

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя
 С.В. Егорова
 2025 год



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя
 С.В. Егорова
 2025 год

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания в классе
 И КОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя на 2024-2025 учебный год"

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом сливочным "Крестьянским" 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 ЛИМОНОМ*	200/15/7	0,4	0,0	11,7	49,5	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	PP	
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	PP	
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
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	PP	
Итого за прием пищи:	800	24,0	27,0	95,9	748,5	10,3	26,3	95,1	2,6	125,6	327,2	355,4	5,6		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,6	0,1	1,5	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
БЫТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 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	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	PP	
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	PP	
Итого за прием пищи:	930	41,2	43,5	145,9	824,6	0,8	125,5	24,8	20,2	146,5	201,7	410,9	12,4		
Всего за день:	1730	62,2	70,5	241,8	1 573,0	11,1	151,8	119,9	22,8	272,1	528,9	766,3	18,0		

ВТОРНИК 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	
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 ОВОШНОЙ 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
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	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	PP	
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	PP	
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
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	PP	
Итого за прием пищи:	825	25,9	30,8	63,6	815,2	0,5	28,8	40,4	6,2	123,7	200,6	376,5	7,0		

С.В. Егорова

Обед															
Продукты	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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,7	0,1	2,2	13,2	0,0	15,0	0,1	0,2	12,0	8,4	15,6	0,6	71	2017
БОРЩИ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	9,0	14,3	109,5	0,0	23,2	0,2	2,3	26,4	57,5	51,8	1,8	82	2017
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЯНСКОЕ" 72.5%	100/8	15,4	14,4	3,4	119,5	0,1	0,5	0,0	3,7	54,0	47,1	236,3	0,8	227	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЯНСКОЕ" 72.5%	180/8	2,9	4,6	23,8	142,4	0,2	30,0	0,0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5	310	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,0	26,9	119,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1	352	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	0,0	5,7	5,4	26,1	1,2	ПР	
Итого за прием пищи:	915	27,1	25,0	93,5	690,3	0,5	70,7	0,3	7,9	155,1	156,7	471,9	5,7	ПР	
Всего за день:	1740	49,0	53,0	182,1	1502,6	0,9	97,0	40,7	13,5	294,1	344,9	832,3	9,7		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Приним 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 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	2017
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	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	0,0	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
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)	100	0,6	0,1	1,5	10,0	0,0	4,1	0,0	0,1	11,6	14,1	25,0	0,4	71	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2,6	2,9	14,1	102,9	0,1	17,3	0,2	0,3	25,3	25,0	55,1	1,4	101	2017
БЕФСТРОГАНОВ	100/50	26,5	40,1	9,5	294,0	0,1	4,0	0,1	5,5	36,1	11,0	149,6	5,3	250	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	0,8	7,0	11,0	36,0	0,8	171	2017
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	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	0,1	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	0,0	5,7	5,4	26,1	1,2	ПР	
Итого за прием пищи:	988	39,7	44,8	104,1	944,1	0,5	224,5	0,5	8,1	102,0	87,1	338,3	8,6		
Всего за день:	1631	53,7	63,3	175,5	1652,0	0,8	241,0	0,8	10,2	184,2	140,2	474,4	13,2		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Приним 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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со сгущенным молоком	200/80	5,2	5,9	10,0	522,8	0,0	4,1	2,0	2,0	36,9	24,2	71,0	1,0	224	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	1,0	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	14,0	0,0	382	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	0,0	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
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:	865	12,6	16,6	45,1	1011,3	0,1	15,1	2,1	2,8	76,4	175,1	152,5	3,4		
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,9	80,0	0,0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	36,2	0,9	87	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/280	23,1	23,6	22,0	366,4	0,1	4,8	0,3	2,9	42,3	32,3	239,6	2,1	291	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	0,1	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	0,0	5,7	5,4	26,1	1,2	ПР	

Handwritten signature

Итого за прием пищи:	930	32,0	29,4	83,1	759,5	0,3	57,2	0,6	7,0	100,7	123,6	365,4	5,9
Всего за день:	1795	44,6	46,4	123,2	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
															Углеводы, г
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	200/8	5,6	8,7	21,4	200,3	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	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	0,0	0,7	16,5	11,5	27,0	0,2	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2,2	0,4	9,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	1,2	ПР		
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
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
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:	808	12,8	17,5	102,9	705,9	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	100/60	20,4	13,4	9,1	160,8	0,3	10,8	8,9	5,1	21,0	20,4	369,6	7,0	255	2017
СОСУ СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	3,6	4,6	3,7	206,0	0,2	0,0	1,2	2,4	2,6	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	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	0,4	16,5	11,5	16,8	0,2	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2,2	0,4	9,2	0,1	0,0	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	46,5	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
															Углеводы, г
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянское" 72,5%	200/8	4,5	7,5	21,0	301,0	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	62,0	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	94,5	0,0	0,0	0,0	0,4	16,5	11,5	4,8	0,2	ПР	2017
ХЛЕБ РЖАНОИ	10	2,2	0,4	9,2	0,1	0,0	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	2,0	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	12,6	21,2	70,3	768,0	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 ПРИПУШЕННЫЙ 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 РЖАНОИ	50	2,2	0,4	9,2	0,1	0,0	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	133,6	412,5	472,1	8,3		

ВТОРНИК 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/24	4,1	6,5	20,0	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	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	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,1	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	ПР	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	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	0,8	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	765	14,5	17,7	103,6	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	0,0	5,3	0,1	0,2	7,5	9,0	15,6	0,4	71	2017	
РАССОЛЬНИК 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	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	85,0	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	0,7	16,5	11,5	27,0	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	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				№ 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
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	2,8	389	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	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	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	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
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	0,8	ПР	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 ГРЕЧНЕВАЯ 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	ПР	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	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	288,4	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				№ 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
Завтрак															

Пудинг из творога (запеченный) со стученным молоком	200/60	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 МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	10,0	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	14,0	0,0	382	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 КАПИРОВАННЫЕ (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	336	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:	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	290,7	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	Р, мг	Fe, мг		
															№ рецептуры
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
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:	595	17,3	26,5	83,4	696,9	0,1	22,6	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	21	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	585,8	7,9	284	2017
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	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, мг	Витамины			Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период 9 за 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	217,8
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

Составлен: М. С. Савицкая
Савицкая М. С.