



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: с 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Ставропольского края г. Ессентуки - на 2023 -2024 учебный год

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дети плюс" 2015 г. (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ППГУ), Тугельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

_____ 2023 год



Меню-раскладка для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов на 2023-2024 учебный год (1-я неделя)

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/200/10 (№рец.174,сб.2015)	Омлет натуральный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/135/13 (№рец.210,сб.2015) * в школьных буфетах яйцо отварное 150г.	Макароны отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/180/9/36 (№рец.204,сб.2015)	Макароны отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/180/9/36 (№рец.204,сб.2015)	Запеканка из творога с морковью и сметаной 1/200/80 (№рец.224,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/200/10 (№рец.174,сб.2015)	Икра рыбачковая консервированная 1/100	Биточки из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/100/10 (№рец.268,сб.2015)	Каша с молоком 1/200 (№рец.382,сб.2015)	Ратун из птицы 1/100/300 (№рец.377,сб.2015)
Чай с сахаром 1/200 (№рец.268,сб.2015)	Хлеб пшеничный 1/50	Кофейный напиток с молоком 1/200 (№рец.379,сб.2015)	Чай с лимоном 1/200/15/7 (№рец.377,сб.2015)	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Чай с лимоном 1/200/15/7 (№рец.377,сб.2015)
Масло сливочное «Крестьянское» 72,5 % (№рец.14,сб.2015)	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5 % (№рец.14,сб.2015)	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5 % (№рец.14,сб.2015)	Сыр «Росинский» (порциями) 1/15 (№рец.15,сб.2015)	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5 % (№рец.14,сб.2015)	Хлеб пшеничный 1/50	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5 % (№рец.14,сб.2015)
Сыр «Росинский» (порциями) 1/15 (№рец.15,сб.2015)	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5 % (№рец.14,сб.2015)	Сыр «Росинский» (порциями) 1/15 (№рец.15,сб.2015)	Сыр «Росинский» (порциями) 1/15 (№рец.15,сб.2015)	Сыр «Росинский» (порциями) 1/15 (№рец.15,сб.2015)	Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин, абрикос, слива) – 1 шт	Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин, абрикос, слива) – 1 шт	Фрукты сезонные калиброванные (яблоко, апельсин, мандарин, абрикос, слива) – 1 шт	Бойлотурт фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке 1/125	Бойлотурт фруктовый (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) в индивидуальной упаковке 1/125	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5 % (№рец.14,сб.2015)
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)	Овощи натуральные свежие или соленые порционно (№рец.70,71,сб.2015)
Суп картофельный с бобовыми 1/250 (№рец.102,сб.2015)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 1/250/10 (№рец.82,сб.2015)	Суп картофельный с крупной рисовой 1/250 (№рец.101,сб.2015)	Суп картофельный с крупной рисовой 1/250 (№рец.101,сб.2015)	Суп картофельный с капустой 1/250 (№рец.88,сб.2015)	Суп картофельный с капустой 1/250 (№рец.88,сб.2015)	Суп картофельный с капустой 1/250 (№рец.88,сб.2015)	Суп картофельный с капустой 1/250 (№рец.88,сб.2015)	Суп картофельный с капустой 1/250 (№рец.88,сб.2015)	Суп картофельный с капустой 1/250 (№рец.88,сб.2015)	Суп картофельный с капустой 1/250 (№рец.88,сб.2015)
Биточки из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/100/10 (№рец.268,сб.2015)	Рыба (минтай) припущенная с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/180/9/36 (№рец.227,сб.2015)	Ратун из овощей 1/180 (№рец.143,сб.2015)	Ратун из овощей 1/180 (№рец.143,сб.2015)	Плов из птицы 1/90/150 (№рец.291,сб.2015)	Плов из птицы 1/90/150 (№рец.291,сб.2015)	Плов из птицы 1/90/150 (№рец.291,сб.2015)	Плов из птицы 1/90/150 (№рец.291,сб.2015)	Плов из птицы 1/90/150 (№рец.291,сб.2015)	Плов из птицы 1/90/150 (№рец.291,сб.2015)	Зразы рубленые из мяса говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/100/5 (№рец.274,сб.2015)
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/180/9/36 (№рец.204,сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/180/9/ (№рец.128,сб.2015)	Котлеты из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/100/10 (№рец.268,сб.2015)	Котлеты из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/100/10 (№рец.268,сб.2015)	Компот из сухofруктов 1/200 (№рец.349,сб.2015)	Компот из сухofруктов 1/200 (№рец.349,сб.2015)	Компот из сухofруктов 1/200 (№рец.349,сб.2015)	Компот из сухofруктов 1/200 (№рец.349,сб.2015)	Компот из сухofруктов 1/200 (№рец.349,сб.2015)	Компот из сухofруктов 1/200 (№рец.349,сб.2015)	Картофельное пюре с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5 % 1/180/9/ (№рец.128,сб.2015)
Компот из сухofруктов 1/200 (№рец.349,сб.2015)	Напиток из плодов шиповника 1/200 (№рец.388,сб.2015)	Компот из сухofруктов 1/200 (№рец.349,сб.2015)	Компот из сухofруктов 1/200 (№рец.349,сб.2015)	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50
										Кисель из плодов или ягод свежих (свежемороженых) 1/200 (№рец.350,сб.2015)

Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	(№рек.350,сб.2015)	Хлеб пшеничный 1/50
Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50	Хлеб пшеничный 1/50

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАЦИОНАЛКА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ I-IV КЛАССОВ
на 2023/2024 учебный год**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	Витаминизация						Макрэлементы		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	КАША ВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ НА РИСА с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	200/10	5,7	6,8	41,7	232,6	№ 174 2015г.	0,0	1,3	0,0	35,2	61,8	188,5	0,5		
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (облепиховый, бруснично-яблочный, апельсиновый)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
5	НАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (пирожки)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	6,0	2,4	3,0	0,0		
6	БЫР "РОССИЙСКИЙ" (пирожки)	15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3		
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛЕНДАРНЫЕ ОБЪЕДОМ АПЕЛЬСИН (нарезка)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
	Итого за завтрак:	735	19,3	21,6	126,4	795,9		0,2	25,5	118,0	86,8	397,2	381,3	10,0		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (отурца)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4		
2	СЫР КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОЕВЕННИ	250	5,6	5,4	17,5	140,7	№ 102 2015г.	0,2	9,6	0,3	35,6	48,8	83,7	2,1		
3	ВЫТОЧКИ ИЗ ТОВАЯНИНЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	100/10	16,5	24,2	14,3	343,9	№ 268 2015г.	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8		
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180/9	6,9	7,3	25,2	246,6	№ 203 2015г.	0,1	0,0	0,3	10,2	15,3	47,3	10,2		
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за обед:	740	37,7	39,2	121,3	1064,1		0,5	13,9	1,0	147,8	153,2	427,8	17,5		
	Всего за день:	1475	57,0	60,7	249,7	1860,0		0,8	39,4	119,0	234,6	350,4	809,1	27,5		

ВТОРНИК 1 ФЕВРЕЛЯ

№ п/п	Наименование группы	Вес брутто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамини						Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	135713	13,8	24,5	2,6	283,8	№ 210 2015г.	0,1	0,0	0,2	15,9	101,7	222,7	2,6		
2	ЯЙЦА КАБАЧКОВАЯ замороженные	190	1,3	1,0	6,4	45,2		0,0	3,5	0,0	14,3	19,8	23,4	0,6		
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	№ 319 2015г.	0,0	1,3	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3		
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,09		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (подшипник)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0		
7	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (подшипник)	15	5,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	73,0	10,5	264,0	130,0	0,3		
8	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАТЕЛЬНЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,1		
	Итого за прием пищи:	773	30,7	42,5	91,3	894,4		0,3	25,0	118,2	92,5	805,0	858,6	10,2		
	ОБЩИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ЛУЧ. СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4		
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 83 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,3		
3	РЬБА МЯГКАЯ ПРИПЕЧЕННАЯ С МАСЛОМ	100/10	17,1	8,2	0,9	146,0	№ 227 2015г.	0,1	0,5	0,0	45,8	15,5	195,7	0,9		
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180/9	3,6	7,1	25,2	139,0	№ 125 2015г.	0,2	25,9	0,0	36,6	24,6	100,4	1,5		
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	200	0,7	0,3	20,8	86,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за прием пищи:	939	32,0	22,8	106,1	780,7		0,5	152,5	0,2	157,5	152,5	459,3	1,0		
	Всего за день:	1712	62,7	65,3	197,4	1 675,1		0,8	177,5	118,4	250,0	657,5	1 017,9	16,9		

ЧЕТВЕРТ ПЕНЕНА

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Индикаторы качества			Экспертная оценка чистоты мяса	№ рецептуры	Витаминизация						Минеральные вещества
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Заправка														
1	ЗАПРАВКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНОМ и с молоком	200/80	29,2	27,6	91,6	732,0	№ 224 2015г.	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	492,2	2,0
2	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	№ 382 2015г.	0,0	1,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
4	ХЛЕБ БУЛКА	50	4,3	1,05	21,25	129,04		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (топленый)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
6	СЫР ТРОСНЯНСКИЙ (топленый)	15	3,5	4,1	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,1
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, ВАНИЛЬЯН)	200	0,8	0,8	19,5	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
	Итого за прием пищи	805	44,7	44,7	181,5	1325,9		0,4	23,5	118,1	153,1	922,6	841,2	9,7
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	ЦУЦ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с петрушкой	250	2,0	6,1	7,0	83,2	№ 88 2015г.	0,0	34,1	0,2	20,1	52,4	37,1	0,9
3	ПЕЧЕНОК ИЗ ПТИЦЫ	100/300	25,4	14,8	54,7	454,0	№ 291 2015г.	0,2	9,0	0,0	80,9	69,6	238,2	2,8
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г.	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,04		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
	Итого за прием пищи	930	36,2	23,2	128,0	870,1		0,4	47,0	0,2	147,2	168,0	403,5	6,1
	Всего за день:	1735	80,8	67,8	509,5	2196,0		0,8	70,5	118,3	290,3	1090,6	1244,5	15,8

ИСТНИЦИ ИМЕНЕЛЮ

№ п/п	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	Витаминны						Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг/мл	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4		
2	РАГУ на мясе птицы	100/350	25,30	20,1	27,1	374,1	№ 209 2015г	0,20	6,50	29,00	67,10	63,00	222,00	3,20		
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/157	0,4	0,0	1,7	49,5	№ 377 2015г	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5		
4	ХЛЕБ ПШЕНЧЯНЫЙ	50	3,95	0,5	2,42	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	2,125	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (попраный)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0		
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (БЕЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	64,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
	Итого за пункт питания:	962	35,3	30,4	105,4	819,1		0,4	33,7	69,0	123,1	161,2	370,5	11,5		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4		
2	СУТ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ к гарнирам	250	4,0	2,9	20,1	119,1	№ 112 2015г	0,1	7,1	0,2	22,0	24,1	56,8	0,9		
3	БРАУИ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным	109/5	11,6	13,5	13,8	234,0	№ 274 2015г	0,1	0,2	31,2	18,2	32,1	116,6	8,4		
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с мясом свиным "Крестьянский" 72,5%	189/9	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 128 2015г	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	1,5		
5	КИСЕЛЬ ИЗ ШИШОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1		
6	ХЛЕБ ПШЕНЧЯНЫЙ	50	3,95	0,5	2,42	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	2,125	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
	Итого за пункт питания:	924	28,4	30,2	130,4	926,6		0,5	36,6	31,4	133,9	160,5	400,2	13,1		
	Всего за день:	1886	63,7	60,5	235,8	1765,7		0,9	70,3	100,4	247,0	321,7	770,7	24,6		
		5														

ПОДВЕШЕННИК 2 ПЕРИОДА

№ п/п	Наименование Блока	Вс. блока	Плотность вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминизация						Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Нг, мг	Са, мг	Р, мг	Кг, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	200/10	6,8	10,1	25,6	212,4	№ 173 2015г.	0,1	1,7	0,0	53,8	160,2	191,2	2,9		
2	СОК ФРУКТОВЫЙ (апельсин, абрикос-вишневый, мандарин)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		0,0	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5% (порция)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0		
6	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порция)	15	3,5	4,4	0,0	54,0	№ 15 2015г.	0,0	0,2	78,0	10,5	264,0	150,0	0,3		
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	54,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4		
Итого за завтрак:		735	20,4	24,9	110,3	755,7		0,3	25,9	118,0	105,4	495,6	464,2	12,4		
Обед																
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,6	0,1	1,3	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4		
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	230/10	3,0	4,2	10,2	91,0	№ 99 2015г.	0,1	11,0	0,2	22,0	30,0	53,0	0,8		
3	ТЕФТЕЛИ из мяса говядины с соусом сметанным с тономом	100/80	12,8	14,3	16,8	301,6	№ 278/331 2015г.	0,0	1,2	0,0	30,0	45,7	144,6	1,4		
4	КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180/12	10,6	11,5	47,8	316,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	257,4	5,7		
5	КОМПОТ из апельсинов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 346 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9		
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0		
Итого за обед:		1012	35,4	32,4	148,8	1095,2		0,5	20,1	0,2	269,7	158,4	562,4	11,2		
Всего за день:		1747	55,7	57,3	259,1	1850,9		0,8	46,0	118,2	375,1	654,0	1026,6	23,6		
		6														

ВТОРИНІС 2 НЕДЕЛЯ

Код	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамини					Минеральные вещества				
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Кг, мг	Са, мг	Р, мг	Е, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	ЗРАНЫ РЫБНЫЕ рубленные (из минтая) с маслом сливочным "Красный" № 72,5%	100,8	12,1	16,2	13,4	222,4	№ 237 2015г.	0,1	0,0	0,1	25,4	38,7	140,4	1,3			
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4			
3	РАДУ на овощи	180	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	63,7	23,2	53,0	64,2	0,8			
4	КОМПЛОТ на сметане суфлеобразов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	№ 342 2015г.	0,0	4,0	0,0	4,9	14,5	4,4	0,9			
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
6	ХЛЕБ РАЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	120,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛЬЦИЕВАТЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4			
	Итого за прием пищи:	668	24,4	36,2	107,5	885,0		0,3	43,7	63,8	97,8	174,8	339,0	10,0			
Обед																	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4			
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	№ 95 2015г.	0,1	16,3	0,2	27,8	28,0	71,8	1,2			
3	РЫБА МИНТАЙ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	160,200	19,5	9,9	7,6	210,0	№ 229 2015г.	0,1	7,5	0,0	97,1	78,1	324,4	1,7			
4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ с маслом сливочным "Красный" № 72,5%	180,9	3,9	11,5	22,7	217,8	№ 128 2015г.	0,1	22,4	0,0	34,5	52,5	109,7	1,3			
5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,8	88,2	№ 388 2015г.	0,0	100,0	0,0	3,4	21,3	3,4	0,6			
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
7	ХЛЕБ РАЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	120,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0			
	Итого за прием пищи:	1019	35,1	29,2	114,4	893,9		0,5	150,6	0,2	207,0	216,6	617,3	7,2			
	Всего за день:	1887	59,5	64,4	221,9	1778,9		0,8	194,3	64,0	304,8	391,4	956,3	17,2			
7																	

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

№ п/п	Наименование блюда	Без сахара	Исходные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витаминный состав						Минеральные вещества
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Заморозка														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	КОШЕЛИ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПРОЦЕДЕР-ЦЫПЦАТ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	100/10	14,1	18,4	15,7	241,7	№ 295 2015г.	0,1	1,4	0,2	28,4	9,5	145,9	2,0
3	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180/12	10,6	11,5	47,8	336,0	№ 171 2015г.	0,2	0,0	0,0	168,6	31,6	252,4	5,7
4	ЧАЙ С ЛЕМОНОМ*	200/357	0,4	0,0	11,7	49,5	№ 377 2015г.	0,0	3,3	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	329,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
7	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (пшеница)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	№ 14 2015г.	0,0	0,0	40,0	0,0	2,4	3,0	0,0
8	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛЕНДРОВАНИЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	200	0,8	0,8	19,5	54,0		0,0	20,0	0,0	0,1	32,0	22,0	4,4
Итого за прием пищи:		914	34,8	40,1	141,8	1 042,7		0,5	28,6	40,2	233,0	139,3	546,8	16,0
Обед														
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦЫ)	80	0,6	0,1	1,5	9,6	№ 71 2015г.	0,0	3,9	0,0	11,2	13,6	24,0	0,4
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,8	5,0	12,3	102,0	№ 82 2015г.	0,0	22,2	0,2	27,4	54,5	51,8	1,5
3	ЗАРАЗЫ рубленые из мяса говядины с маслом сливочным	100/55	11,6	13,5	13,8	224,0	№ 274 2015г.	0,1	0,2	31,2	38,2	32,1	116,6	8,4
4	РАГУ из овощей	180	2,5	15,7	0,5	202,0	№ 143 2015г.	0,0	15,8	65,7	23,2	53,0	64,2	0,8
4	ХЛЕБ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0,0	26,9	110,2	№ 350 2015г.	0,0	3,0	0,0	5,0	15,2	9,1	0,1
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,0	0,0	16,5	11,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:		925	24,8	36,5	100,4	893,7		0,3	45,1	97,1	118,0	191,4	349,7	13,0
Всего за день:		1839	59,5	76,6	242,2	1 936,4		0,8	73,7	137,3	371,0	330,7	896,5	29,0
9														

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Дневная норма в %	№ рецептурного	Витамины					Макроэлементы				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг			Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Р, мг	Вит. К, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Мg, мг
1	ЗАПЕКАНКА А 13 (19) ПРОСТАК ПАРОВОЙ РАС с маком	200 г	29,2	27,6	41,7	722,0	№ 224 2015г	0,2	2,2	0,1	75,5	480,2	392,2	2,0						
2	КОФЕ СЛИВОЧНЫЙ ПЕКО с маком	200	2,9	1,9	30,9	113,4	№ 386 2015г	0,0	9,2	1,0	1,3	28,7	86,5	0,9						
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,9	0,5	24,2	116,9		0,1	0,9	0,0	16,5	11,5	42,0	1,9						
4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,9	0,0	16,5	11,5	42,0	1,9						
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянский" 72,5% (порционный)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	№ 14 2015г	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,9						
6	СЫР ТРОСКИНСКИЙ (порционный)	15	3,5	4,5	0,0	54,5	№ 15 2015г	0,0	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2						
7	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ, КАНДИРОВАННЫЕ БЕЛОГО АБРИКОСА (САХАРАМИ)	260	0,8	0,8	19,6	94,0		0,0	20,9	0,0	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2					
	Итого за прием пищи:	805	44,7	45,3	177,7	1314,8		0,4	22,4	1,3	115,4	796,9	761,7	8,6						
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДНЕЙ ИЛИ СОУПЬЕ (ПОМИДОРЫ)	80	0,9	0,2	3,0	17,6	№ 71 70 2015г	0,0	14,0	0,0	16,0	11,2	20,8	0,7						
2	САЛАТ ПО-ПЕКИНСКИ С КОЛЕСИКАМИ	250	5,6	4,8	10,2	115,0	№ 108 2015г	0,1	0,8	5,9	16,8	23,7	56,6	0,6						
3	КРЕСТЬЯНСКИЙ 72,5%	100 г	16,5	2,12	14,3	343,9	№ 298 2015г	0,1	0,3	0,4	55,8	43,1	188,8	2,8						
4	КАША ПШЕНИЧНАЯ 1/1 с маслом сливочным "Крестьянский" 72,5%	180 г	7,1	10,1	40,3	268,0	№ 171 2015г	0,1	0,0	41,0	51,4	29,3	141,0	1,7						
5	Компот из смеси суфлюров	200	0,6	0,0	19,4	77,4	№ 349 2015г	0,0	0,0	0,0	2,0	9,4	0,0	0,0						
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,2	116,9		0,1	0,9	0,0	16,5	11,5	42,0	1,9						
7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	1,65	21,25	129,00		0,1	0,9	0,0	16,5	11,5	42,0	1,9						
	Итого за прием пищи:	992	38,3	41,5	132,6	1067,8		0,4	15,1	47,3	174,9	139,7	491,2	7,7						
	Всего за день:	1737	83,0	86,7	310,3	2382,6		0,8	37,6	48,6	290,3	936,6	1282,9	16,3						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Макроэлементы								
	Белки	Жиры	Углеводы		Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. К	Са	Р	К	Мg	Na	Cl	
Итого за весь период	656,4	689,7	2633,5	19526,3	9,1	1082,4	205,6	3048,6	5370,2	9681,5	2177,6								
Среднее значение за период	65,64	68,97	263,35	1952,63	0,91	108,24	20,56	304,86	537,02	968,15	217,76								

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