

ИП Харченко Валерий Борисович
 ОГРНИП 304264515100332
 ИНН 263500742352

МЕНЮ

Примерное меню для обучающихся 5-11 классов

использовано МСР 103082020

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА 220	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 105/5	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 200	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО- МОРКОВНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 220/20	ОГУРЦЫ СВЕЖЕ (СОЛЕН) 60	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 220	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 220/20	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 220	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАН/ТОМАТН 100/60	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 60
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАН/ТОМАТН 100/50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СЫР РОССИЙСКИЙ 15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) 180
СЫР РОССИЙСКИЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	СЫР РОССИЙСКИЙ 15		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/15/7
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30					ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЕНый) В НАРЕЗКЕ 60	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 60	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (СОЛЕНые) В НАРЕЗКЕ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЕНый) В НАРЕЗКЕ 60	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (СОЛЕНые) В НАРЕЗКЕ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЕНый) В НАРЕЗКЕ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕНый) В НАРЕЗКЕ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (НА ПЕРЛОВОЙ КРУПЕ) 250	СУП С БОБОВЫМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100/5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100/5	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/50	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 100/280	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100/50	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ХЛЕБОМ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ СМЕТАНО/ТОМАТНЫМ 100/50	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 100/100	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАН/ТОМАТНЫМ 100/50	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 100/300	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ, ЯГОД СВЕЖИХ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт) 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30

СОГЛАСОВАНО
 зам.начальник Отдела Сан.надзора
 Роспотребнадзора
 по Ставропольскому краю
 по Ставропольскому краю
 355008, г. Ставрополь, пер. Фалеева, 4

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ИГ Карпачев В.Б.

В.Б. Карпачев
 «03» августа 2020г.

По образовательным учреждениям г.Ставрополя №2; №3; №4; №5; №6; №7; №8; №9; №10; №11; №12; №14; №16; №17; №19; №20; №24; №26; №27; №28; №30; №32; №34; №37; №41; №42; №44; №45; Кадетская

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Понедельник 1 неделя															
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	6,4	7,6	55,4	316,0	0,0	1,4	0,0	0,3	38,4	-71,0	118,4	0,6	174	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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 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		
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
Итого за прием пищи:	487	12,5	12,4	99,9	562,2	0,1	4,2	0,1	1,4	63,1	82,2	235,4	2,1		
Обед															
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,8	19,6	12,7	289,0	0,1	1,5	0,1	2,8	29,9	10,4	176,1	2,2	294	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	1,6	38,7	110,8	77,9	2,4	321	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	785	29,3	34,2	100,1	826,0	0,5	107,0	0,8	9,8	122,7	190,4	390,8	8,7		
Всего за день:		41,8	46,6	200,0	1 388,2	0,6	111,2	0,7	11,2	185,8	272,6	626,2	10,8		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	105/5	10,1	16,7	1,9	198,8	0,1	0,0	0,2	3,4	13,4	80,3	173,9	1,9	284	2015
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0,0	3,0	0,0	0,4	6,3	6,0	18,6	0,2	ТАБЛ 24	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	64,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	5,4	8,6	1,1	376	2015
ХЛЕБ 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		
Итого за прием пищи:	385	13,7	17,2	48,6	401,9	0,2	3,0	0,2	4,8	40,2	100,1	241,7	4,4		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЕНый) В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	12,1	8,4	15,7	0,6	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,3	102,0	0,0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2015
РЫБА МИНТАЙ ПРИПУЩЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	19,2	18,0	4,2	254,5	0,1	0,6	0,0	4,8	67,5	58,9	297,9	1,2	227	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (ЗАПЕЧЕНный)	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	36,0	0,0	0,3	41,4	17,6	104,9	1,8	310	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,1	0,1	25,2	117,0	0,0	2,0	0,0	0,1	2,0	7,0	6,0	0,4	352	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 РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	845	29,0	29,3	104,8	814,3	0,4	75,9	0,3	8,9	166,9	157,4	529,4	7,3		
Всего за день:		42,7	46,5	153,4	1 216,2	0,6	78,9	0,5	13,7	207,1	257,5	771,1	11,7		

2

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕНные С СЫРОМ	200	5,1	8,2	23,3	189,3	0,1	0,0	0,0	0,9	8,6	-11,4	46,3	0,9	334	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,5	16,0	21,0	23,0	0,7	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2		
Итого за прием пищи:	430	8,3	8,6	84,5	450,9	0,2	0,0	0,0	2,4	40,8	18,0	109,8	2,8		
Обед															
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,2	0,9	7,0	41,6	0,0	5,7	0,0	0,1	13,3	20,3	27,4	0,8	140	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,9	33,6	71,8	1,2	80	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСные В СОУСЕ	100/50	15,0	17,1	8,0	245,6	0,0	0,6	0,0	2,5	18,1	1,7	80,3	2,4	280	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,8	6,5	45,7	271,7	0,2	0,0	0,1	0,2	43,1	39,4	182,6	3,1	302	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 РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	890	30,8	28,1	138,0	927,8	0,4	222,8	0,5	5,5	123,9	119,0	418,2	10,5		
Всего за день:		39,1	36,7	222,5	1 378,7	0,6	222,8	0,5	7,9	164,7	137,0	528,0	13,3		

3

Четверг 1 неделя

М.С. 03.08.2002

Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	рецеп-туры	Сборник рецептов
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/20	7,1	8,1	13,1	156,4	0,1	4,7	2,2	2,3	46,5	83,1	122,8	1,1	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,1	0,0	0,0	1,0	16,2	8,4	40,5	1,2		
Итого за прием пищи:	470	12,6	10,9	67,4	421,0	0,2	5,7	2,2	3,3	76,7	212,5	253,3	3,3		
Обед															
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) В НАРЕЗКЕ	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	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	83	2015
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/280	29,0	29,7	27,4	492,9	0,1	6,0	0,4	3,6	52,9	40,5	299,5	2,7	291	2015
КОМПОТ ИЗ 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 РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	940	35,2	35,5	95,3	841,0	0,2	49,4	0,6	7,6	102,0	131,3	418,4	7,1		
Всего за день:		47,8	46,4	162,7	1 262,0	0,4	55,1	2,8	10,9	178,7	343,8	671,7	10,4		

4

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	0,8	1,7	4,2	34,0	0,0	2,4	1,3	0,3	20,4	18,4	31,2	0,0	315	2015
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	18,5	7,9	7,0	173,7	0,2	0,0	0,1	0,7	28,4	46,8	197,1	1,0	238	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	7,2	25,7	182,9	0,2	31,2	0,1	0,4	39,2	2,4	102,7	1,6	312	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	9,9	6,9	25,2	0,6		
Итого за прием пищи:	597	25,5	17,0	68,0	526,6	0,4	36,4	1,4	2,0	100,9	87,3	357,7	3,3		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	12,1	8,4	15,7	0,6	71	2015
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	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	26,8	19,2	11,8	326,0	0,4	26,0	11,2	6,4	30,0	28,0	462,0	10,0	255	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,7	302	2015
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ, ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	28,9	110,2	0,0	3,0	0,0	0,0	5,0	16,2	9,1	0,1	360	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,0	16,8	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		
Итого за прием пищи:	890	39,3	28,0	127,0	923,6	0,6	60,1	11,6	6,6	111,6	96,8	677,3	13,9		
Всего за день:		84,8	48,0	188,0	1 480,1	1,0	80,8	12,0	10,4	210,5	184,1	1 035,0	17,9		

03082015