

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО У
Роспотребнадзора
в Ставропольском крае
в городе Пятигорске

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в городе Пятигорске
30.07.2020 г. А. В.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ гимназии №4
Е.В. ТАНЦУРА



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. Директора
МУП «Объединение
школьного питания»
СТОЛБОВА Н.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7 – 11 ЛЕТ) В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2020 ГОДА

Меню составлено технологом МУП «Объединение школьного питания» Семенюта Г.А.

В работе использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005 г.»

Могильный М.П.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982 г.»

«Справочник хим. Составы пищевых продуктов» под редакцией И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева

Столбова

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | энергет. ценность ккал. | Витамины (мг.) | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|-------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| | Первый день (1 неделя) | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из пшлят | 100/250 | 10,6 | 15,9 | 21,9 | 306 | 0,1 | 2,4 | 0,03 | 20,13 | 179,66 | 35,2 | 1,5 |
| 15 | Сыр российский порционный | 20 | 6,9 | 8,7 | 0 | 108 | 0,006 | 0,24 | 0,04 | 150 | 81 | 7,5 | 0,165 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 0 | 0,005 | 0 | 3,39 | 0,41 | 2,26 | 0,05 |
| | Итого завтрак | | 20,035 | 20,37 | 51,71 | 551,67 | 0,156 | 2,645 | 0,07 | 181,69 | 275,04 | 55,64 | 2,555 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец натуральный солёный | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,07 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,23 | 12,38 | 0 | 45,51 | 107,93 | 43,1 | 1,98 |
| 348 | Рагу из овощей | 150 | 4,18 | 1,6 | 38,03 | 200,9 | 0,31 | 65,05 | 0 | 127,7 | 171,8 | 92,1 | 2,68 |
| 268 | Биточки из говядины | 80 | 9,08 | 10,84 | 16,12 | 222,4 | 0,04 | 0 | 0 | 10,24 | 113,4 | 18,04 | 0,96 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0,017 | 0,2 | 0 | 28,5 | 20,6 | 9,2 | 0,96 |
| 376 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| | Итого обед | | 20,495 | 18,61 | 118,13 | 768,82 | 0,647 | 79,03 | 0,01 | 228,12 | 439,7 | 179,62 | 7,57 |
| | Всего: | | 40,53 | 38,98 | 169,84 | 1320,49 | 0,803 | 81,675 | 0,08 | 409,81 | 714,74 | 235,26 | 10,125 |
| | Второй день | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0,001 | 0 | 0,04 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 210 | Омлет натуральный | 120 | 5,3 | 7,7 | 5,6 | 140 | 0,033 | 0 | 0,13 | 24,36 | 78,9 | 4,99 | 1,01 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 428 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 0,036 | 1,197 | 0,018 | 0 | 115,61 | 85,42 | 14,7 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Итого завтрак | | 11,595 | 15,08 | 47,25 | 443,47 | 0,12 | 1,197 | 0,188 | 34,93 | 211,48 | 101,14 | 16,57 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 | 0 | 6 | 0,12 | 5 | 12 | 5,5 | 0,22 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,9 | 15,2 | 112,25 | 0,062 | 22,76 | 0 | 46,48 | 53,03 | 28,1 | 1,27 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом красным основным | 80/50 | 15,08 | 15,8 | 18,82 | 332,4 | 0,1 | 5,48 | 0 | 39,47 | 177,3 | 36,4 | 1,59 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,96 | 5,64 | 42,36 | 266,72 | 0,29 | 0 | 0,02 | 15,11 | 208 | 139 | 4,65 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,38 | 0 | 31,4 | 127,2 | 0,003 | 0,3 | 0 | 0 | 26,18 | 11,55 | 6,53 |
| | Итого обед | | 28,11 | 26,65 | 120,96 | 910,37 | 0,515 | 34,54 | 0,14 | 115,96 | 482,33 | 237,65 | 15,62 |
| | Всего: | | 39,705 | 41,73 | 168,21 | 1353,84 | 0,635 | 35,737 | 0,328 | 150,89 | 693,81 | 338,79 | 32,19 |
| | Третий день | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0,001 | 0 | 0,04 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 208 | Лапшевник с творогом и молоком сгущенным | 200/15 | 18,18 | 7,2 | 63,7 | 124,6 | 0,13 | 0,36 | 0,050 | 210,33 | 255,3 | 35,42 | 1,26 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 0,001 | 0,33 | 0 | 3,71 | 0,58 | 2,35 | 0,05 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| | Итого завтрак | | 20,915 | 16,17 | 94,61 | 342,27 | 0,182 | 0,69 | 0,09 | 224,61 | 272,85 | 48,5 | 2,17 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой пшеничной | 250 | 1,6 | 2,18 | 16,74 | 93 | 0,08 | 13,2 | 0 | 19,63 | 49,84 | 21,45 | 0,67 |
| 312 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | 6,8 | 4,9 | 60,64 | 279,37 | 0,45 | 73,45 | 0,023 | 76,56 | 184,5 | 87,5 | 3,25 |
| 234 | Котлета рыбная из минтая | 80 | 14,2 | 8,69 | 10,69 | 176,01 | 0,08 | 0,94 | 0 | 37,94 | 143,68 | 33,2 | 0,81 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 348 | Компот из чернослива | 200 | 0,38 | 0 | 31,4 | 127,2 | 0,003 | 0,3 | 0 | 0 | 26,18 | 11,55 | 6,53 |
| | Итого обед | | 33,555 | 36,08 | 130,39 | 943,19 | 0,327 | 17,58 | 0,14 | 95,38 | 441,02 | 108,56 | 10,97 |
| | Всего: | | 54,47 | 52,25 | 225 | 1285,46 | 0,509 | 18,27 | 0,23 | 319,99 | 713,87 | 157,06 | 13,14 |
| | Четвертый день | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом и сахаром | 200 | 14,36 | 14,92 | 51,92 | 398,75 | 0,28 | 1,3 | 0,07 | 161 | 264 | 77,3 | 2,04 |
| 14 | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0,001 | 0 | 0,04 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15 | Сыр российский порционный | 20 | 6,9 | 8,7 | 0 | 108 | 0,006 | 0,24 | 0,04 | 150 | 81 | 7,5 | 0,165 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 428 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 0,036 | 1,197 | 0,018 | 0 | 115,61 | 85,42 | 14,7 |
| | Итого завтрак | | 23,995 | 32,59 | 82,83 | 724,42 | 0,338 | 1,87 | 0,15 | 325,28 | 362,55 | 97,88 | 3,115 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,75 | 4,93 | 14,25 | 108,25 | 0,83 | 22,75 | 0 | 41,22 | 48,05 | 22,63 | 5,4 |
| 290 | Цыплята, тушеные в соусе красном основном | 80/100 | 25,36 | 28,15 | 27,0 | 406 | 0,15 | 2,68 | 0,1 | 48,12 | 256 | 30,98 | 2,18 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,13 | 4,93 | 36,94 | 222,82 | 0,044 | 0 | 0,03 | 11,46 | 83,03 | 27,4 | 0,6 |
| 70 | Помидор натуральный соленый | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11,5 | 0 | 6 | 0,12 | 5 | 12 | 5,5 | 0,22 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 35,0 | 140,2 | 140,2 | 0,8 | 0 | 41,53 | 29,2 | 23,03 | 0,7 |
| | Итого обед | | 27,355 | 18,51 | 125,89 | 793 | 141,61 | 103,94 | 0,143 | 210,42 | 431,4 | 182,54 | 11,22 |
| | Всего: | | 51,35 | 51,1 | 208,72 | 1517,42 | 141,94 | 105,81 | 0,293 | 535,7 | 793,95 | 280,42 | 14,335 |
| | Пятый день | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/15 | 26,97 | 20,75 | 29,42 | 441,46 | 0,1 | 0,9 | 0,12 | 301,3 | 378,5 | 43,8 | 1,07 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0,001 | 0 | 0,04 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | «крестьянское» порциями | | | | | | | | | | | | |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 16 | 65 | 0,001 | 0,33 | 0 | 3,71 | 0,58 | 2,35 | 0,05 |
| | Итого завтрак | | 13,375 | 22,17 | 66,14 | 543,07 | 0,152 | 0,79 | 0,14 | 313,58 | 219,15 | 35,58 | 2,04 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» с крупой рисовой | 250 | 4,05 | 4,28 | 19,08 | 131 | 0,18 | 9,90 | 0 | 36,40 | 86,34 | 34,48 | 1,58 |
| 289 | Рагу из цыплят | 100/250 | 13,39 | 10,65 | 25,46 | 377,82 | 0,11 | 6,16 | 0 | 46,42 | 283,8 | 45,8 | 2,44 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0,017 | 0,2 | 0 | 28,5 | 20,6 | 9,2 | 0,96 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| | Итого обед | | 20,605 | 15,75 | 84,67 | 690,59 | 0,357 | 17,66 | 0,01 | 127,49 | 416,71 | 106,66 | 5,97 |
| | Всего: | | 33,98 | 37,92 | 150,81 | 1233,66 | 0,509 | 18,45 | 0,15 | 441,07 | 635,86 | 142,24 | 8,01 |
| | Шестой день | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр российский порционный | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | 0,004 | 0,16 | 0,026 | 100 | 54 | 5 | 0,1 |
| 210 | Омлет натуральный | 120 | 15,75 | 19,8 | 16,65 | 157,5 | 0,01 | 0 | 0,33 | 69,48 | 232,2 | 14,91 | 3,0 |
| 428 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 0,036 | 1,197 | 0,018 | 0 | 115,61 | 85,42 | 14,7 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| | Итого завтрак | | 25,985 | 26,57 | 91,06 | 561,17 | 0,065 | 20,49 | 20,356 | 877,36 | 356,75 | 116,94 | 5,19 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,056 | 4,28 | 19,08 | 131 | 0,18 | 9,90 | 0 | 36,40 | 86,34 | 34,48 | 1,58 |
| 142 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,6 | 9,5 | 35,7 | 243,6 | 0,24 | 34,12 | 0,004 | 31,91 | 111,9 | 43,25 | 1,65 |
| 229 | Минтай, тушеный с овощами | 80/100 | 10,16 | 7,30 | 2,60 | 82,65 | 0,18 | 16,3 | 0 | 94,44 | 340,48 | 87,12 | 1,88 |
| 71 | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 13 | 0,03 | 12,5 | 0 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 34,0 | 140,2 | 0,02 | 0,8 | 0 | 41,53 | 29,2 | 23,03 | 0,7 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 15 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| | Итого обед | | 21,891 | 21,95 | 108,49 | 688,12 | 0,7 | 73,62 | 0,004 | 219,45 | 594,89 | 208,56 | 7,1 |
| | Всего: | | 47,876 | 48,52 | 199,55 | 1249,29 | 0,765 | 94,11 | 20,36 | 1096,8 | 951,64 | 325,5 | 12,29 |
| | Первый день (II неделя) | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0,001 | 0 | 0,04 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 6,06 | 1,1 | 46,96 | 275,09 | 0,11 | 0 | 0,03 | 21,94 | 61,17 | 11,3 | 1,16 |
| 294 | Котлета рубленая из филе птицы | 80 | 16,43 | 8,62 | 9,57 | 190,93 | 0,09 | 0 | 0 | 12,59 | 154,5 | 24,6 | 1,48 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 0 | 0,005 | 0 | 3,39 | 0,41 | 2,26 | 0,05 |
| | Итого завтрак | | 25,125 | 18,69 | 86,44 | 678,69 | 0,251 | 0,005 | 0,07 | 48,49 | 233,05 | 48,89 | 3,55 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,8 | 6,19 | 18,93 | 142,23 | 0,1 | 31,11 | 0 | 75,09 | 75,81 | 36,6 | 1,75 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом красным основным | 80/50 | 15,08 | 15,8 | 18,82 | 332,4 | 0,1 | 5,48 | 0 | 39,47 | 177,3 | 36,4 | 1,59 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,96 | 5,64 | 42,36 | 266,72 | 0,29 | 0 | 0,02 | 15,11 | 208 | 139 | 4,65 |
| 71 | Огурец свежий | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0,017 | 0,2 | 0 | 28,5 | 20,6 | 9,2 | 0,96 |
| | Итого обед | | 27,005 | 28,45 | 120,24 | 923,12 | 0,557 | 38,19 | 0,03 | 174,34 | 507,68 | 238,38 | 9,94 |
| | Всего: | | 51,13 | 47,14 | 206,68 | 1601,81 | 0,808 | 38,195 | 0,1 | 222,83 | 740,73 | 287,27 | 13,49 |
| | Второй день | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0,001 | 0 | 0,04 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 15 | Сыр российский порционный | 30 | 6,9 | 8,7 | 0 | 108 | 0,006 | 0,24 | 0,04 | 150 | 81 | 7,5 | 0,16 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 174 | Каша вязкая молочная из риса | 200 | 5,62 | 7,94 | 46,36 | 305,64 | 0,09 | 1,3 | 0,06 | 136,4 | 168,9 | 39,8 | 0,82 |
| 209 | Яйца вареные | 1/40 (шт.) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,028 | 0 | 0,1 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 0 | 0,005 | 0 | 3,39 | 0,41 | 2,26 | 0,05 |
| | Итого завтрак | | 15,155 | 25,61 | 76,27 | 626,31 | 0,147 | 1,545 | 0,14 | 300,36 | 267,28 | 60,29 | 1,89 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,4 | 3,94 | 11,4 | 86,6 | 0,66 | 18,2 | 0 | 41,22 | 32,97 | 18,10 | 4,32 |
| 289 | Рагу из цыплят | 100/250 | 13,39 | 10,65 | 25,46 | 377,82 | 0,11 | 6,16 | 0 | 46,42 | 283,8 | 45,8 | 2,44 |
| 70 | Помидор натуральный соленый | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0 | 1,4 | 0,01 | 8 | 12 | 6,5 | 0,15 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,38 | 0 | 31,4 | 127,2 | 0,003 | 0,3 | 0 | 26,18 | 11,55 | 6,53 | 0,96 |
| | Итого обед | | 18,455 | 13,82 | 91,91 | 692,19 | 0,243 | 21,06 | 0,01 | 108,4 | 371,16 | 90,96 | 5,06 |
| | Всего: | | 38,61 | 39,43 | 168,18 | 1318,5 | 0,39 | 22,605 | 0,15 | 408,76 | 638,44 | 151,25 | 6,95 |
| | Третий день | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 200/15 | 13,91 | 12,91 | 66,78 | 494,52 | 0,09 | 0,57 | 0,06 | 194,5 | 269,4 | 54,1 | 1,12 |
| 428 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 | 0,036 | 1,197 | 0,018 | 0 | 115,61 | 85,42 | 14,7 |
| 15 | Сыр российский порционный | 20 | 4,3 | 5,8 | 0 | 108 | 0,006 | 0,24 | 0,04 | 150 | 81 | 7,5 | 0,16 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| | Итого завтрак | | 28,46 | 33,42 | 70,97 | 777,93 | 0,192 | 2,337 | 0,178 | 459,47 | 589,08 | 147,4 | 16,77 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,05 | 5,28 | 19,08 | 131 | 0,18 | 9,90 | 0 | 36,40 | 86,34 | 31,48 | 1,58 |
| 312 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | 6,8 | 4,9 | 60,64 | 279,37 | 0,45 | 73,45 | 0,023 | 76,56 | 184,5 | 87,5 | 3,25 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,056 | 4,28 | 19,08 | 131 | 0,18 | 9,90 | 0 | 36,40 | 86,34 | 34,48 | 1,58 |
| 142 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 180 | 3,6 | 9,5 | 35,7 | 243,6 | 0,24 | 34,12 | 0,004 | 31,91 | 111,9 | 43,25 | 1,65 |
| 234 | Котлета рыбная из минтая | 100 | 14,2 | 8,69 | 10,69 | 176,01 | 0,08 | 0,94 | 0 | 37,94 | 143,68 | 33,2 | 0,81 |
| 71 | Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 2,3 | 13 | 0,03 | 12,5 | 0 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 428 | Хлеб – булочка школьная | 30 | 1,28 | 0,56 | 9,17 | 47,52 | 0,02 | 0 | 0 | 3,22 | 11,06 | 2,13 | 0,16 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,155 | 0,21 | 5,64 | 30,15 | 0,03 | 0 | 0 | 4,95 | 2,91 | 8,55 | 0,68 |
| 389 | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 1,0 | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,04 | 4,0 | 0 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| | Итого обед | | 24,491 | 26,18 | 112,15 | 786,89 | 0,64 | 61,7 | 0,004 | 170,91 | 428,81 | 157,91 | 6,34 |
| | Всего: | | 45,331 | 46,56 | 190,11 | 1564,56 | 0,901 | 155,59 | 0,324 | 360,97 | 772,09 | 226,8 | 11,14 |

ТЕХНОЛОГ

Семюта

СЕМЕНОТА Г.А.