 шт	150	0,4	0,4	9,8	32,0	0,0	10,0	0,0	0,2	9,0	16,0	11,0	2,2	338	2017	
БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) 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	ПР		
Итого за прием пищи:	823	14,1	23,6	92,3	761,0	0,2	13,8	94,9	1,4	69,9	306,8	294,3	3,6			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,4	0,1	0,9	10,0	0,0	1,8	0,0	0,1	7,0	11,5	25,0	0,3	71	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,8	8,4	26,5	237,2	0,4	9,3	0,0	3,9	56,9	68,3	141,0	3,3	102	2017	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	100/8	11,9	12,5	10,8	200,8	0,0	0,0	24,8	2,0	20,8	3,1	104,8	2,0	268	2017	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	13,8	21,6	62,8	112,7	0,2	114,4	0,0	11,5	37,6	92,5	64,7	5,4	321	2017	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	1,3	2,0	9,4	5,8	0,0	349	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,1	0,0	0,0	0,7	16,5	11,5	43,5	0,2	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	ПР		
Итого за прием пищи:	938	43,0	43,7	145,9	824,6	0,8	126,9	24,8	20,2	151,1	204,3	410,9	14,2			
Всего за день:	1761	57,1	67,3	238,2	1 585,6	1,0	143,4	119,7	21,6	221,0	511,1	705,2	17,8			

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур УР	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	10,1	16,7	1,9	289,6	0,1	0,0	0,2	3,4	13,3	80,0	173,4	1,9	210	2017	
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	1,6	0,1	3,2	67,6	0,1	5,0	0,0	0,6	10,5	10,0	31,0	0,4	131	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	100,6	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	60,3	53,5	0,3	379	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,1	0,0	0,0	0,7	16,5	11,5	43,5	0,2	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	ПР		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,4	3,0	0,0	14	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (яблоко) 1 шт	150	0,4	0,4	9,8	32,0	0,0	10,0	0,0	0,2	9,0	16,0	11,0	2,2	338	2017	
БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) 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	ПР		
Итого за прием пищи:	825	21,9	28,0	88,6	812,3	0,4	26,3	40,4	5,6	139,0	188,2	360,4	4,0			
Обед																



ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ РЫБА МИЯНАЯ ПРИПУШЕННАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% КАСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ ЯБЛОК ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи: Всего за день:	100 250/5 100/8 180/8 200 50 50 915 1740	0,7 2,0 15,4 2,9 0,1 4,0 2,2 27,1 49,0	0,1 9,0 14,4 4,6 0,0 0,5 0,4 25,0 53,0	2,2 14,3 3,4 23,8 26,9 24,2 0,7 93,5 182/1	13,2 109,5 119,5 142,4 119,2 94,5 92,0 690,3 1 502,6	0,0 0,0 0,1 0,2 0,0 0,0 0,1 0,3 0,9	15,0 23,2 0,5 30,0 3,0 0,0 0,0 70,7 97,0	0,1 0,2 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,3 40,7	0,2 2,3 3,7 34,5 5,0 11,5 5,4 155,1 294,1	12,0 26,4 54,0 34,5 5,0 11,5 5,4 156,7 344,9	8,4 57,5 47,1 14,6 15,2 43,5 26,1 471,9 832,3	0,6 1,8 0,8 1,5 0,1 0,2 1,2 5,7 5,7	71 82 227 310 352 ПР ПР 5,7	2017 2017 2017 2017 2017 ПР ПР 9,7

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		№ рецептур
Завтрак															
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	200/8	4,5	7,5	21,0	301,0	0,1	0,0	0,0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	173	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	84,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	2,8	389	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,1	0,0	0,0	0,7	16,5	11,5	43,5	0,2	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,1	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	ПР	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	2,4	2,0	0,0	14	
БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) 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	ПР	
Итого за прием пищи:	643	14,0	18,5	71,4	707,9	0,3	16,5	0,3	2,1	82,2	53,1	136,1	4,6		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ БЕФСТРОГАНОВ Каша ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5% НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи: Всего за день:	100 250 100/50 180/8 200 50 50 988 1631	0,6 2,6 26,5 5,5 0,7 4,0 2,2 39,7 53,7	0,1 2,9 40,1 4,8 0,3 0,5 0,4 44,8 63,3	1,5 14,1 9,5 31,3 24,7 24,2 0,7 104,1 175,5	10,0 102,9 294,0 262,5 88,2 94,5 92,0 944,1 1 652,0	0,0 0,1 0,1 0,1 0,0 0,1 0,1 0,5 0,8	4,1 17,3 4,0 0,0 200,0 0,0 0,0 224,5 241,0	0,0 0,2 0,1 0,0 0,2 0,0 0,0 0,5 0,8	0,1 0,3 5,5 0,8 0,0 0,7 0,7 8,1 10,2	11,6 25,3 36,1 7,0 3,0 16,5 5,7 102,0 184,2	14,1 25,0 11,0 11,0 13,0 11,5 5,4 87,1 140,2	25,0 1,4 5,3 36,0 3,0 43,5 26,1 338,3 474,4	0,4 1,4 2,50 0,8 1,0 0,2 1,2 8,6 13,2	71 101 250 171 388 ПР ПР 8,6 13,2	2017 2017 2017 2017 2017 ПР ПР 8,6 13,2

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		№ рецептур
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со стухенным молоком КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями) ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (яблоко) 1 шт БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ Итого за прием пищи:	200/80 200 50 50 10 150 125 865	5,2 2,9 4,0 2,2 0,1 0,4 4,4 12,6	5,9 2,5 0,5 0,4 7,3 0,4 3,0 16,6	10,0 1,0 24,2 0,1 0,1 9,8 6,5 45,1	522,8 134,0 94,5 92,0 66,0 32,0 70,0 1 011,3	0,0 0,0 0,1 0,0 0,0 0,0 0,1 0,1	4,1 1,0 0,0 0,0 0,0 10,0 12,5 15,1	2,0 0,0 0,0 0,0 0,1 0,0 0,2 2,1	2,0 0,0 0,7 0,7 0,2 0,2 0,5 2,8	36,9 14,0 16,5 5,4 0,0 9,0 50,0 76,4	24,2 121,0 11,5 26,1 2,4 16,0 15,0 175,1	71,0 14,0 43,5 26,1 2,0 11,0 35,0 152,5	1,0 0,0 0,2 1,2 0,0 2,2 0,8 3,4	224 382 ПР ПР 14 338 ПР 3,4	2017 2017 ПР ПР 2017 2017 ПР 2017
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЯБЛОК ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	100 250 100/280 200 50 50 930	0,6 1,8 23,1 0,2 4,0 2,2 32,0	0,1 5,0 23,6 0,2 0,5 0,4 29,4	1,8 6,9 22,0 27,1 24,2 0,7 83,1	12,0 80,0 366,4 114,6 94,5 92,0 759,5	0,0 0,0 0,1 0,0 0,1 0,1 0,3	5,3 33,4 4,8 4,0 0,0 0,0 57,2	0,1 0,2 0,3 0,3 0,0 0,0 0,6	0,2 2,2 2,9 0,3 0,7 0,7 7,0	7,5 19,3 42,3 4,9 16,5 5,7 100,7	9,0 51,5 32,3 14,5 11,5 5,4 123,6	15,6 36,2 239,6 4,4 43,5 26,1 365,4	0,4 0,9 2,1 0,9 0,2 1,2 5,9	71 87 291 342 ПР ПР 5,9	2017 2017 2017 2017 ПР ПР 2017

Всего за день:	1795	44,6	46,4	128,2	1770,8	0,4	72,3	2,7	9,8	177,1	298,7	517,9	9,3
----------------	------	------	------	-------	--------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	-----

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧЕВОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	200/8	5,6	8,7	214	0,2	0,3	0,0	0,2	42,9	120,9	85,5	1,6	173	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	17,2	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	60,3	1,5	0,3	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	0,0	0,0	0,0	0,7	16,5	11,5	27,0	0,2	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	0,0	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	1,2	ПР		
СЫР РОССИМСКИЙ (порциями)	15	3,5	4,5	0,0	50,5	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,0	0,0	0,1	0,0	2,4	2,0	0,0	14	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (яблоко) 1 шт.	150	0,4	0,4	9,8	32,0	0,0	10,0	0,0	9,0	16,0	11,0	2,2	338	2017
БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	50,0	35,0	0,8	ПР	
Итого за прием пищи:	808	12,8	17,5	102,9	0,3	23,1	0,3	1,8	141,8	173,0	186,0	3,4		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,4	0,1	0,9	10,0	0,0	1,8	0,0	0,1	7,0	11,5	25,0	0,3	71	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	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	112	2017
ПЕЧЕНЬ (говяжья) ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	20,4	13,4	9,1	160,8	0,3	10,8	8,9	5,1	21,0	20,4	389,6	7,0	255	2017
СОСУ СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	3,6	4,6	37,7	206,0	0,2	0,0	1,2	2,4	26,0	11,0	41,3	0,6	332	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	180/8	2,2	5,0	20,4	142,6	0,1	21,0	0,0	0,2	31,6	1,0	85,0	1,0	128	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	84,8	0,0	0,4	0,0	0,0	14,0	14,0	2,8	389	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,0	0,0	0,0	0,4	16,5	11,5	16,8	0,2	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	1,2	ПР		
Итого за прием пищи:	988	37,9	27,0	132,2	907,7	0,8	42,3	10,3	9,3	141,4	272,4	632,0	14,1		
Всего за день:	1796	50,7	44,5	235,1	1613,6	1,1	65,4	10,6	11,1	283,2	210,7	818,0	17,5		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	200/8	4,5	7,5	21,0	0,1	0,0	0,1	1,0	7,7	10,2	85,4	0,8	173	2017	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/15/7	0,1	0,0	15,2	0,0	2,8	0,0	0,0	2,4	14,2	1,5	0,4	377	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	0,0	0,0	0,0	0,4	16,5	11,5	4,8	0,2	ПР	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	1,2	ПР		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	2,4	0,0	14	2017	
СЫР РОССИМСКИЙ (порциями)	15	3,5	4,5	0,0	50,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	0,2	15	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (яблоко) 1 шт.	150	0,4	0,4	9,8	32,0	0,0	10,0	0,0	0,2	9,0	16,0	11,0	2,2	338	2017
БИОЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	50,0	35,0	0,8	ПР		
Итого за прием пищи:	823	12,6	20,2	70,3	0,1	12,8	0,3	1,6	41,1	186,3	190,7	3,8			

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,4	0,1	0,9	10,0	0,0	1,8	0,0	0,1	7,0	11,5	25,0	0,3	71	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	250/5	3,0	4,2	10,2	85,8	0,1	11,0	0,2	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8	99	2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным	100/8	22,1	21,3	12,0	294,1	0,0	2,8	0,0	0,5	22,3	32,3	65,1	1,1	295	2017
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	180/8	2,9	2,5	10,0	134,0	0,0	1,0	0,0	0,3	14,0	121,0	80,8	0,0	305	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблок	200	0,2	0,2	27,1	114,6	0,0	4,0	0,0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,0	0,0	0,0	0,7	16,5	11,5	27,0	0,2	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	1,2	ПР		
Итого за прием пищи:	951	34,8	29,2	85,1	825,0	0,2	20,6	0,2	2,8	92,4	226,2	281,4	4,5		
Всего за день:	1774	47,4	49,4	155,4	1593,0	0,3	33,4	0,5	4,4	133,5	412,5	472,1	8,3		

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур	к рецептур
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/24	4.1	6.5	20.0	130.1	0.1	0.0	0.0	0.8	5.7	9.2	41.6	0.5	204	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	17.2	100.6	0.0	1.3	0.0	0.0	18.7	60.3	1.5	0.3	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	94.5	0.0	0.0	0.7	16.5	11.5	27.0	0.2	1.2	14	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	14	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72.5% (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	2.4	2.0	0.0	14	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (яблоко) 1 шт	150	0.4	0.4	9.8	32.0	0.0	10.0	0.0	0.2	9.0	16.0	11.0	2.2	338	2017
БИЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) 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	14	2017
Итого за прием пищи:	765	14.5	17.7	103.5	585.2	0.2	25.3	0.3	1.8	120.9	107.4	128.1	2.2		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0.6	0.1	1.8	12.0	0.0	5.3	0.1	0.2	7.5	9.0	15.6	0.4	71	2017
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.0	4.3	14.4	102.4	0.1	15.0	0.2	2.5	25.8	22.0	71.8	1.1	96	2017
РЫБА (минтай) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	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	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Крестьянское" 72.5%	180/8	2.2	5.0	20.4	142.6	0.1	21.0	0.0	0.2	31.6	1.0	65.0	1.0	128	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.1	114.6	0.0	4.0	0.0	0.0	4.9	14.5	9.1	0.9	352	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	94.5	0.0	0.0	0.0	0.7	16.5	11.5	27.0	0.2	14	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	14	2017
Итого за прием пищи:	988	19.5	12.3	82.4	634.5	0.3	56.2	1.1	4.9	121.0	88.4	350.4	5.0		
Всего за день:	1753	34.0	30.0	185.9	1 219.7	0.5	81.5	1.4	6.7	241.9	195.8	478.5	7.2		

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ

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	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72.5%	200/8	5.6	8.7	21.4	200.3	0.1	0.3	0.1	0.3	42.9	120.9	188.3	1.6	173	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1.0	0.2	19.6	84.8	0.0	4.0	0.0	0.0	8.0	14.0	14.0	2.8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	94.5	0.0	0.0	0.0	0.7	16.5	11.5	27.0	0.2	14	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	14	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72.5% (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	2.4	2.0	0.0	14	2017
БИЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	4.5	6.5	70.0	0.1	12.5	0.2	0.5	50.0	15.0	35.0	0.8	14	2017
Итого за прием пищи:	658	18.6	24.2	71.8	658.1	0.2	13.2	0.5	1.7	122.9	295.8	341.3	5.6		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0.4	0.1	0.9	10.0	0.0	1.8	0.0	0.1	7.0	11.5	25.0	0.3	71	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.8	8.4	26.5	237.2	0.2	9.3	0.3	4.0	56.9	68.3	83.7	3.3	102	2017
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72.5%	100/8	11.9	12.5	10.8	200.8	0.0	0.0	0.0	0.4	20.8	3.1	91.1	2.0	268	2017
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянское" 72.5%	180/8	5.5	4.8	31.3	262.5	0.1	0.0	0.0	1.1	7.0	11.0	45.3	0.8	171	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1.7	0.2	19.4	132.8	0.0	1.8	0.0	0.0	2.0	9.4	0.0	1.7	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	94.5	0.0	0.0	0.0	0.7	16.5	11.5	27.0	0.2	14	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	14	2017
Итого за прием пищи:	946	34.7	26.9	114.4	1 029.8	0.4	15.2	0.3	7.0	120.5	122.8	298.4	9.6		
Всего за день:	1604	53.3	51.1	186.2	1 687.9	0.6	28.4	0.8	8.7	243.4	418.6	639.7	15.2		

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

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	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сгущенным молоком	200/80	5.2	5.9	24.8	117.8	0.1	4.1	0.1	2.3	36.9	24.2	194.4	2.0	222	2017

КАКАО С МОЛКОМ	200	2.9	2.5	10.0	134.0	0.0	1.0	0.0	0.0	14.0	121.0	14.0	0.0	352	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	94.5	0.0	0.0	0.0	0.7	16.5	11.5	27.0	0.2	ПР	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	2.4	2.0	0.0	14	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (яблоко) 1 шт	150	0.4	0.4	9.8	32.0	0.0	10.0	0.0	0.2	9.0	16.0	11.0	2.2	338	2017
БИЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) 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	ПР	
Итого за прием пищи:	865	19.2	20.0	76.1	606.3	10.3	15.1	0.4	3.1	76.4	175.1	259.4	4.4		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0.6	0.1	1.8	12.0	0.0	5.3	0.1	0.2	7.5	9.0	15.6	0.4	71	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.8	5.0	12.3	91.3	0.0	22.2	0.2	2.3	27.4	54.5	51.8	1.3	82	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100/280	25.7	27.9	20.0	442.6	0.3	22.8	0.0	4.2	58.7	20.7	198.5	5.1	259	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.1	114.6	0.0	4.0	0.0	0.0	4.9	14.5	9.1	0.9	352	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	94.5	0.0	0.0	0.0	0.7	16.5	11.5	27.0	0.2	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	ПР	
Итого за прием пищи:	935	34.5	34.1	86.1	847.0	0.4	54.3	0.3	8.1	120.7	115.6	328.1	9.1		
Всего за день:	1800	53.7	54.1	162.2	1453.3	10.7	69.4	0.7	11.2	197.1	230.7	587.5	13.5		

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	P, мг		Fe, мг	
Завтрак															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160/23	10.1	16.7	1.9	289.6	0.0	0.0	0.0	0.3	13.3	80.0	78.0	1.9	211	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1.0	0.2	19.6	84.8	0.0	0.4	0.0	0.0	8.0	14.0	14.0	2.8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	94.5	0.0	0.0	0.0	0.7	16.5	11.5	27.0	0.2	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	ПР	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	2.4	2.0	0.0	14	2017
БИЙОГУРТ фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) 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	ПР	
Итого за прием пищи:	595	17.3	25.5	83.4	696.9	0.1	22.8	0.3	1.9	112.2	132.1	178.5	3.7		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0.4	0.1	0.9	10.0	0.0	1.8	0.0	0.1	7.0	11.5	25.0	0.3	71	2017
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3.9	2.8	19.0	117.0	1.0	6.0	0.5	11.3	21.0	22.0	71.1	0.9	111	2017
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	100/280	35.6	44.7	42.3	694.8	0.0	9.8	0.0	0.4	219.5	87.2	565.8	7.9	284	2017
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.7	88.2	0.0	200.0	0.2	0.0	3.0	13.0	3.0	1.0	388	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.0	0.5	24.2	94.5	0.0	0.0	0.0	0.7	16.5	11.5	27.0	0.2	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.1	0.0	0.0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2	ПР	
Итого за прием пищи:	930	47.0	48.8	112.4	1016.5	2.2	219.9	0.8	13.3	277.3	153.2	728.6	11.6		
Всего за день:	1525	64.3	74.3	195.8	1713.4	2.3	242.7	1.1	15.2	389.5	285.3	907.1	15.3		

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период 9за 10 дней)	656.9	673.9	2 591.2	19 330.2	8.5	809.3	107.8	302.6	2 027.9	6 036.1	1 044.3	217.6		
Среднее значение за период	65.7	67.4	259.1	1 933.0	0.9	80.9	110.8	301.5	302.3	603.6	104.3	21.8		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	600	800

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