

Составлено
 Директор
 ГБОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №3 города Ставрополя"
 355003, г. Ставрополь, ул. Фадеева, 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №3 города Ставрополя"

С.В. Егорова

10.09.2025 год



Примерное десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся (коррекционная) общеобразовательная школа №3 города Ставрополя на 2024-2025 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛИ

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	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	
Завтрак															
КАША вязкая молочная из риса с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	220/10	6,2	7,0	41,9	334,0	0,1	1,4	54,8	0,3	36,6	130,8	157,4	0,5	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 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	2,4	0,8	1,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР	
МАСЛО сливочное "Крестьянское" 72,5% (порционно)	15	0,3	8,3	0,5	75,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,8	3,0	0,0	14	2017
СЫР РОССИЙСКИЙ (порционно)	20	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	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
БЮЙОГУРТ 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:	882	14,5	20,7	91,5	814,0	0,2	14,2	94,8	1,4	70,0	307,3	294,3	3,5		
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	0,6	10,0	0,1	4,2	60,3	70,1	142,0	4,1	102	2017
БЫЛОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	12,9	13,5	11,8	312,7	0,1	0,1	24,9	3,0	22,8	3,9	106,0	2,4	268	2017
КАПУСТА тушеная	200	14,2	22,4	63,1	125,2	0,4	117,4	0,1	12,0	37,9	93,0	65,1	6,3	321	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	1,8	0,0	1,3	2,0	9,4	5,8	1,7	349	2017
ХЛЕБ пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР	
ХЛЕБ ржаной	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР	
Итого за прием пищи:	960	46,3	46,9	150,2	949,0	1,5	138,5	25,2	22,4	168,5	209,8	418,5	17,4		
Всего за день:	1822	60,8	67,3	241,8	1763,0	1,7	149,7	120,0	23,8	228,5	517,1	712,8	20,9		

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ

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	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	10,1	16,7	1,9	289,6	0,3	0,3	0,5	5,1	19,0	112,9	174,2	2,7	210	2017
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	80	1,6	0,1	3,2	67,6	0,3	8,0	0,1	0,8	10,9	12,0	32,0	1,2	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	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР	
ХЛЕБ ржаной	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР	
МАСЛО сливочное "Крестьянское" 72,5% (порционно)	15	0,3	8,3	0,5	75,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,8	3,0	0,0	14	2017

С.В. Егорова

Фрукты свежие, каллиброванные (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
Итого за прием пищи:	830	28,2	33,5	91,9	821,3	0,8	29,6	40,8	7,5	145,1	224,0	362,2	5,8		
Обед															
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	9,0	14,3	109,5	0,3	23,2	0,6	3,4	26,4	57,5	52,4	1,8	82	2017
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/10	16,3	22,9	6,3	146,0	0,4	2,5	0,1	3,8	28,1	27,4	238,3	0,7	227	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	4,8	5,7	24,0	170,8	0,4	32,1	0,4	0,8	35,8	15,2	87,5	1,8	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	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	2,2	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР	
Итого за прием пищи:	975	31,6	39,6	100,9	745,2	1,6	78,0	1,8	10,2	131,8	141,5	475,0	8,3		
Всего за день:	1805	59,8	73,1	192,8	1 557,5	2,4	107,8	42,6	17,7	276,9	365,5	837,2	14,1		

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур ТУР
		Белки, г	В1, мг				С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	220/10	8,3	8,3	40,0	333,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,9	10,4	15,5	42,0	2,9	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	2,8	389	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5% (порционно)	15	0,3	8,3	0,5	75,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,8	3,0	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:	670	19,0	20,4	91,6	749,0	0,4	16,5	40,2	2,2	85,3	59,3	137,5	6,9			

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 БЕФТОГАНОВ	250	2,6	2,9	14,1	102,9	0,3	17,3	0,4	0,4	25,3	25,0	56,2	1,4	101	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	100/50	26,5	40,1	9,5	294,0	0,3	4,0	0,2	6,2	36,1	11,0	150,1	5,3	250	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКИМ" 72,5%	200/10	6,2	5,6	47,7	275,0	0,3	0,9	0,1	0,9	8,0	12,0	37,4	0,9	171	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	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР	
Итого за прием пищи:	1010	44,3	50,8	124,7	956,6	1,3	228,4	1,1	10,3	107,9	94,4	343,5	11,5		
Всего за день:	1680	63,3	71,2	216,3	1 705,6	1,7	244,9	41,3	12,5	193,2	153,7	481,0	18,4		

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур ТУР
		Белки, 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	220/80	5,6	6,0	24,8	534,8	0,0	4,2	2,0	2,0	37,0	24,3	71,0	2,0	224	2017	
КАКАО С МОЛОКОМ	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	382	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5% (порционно)	15	0,3	8,3	0,5	75,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,8	3,0	0,0	14	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ КАЛЛИБРОВАННЫЕ (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:	890	14,2	17,8	70,1	1 032,3	0,1	15,2	42,0	2,8	76,9	176,1	153,5	4,6			

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	2,4	5,8	7,0	96,0	0,0	33,5	0,2	2,2	19,4	52,0	36,2	10,0	87	2017

Handwritten signature

ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	100/300	23.8	25.6	24.0	427.5	0.2	5.0	0.4	3.1	42.4	33.1	239.6	2.2	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	0.2	0.1	0.1	0.8	17.4	11.9	44.3	0.8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.2	0.1	0.1	0.8	6.1	5.7	27.2	1.5	ПР	
Итого за прием пищи:	950	34.8	33.6	87.6	836.6	0.9	59.7	1.3	8.5	103.2	125.8	367.9	17.0		
Всего за день:	1840	49.0	51.4	167.6	1868.9	1.0	74.9	43.3	11.3	180.1	301.9	521.4	21.6		

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛИ

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	
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5%	220/10	5.7	8.9	21.5	202.3	0.3	0.5	0.1	0.3	43.0	121.0	86.0	1.8	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	0.2	0.1	0.1	0.8	17.4	11.9	44.3	0.8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.2	0.1	0.1	0.8	6.1	5.7	27.2	1.5	ПР	
СЫР РОССИЙСКИЙ (порционно)	20	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	2017
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72.5% (порционно)	15	0.3	8.3	0.5	75.0	0.0	0.0	40.0	0.1	0.0	2.8	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:	840	14.1	18.8	104.2	720.9	0.5	23.3	40.3	1.9	142.3	174.0	192.9	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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	2.8	19.0	117.0	0.2	8.0	0.5	0.6	22.0	23.0	55.0	10.0	112	2017
ПЕЧЕНЬ (говядина) ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/60	20.4	13.4	9.1	160.8	0.4	22.8	9.2	6.2	23.0	22.5	369.6	9.0	255	2017
СОСУ СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	100/60	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 ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5%	200/10	2.7	5.5	21.4	152.6	0.2	22.0	0.1	0.3	32.6	1.1	86.0	1.7	128	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, яблонно-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	0.2	0.1	0.1	0.8	17.4	11.9	44.3	0.8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.2	0.1	0.1	0.8	6.1	5.7	27.2	1.5	ПР	
Итого за прием пищи:	1010	43.2	31.6	138.4	917.7	1.4	59.4	11.2	12.3	147.1	105.0	662.7	27.0		
Всего за день:	1850	57.3	50.4	242.6	1638.6	1.9	82.7	51.5	14.2	289.4	279.0	855.6	30.8		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ

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	
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5%	220/10	8.3	8.3	40.0	333.1	0.2	1.3	0.2	2.0	42.6	135.5	86.1	2.6	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	0.2	0.1	0.1	0.8	17.4	11.9	44.3	0.8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2.2	0.4	0.7	92.0	0.2	0.1	0.1	0.8	6.1	5.7	27.2	1.5	ПР	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72.5% (порционно)	15	0.3	8.3	0.5	75.0	0.0	0.0	40.0	0.1	0.0	2.8	3.0	0.0	14	2017
СЫР РОССИЙСКИЙ (порционно)	20	3.8	4.7	0.0	55.0	0.1	0.0	0.2	0.3	5.8	133.0	76.0	0.4	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:	862	17.9	22.3	90.5	813.6	0.4	14.1	40.4	3.1	76.7	313.5	232.1	6.0		
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	0.3	11.2	0.4	0.3	27.0	31.0	54.1	0.8	99	2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ с маслом сливочным	100/10	23.1	23.6	22.0	394.1	0.1	4.8	0.2	0.6	42.3	32.3	65.3	2.1	295	2017
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ с маслом сливочным "Крестьянским" 72.5%	200/10	3.9	2.8	11.0	234.0	0.1	1.5	0.2	0.5	15.0	131.0	81.0	0.1	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	0.2	0.1	0.1	0.8	17.4	11.9	44.3	0.8	ПР	

Редукт

ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,6	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР
Итого за прием пищи:	975	36,8	31,8	95,1	1 025,0	0,9	23,5	1,0	3,4	119,7	237,9	301,3	6,5	
Всего за день:	1837	54,7	54,1	185,8	1 838,6	1,3	37,6	41,4	6,5	195,4	551,4	533,4	12,5	

ВТОРНИК 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	Mg, мг	Ca, мг		P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г												
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/32	12,3	8,1	40,1	211,0	0,2	0,1	0,3	0,9	5,8	9,4	42,1	0,9	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	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР			
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционно)	15	0,3	8,3	0,5	75,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,8	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:	790	23,9	20,4	124,8	675,1	0,4	21,4	40,5	2,5	121,4	108,5	146,1	2,8				
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		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	4,3	14,4	102,4	0,2	16,8	0,3	2,6	27,8	28,0	72,3	1,2	96	2017		
РЫБА (минтай) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	7,4	2,0	5,3	76,4	0,2	2,9	1,0	0,9	27,1	25,9	111,2	0,6	229	2017		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	200/10	2,7	5,5	21,4	152,6	0,2	22,0	0,2	0,5	32,6	1,1	86,2	1,7	128	2017		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	114,6	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	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР			
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР			
Итого за прием пищи:	1010	22,6	15,3	88,0	644,5	1,1	61,7	2,2	6,9	126,4	95,4	371,4	7,8				
Всего за день:	1800	46,5	35,7	212,8	1 319,6	1,5	83,1	42,7	9,4	247,8	203,9	517,5	10,6				

СРЕДА 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	Mg, мг	Ca, мг		P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г												
Завтрак																	
КАША-ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	220/10	6,6	9,7	24,4	210,3	0,2	1,3	0,4	0,6	52,9	150,9	188,7	2,6	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	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР			
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционно)	15	0,3	8,3	0,5	75,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,8	3,0	0,0	14	2017		
СЫР РОССИЙСКИЙ (порционно)	20	3,5	4,5	0,0	54,5	0,1	0,0	0,2	0,3	5,5	132,0	76,0	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	35,0	0,8	ПР			
Итого за прием пищи:	690	21,1	26,5	76,0	681,1	0,5	14,2	40,8	2,2	133,6	327,7	360,2	7,0				
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	0,3	9,3	0,4	5,0	56,9	68,3	84,1	3,3	102	2017		
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	100/10	12,0	14,1	13,8	240,8	0,1	0,7	0,3	0,5	21,8	4,1	92,3	2,5	268	2017		
Каша ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянским"	200/10	6,2	5,6	47,7	275,0	0,3	0,9	0,1	0,9	8,0	12,0	37,4	0,9	171	2017		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,7	0,2	19,4	132,8	0,0	1,8	0,0	1,3	2,0	9,4	5,8	1,7	349	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР			
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР			
Итого за прием пищи:	970	34,7	30,7	136,8	1 082,3	1,1	19,6	1,0	10,5	127,6	126,0	316,5	12,1				
Всего за день:	1660	58,5	57,2	212,8	1 763,4	1,6	33,8	41,8	12,7	261,2	456,7	676,7	19,1				

ЧЕТВЕРГ 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	Mg, мг	Ca, мг		P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г												

Завтрак															
Продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур ТУР		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сгущенным молоком	220/80	6,3	7,1	25,8	217,8	0,3	4,5	0,3	4,2	37,9	34,2	195,2	4,0	222	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	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	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	94,5	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционно)	15	0,3	8,3	0,5	75,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,8	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	ПР	
Итого за прием пищи:	890	20,5	22,2	77,5	715,3	10,8	15,5	40,7	5,0	77,8	186,0	277,7	6,5		
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	0,3	23,2	0,6	3,4	26,4	57,5	52,4	1,8	82	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100/300	26,3	28,0	20,4	472,2	0,4	22,9	1,0	5,1	59,5	20,9	198,5	5,6	259	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	114,6	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	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР	
Итого за прием пищи:	955	35,1	34,2	86,5	876,6	1,1	54,6	1,9	10,3	121,9	120,2	347,1	10,2		
Всего за день:	1845	55,6	56,4	164,0	1 591,9	11,9	70,1	42,6	15,3	199,7	305,2	624,8	16,8		

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур ТУР		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200/31	10,3	17,7	2,0	300,6	0,2	0,2	0,1	0,5	14,3	81,0	79,0	2,0	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	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порционно)	15	0,3	8,3	0,5	75,0	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	2,8	3,0	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:	640	18,7	27,6	84,7	716,9	0,4	23,0	40,3	2,1	113,6	134,0	197,0	4,0		
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	2,0	6,8	0,8	12,1	22,0	23,0	72,0	1,0	111	2017
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	100/300	37,2	45,2	44,1	701,1	0,7	9,9	41,1	0,6	219,6	87,3	585,9	8,0	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	0,2	0,1	0,1	0,8	17,4	11,9	44,3	0,8	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,2	0,4	0,7	92,0	0,2	0,1	0,1	0,8	6,1	5,7	27,2	1,5	ПР	
Итого за прием пищи:	950	50,2	50,3	117,5	1 102,8	3,1	222,8	42,3	57,8	280,1	165,4	757,7	12,9		
Всего за день:	1590	68,9	77,9	202,2	1 819,7	3,5	245,8	82,6	59,9	393,7	250,4	954,7	16,9		

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период (за 10 дней)	##	810,6	3 710,1	21 826,7	9,4	2 018,8	117,4	219,2	3 027,9	3 442,8	8 302,1	333,7
Среднее значение за период	##	81,1	671,0	2 182,7	0,9	201,8	11,7	21,9	302,8	344,3	830,2	33,4

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 5-10 классов	700	900

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

Составлено: М. С. Сидорова
Мини-пекарня