



Д.Н. Абайханов  
2020 год

**УТВЕРЖДАЮ**  
Начальник  
управления образования АИМР СК



2020 год  
Л.А. Атаменко

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

**ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, 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	*	2015
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>		

**Обед**

ОБОЩИ 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	0,7	10,8	5,6	27,0	0,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0,0	0,0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,4	7,2	116,5	179,4	316,3	8,9	
<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>543,2</b>	<b>12,3</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				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, 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																
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 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	20,5	
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 МИНТАИ ПРИПУЩЕНАЯ 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**

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			
<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	
БИЙОГУРТ 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>			

**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 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	8,6	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**

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			
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со стухенным 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>			

**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
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
ПЛОД 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 яблоч	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

Прем 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
<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
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МИНТА	80/7	11,3	12,8	10,0	200,1	0,1	0,0	0,1	0,2	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>		
<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 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>855,2</b>	<b>18,1</b>		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Прем 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
<b>Завтрак</b>															
КАША вязкая молочная из пшеничной 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>		
<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 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>216</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

Прем 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		



Завтрак													
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
200/40	12,3	13,0	64,6	434,9	0,0	0,2	0,0	0,6	47,2	-9,3	173,6	1,9	188
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
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	
10	0,1	0,1	4,2	20,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	2,0	0,0	14
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>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
РАССОЛНИК 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		
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>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>Итого за прием пищи:</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

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
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
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		
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		
10	0,1	0,1	4,2	20,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	2,0	0,0	14	2015
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
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>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 КРУПОЙ 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		
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>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>Итого за прием пищи:</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

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
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
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
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		
10	0,1	0,1	4,2	20,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	2,0	0,0	14	2015
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>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>		

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	0,0	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															
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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	0,0	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	0,0	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	5,4	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>		
Всего за день:		65,8	68,8	183,2	65,8	0,6	82,2	0,4	11,1	182,9	337,9	641,8	16,6		

ПЯТНИЦА 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
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	0,0	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	5,4	26,1	1,2			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	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		
БАНАН КАЛИБРОВАННЫЙ 1 шт.	745	22,3	30,1	115,9	823,2	0,2	30,6	0,4	4,3	155,9	90,6	343,7	6,8		
<b>Итого за прием пищи:</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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	15,0	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	5,4	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>		
Всего за день:		200,8	63,3	257,7	2 402,4	1,3	297,2	1,2	17,9	583,3	493,3	2 840,8	22,6		

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	Мg, 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