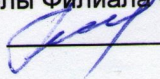



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 Директор ООО "Кейтеринг-КМБ" **НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ**
ЗАКОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
 С/Н: T6E774D69TE6E8BB43B90C453EDF6726
 Владелец: Иванченко Ирина Васильевна
Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске
 Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
 Дата подписания: 08.10.2023
 Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

Согласовано:
 Директор Базовой общеобразовательной
 школы Филиала СГПИ в г. Железноводске

В.В. Решетникова

Возраст: 7-11 лет

Завтрак, обед 1-2 класс

Рацион: Меню комплекс _23

День: понедельник

Сезон: 13.03.23-31.05.23

Неделя: 1

Возраст: 1-2 класс

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3		2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Комплекс завтрак																
05	Сыр Российский порциями	15	22,22	2	2	1	27									
121	Суп молочный с крупой рисовой	180	9,06	4	5	14	114		1	30		114	98	19		
001	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	1	
100	Яблоки	130	10,92			21	56		12			19	13	11	3	
300	Хлеб пшеничный_	30	1,57	2	1	16	82					44		5	1	
				8	8	67	340	0	13	31	0	191	119	41	5	
Итого за Комплекс завтрак							45,37									
Комплекс обед																
00	Борщ с капустой и картофелем	200	7,53	4	8	7	134		8			38	114	28	4	
04	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	80	55,66	13	17	6	229					11	134	19	2	
00	Макаронные изделия отварные	150	13,05	9	13	28	278					154	129	14	1	
002	Сок промышленного	200	28,6			18	55		3			17	7	8		
300	Хлеб пшеничный_	30	1,93	4	1	27	137					74		8	1	
300	Хлеб ржаной	30	2,1	3		22	105					13		18	1	
Итого за Комплекс обед				108,87	33	39	108	938	0	11	0	0	307	384	95	9
Итого за день					41	47	175	1278	0	24	31	0	498	503	136	14

ООО "Кейтеринг-КМБ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню комплекс _23

День: вторник

Сезон: 13.03.23-31.05.23

Неделя: 1

Возраст: 1-2 класс

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Комплекс завтрак																
0,1	Масло сливочное "Крестьянское 72,5"	10	0			8	68					1	2			
00	Запеканка из творога	150	59,33	24	12	28	306		1	79		204	291	31	1	
008	Соус абрикосовый	40	3,25			18	69		1			4	5	2		
002	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами,	200	17,81	6	10	20	158	1	29	1		50				
300	Хлеб пшеничный_	60	3,13	5	2	32	164					89		10	1	
100	Яблоки	120	10,92			21	56		12			19	13	11	3	
Итого за Комплекс завтрак				94,44	35	32	119	821	1	43	80	0	367	311	54	5
Комплекс обед																
04	Икра свекольная	100		1	5	9	89		24			27	29	17	1	
01	Суп картофельный с рисом	250	36,31	10	5	17	168		9			102	165	54	1	
300	Фрикасе из птицы	80	37,96	13	17	2	214		2	48		125	71	18	1	
00	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,46	6	8	29	217			47		16	153	103	3	
00	Компот из плодов свежих	250	10,29			20	59		5			18	6	7	1	
300	Хлеб пшеничный_	60	1,93	5	2	32	164					89		10	1	
300	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	1	
100	Яблоки	120	13,44			21	56		12			19	13	11	3	
Итого за Комплекс обед				119,49	37	37	143	974	0	40	95	0	385	424	220	9
Итого за день					72	69	262	1795	1	83	175	0	752	735	274	14

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню комплекс _23

День: среда

Сезон: 13.03.23-31.05.23

Неделя: 1

Возраст: 1-2 класс

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
Комплекс завтрак																
294	Котлеты рубленные из птицы (филе) собственного	80	31,99	12	11	13	188		7				139	151	21	1
00	Рис отварной	150	10,32	4	7	29	215						1	59	19	1
001	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1			14	8	6	1
300	Хлеб пшеничный_	30	1,57	2	1	16	82						44		5	1
Итого за Комплекс завтрак			45,48	18	19	73	546	0	7	1	0		198	218	51	4
Комплекс обед																
02	Суп картофельный с горохом	250	4,39	7	5	17	149		4				47	83	36	2
00	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	80/50	31,49	10	16	10	224		3	9			15	22	12	
00	Пюре картофельное	150	14,5	3	5	22	147		25	34			44	95	32	1
00	Компот из плодов свежих	250	10,29			20	59		5				18	6	7	1
300	Хлеб пшеничный_	30	1,93	2	1	16	82						44		5	1
300	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63						8		11	1
Итого за Комплекс обед			64,7	24	27	98	724		37	43			176	206	103	6
Итого за день				42	46	171	1270	0	44	44	0		374	424	154	10

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню комплекс _23

День: четверг

Сезон: 13.03.23-31.05.23

Неделя: 1

Возраст: 1-2 класс

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
Комплекс завтрак																
04	Икра свекольная	50	7,5	1	5	9	89		24				27	29	17	1
001	Омлет натуральный, запеченный с сыром	150	47,38	12	14	2	180		2				1	1		
001	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1			14	8	6	1
300	Хлеб пшеничный_	30	1,57	2	1	16	82						44		5	1
100	Яблоки	120	13,44			21	56		12				19	13	11	3
Итого за Комплекс завтрак			71,49	15	20	63	468	0	38	1	0		105	51	39	6
Комплекс обед																
00	Борщ сибирский на мясном	200	18,04	7	12	13	166		17	4			56	97	37	5
294	Котлеты рубленные из птицы (филе) собственного	80	39,37	12	11	13	188		7				139	151	21	1
00	Рис отварной	150	12,7	4	7	29	215						1	59	19	1
002	Сок промышленного	200	28,6			18	55		3				17	7	8	
300	Хлеб пшеничный_	30	1,93	2	1	16	82						44		5	1
300	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63						8		11	1
Итого за Комплекс обед			102,74	27	31	102	769	0	27	4	0		265	314	101	9
Итого за день				42	51	165	1237	0	65	5	0		370	365	140	15

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню комплекс _23

День: пятница

Сезон: 13.03.23-31.05.23

Неделя: 1

Возраст: 1-2 класс

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Комплекс завтрак															
3 02	Ватрушка с повидлом	70	30,36	6	5	36	215		2			9	39	8	1
04	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	80	44,35	13	17	6	229					11	134	19	2
00	Макаронные изделия отварные	150	7,95	9	13	28	278					154	129	14	1
0 01	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	1
1 00	Банан	190	22	3	1	40	182		19			15	53	80	1
Итого за Комплекс завтрак			106,26	33	37	117	947		2	1		277	310	57	6
Комплекс обед															
04	Икра свекольная	100	9,23	1	5	9	89		24			27	29	17	1
00	Суп лапша по-домашнему	250	9,19	2	7	11	143		13			37	54	22	1
062	Рыба (минтай), запеченная в кляре	80	31,49	16	9	3	208					115	344	25	
00	Пюре картофельное	150	14,5	3	5	22	147		25	34		44	95	32	1
0 00	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	250	10,29			20	59		5			18	6	7	1
3 00	Хлеб пшеничный_	60	3,86	5	2	32	164					89		10	1
3 00	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	1
Итого за Комплекс обед			80,66	29	28	110	873	0	67	34	0	338	528	124	6
Итого за день				59	67	211	1738		69	35		570	838	176	12

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню комплекс _23

День: понедельник

Сезон: 13.03.23-31.05.23

Неделя: 2

Возраст: 1-2 класс

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Комплекс завтрак															
00	Запеканка из творога	150	59,33	24	12	25	306		1	79		204	291	31	1
08	Соус абрикосовый	40	3,25			18	69		1			4	5	2	
0 02	Какао-напиток, обогащенный	200	17,81	6	6	20	158	1	29	1		50			
3 00	Хлеб пшеничный_	30	1,57	2	1	16	82					44		5	1
1 00	Банан	190	22	3	1	40	182		19			15	53	80	1
Итого за Комплекс завтрак			103,96	35	20	119	797	1	50	80	0	317	349	118	3
Комплекс обед															
00	Борщ с капустой и картофелем	250	7,53	5	10	8	168		11			48	142	35	5
3 01	Фрикасе из птицы	80	37,96	13	17	2	214		2	48		125	71	18	1
00	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,46	6	8	29	217			47		16	153	103	3
0 00	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	250	10,29			20	59		5			18	6	7	1
3 00	Хлеб пшеничный_	30	1,93	2	1	16	82					44		5	1
3 00	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	1
Итого за Комплекс обед			77,27	28	36	86	799		16	95		258	373	180	11
Итого за день				63	56	205	1596	1	66	175	0	575	722	298	14

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню комплекс _23

День: вторник

Сезон: 13.03.23-31.05.23

неделя: 2

Возраст: 1-2 класс

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Комплекс завтрак															
021	Ватрушка с творогом	70	20,05	6	5	36	215		2			9	39	8	1
294	Котлеты рубленные из птицы (филе) собственного	80	31,99	12	11	13	188		7			139	151	21	1
00	Икра свекольная	150	10,32	4	7	20	215					1	59	19	1
001	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	1
300	Хлеб пшеничный_	50	2,61	4	1	24	137					74		8	1
Итого за Комплекс завтрак			66,57	26	24	108	816		9	1		237	257	62	5
Комплекс обед															
00	Суп с клецками	200	9,19	1	8	9	115		10			30	43	17	1
003	Рыба (скупбрия) запеченная	80	49,6	10	1	1	73		16	4		71	14	28	
00	Пюре картофельное	150	14,5	3	5	21	147		25	34		44	95	32	1
004	Компот из плодов витаминизированный	200	17,87			17	54		44			16	7	9	
300	Хлеб пшеничный_	30	1,93	2	1	14	82					44		5	1
300	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	1
Итого за Комплекс обед			95,19	18	15	75	534		95	38		213	159	102	4
Итого за день				44	39	183	1350	0	104	39	0	450	416	164	9

ООО кейтеринг-КМБ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню комплекс _23

День: среда

Сезон: 13.03.23-31.05.23

неделя: 2

Возраст: 1-2 класс

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Комплекс завтрак															
05	Сыр Российский порциями	15	22,22	2	2	1	27								
210	Суп молочный с крупой гречневой	180	9,79	3	5	14	114		1	30		114	98	19	
302	Булочка со сгущенкой	70	30,36	6	5	28	215		2			9	39	8	1
001	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	1
300	Хлеб пшеничный_	30	1,57	2	1	14	82					44		5	1
Итого за Комплекс завтрак			65,54	13	13	72	499	0	3	31	0	181	145	38	3
Комплекс обед															
02	Суп картофельный с горохом	200	4,39	2	4	13	119		3			38	66	29	2
02	Тефтели мясные с соусом	80/50	29	13	12	13	207		7			31	94	22	1
00	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,46	6	8	29	217			47		16	153	103	3
000	Компот из плодов свежих	250	10,29			20	59		5			18	6	7	1
300	Хлеб пшеничный_	30	1,93	2	1	14	82					44		5	1
300	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	1
Итого за Комплекс обед			65,17	25	25	102	747	0	15	47	0	155	319	177	9
Итого за день				38	38	174	1246	0	18	78	0	336	464	215	12

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню комплекс _23

День: четверг

Сезон: 13.03.23-31.05.23

Неделя: 2

Возраст: 1-2 класс

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Комплекс завтрак															
04	Икра свекольная	30	2,25	1	5	9	89		24			27	29	17	1
02	Суфле из птицы	80	27,4	12	11	12	191		3	24		53	54	20	1
00	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,18	6	8	29	217			47		16	153	103	3
001	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	1
300	Хлеб пшеничный_	30	1,57	2	1	16	82					44		5	1
100	Банан	190	22	3	1	40	182		19			15	53	80	1
Итого за Комплекс завтрак			69	24	26	121	822	0	46	72	0	169	297	231	8
Комплекс обед															
00	Борщ с капустой и картофелем	250	7,53	5	10	8	168		11			48	142	35	5
267	Плов из птицы	180	42,11	16	17	33	381		4			26	77	41	2
000	Компот из плодов витаминизированных	250	17,87			24	101		5			23	10	11	
300	Хлеб пшеничный_	30	1,93	2	1	16	82					44		5	1
300	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	1
Итого за Комплекс обед			71,54	25	28	94	795	0	20	0	0	149	229	103	9
Итого за день				49	54	215	1617	0	66	72	0	318	526	334	17

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню комплекс _23

День: пятница

Сезон: 13.03.23-31.05.23

Неделя: 2

Возраст: 1-2 класс

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Комплекс завтрак															
05	Сыр Российский порциями	13	19,25	2	2	1	27								
02	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80/50	23,56	10	12	13	207		7			31	94	22	1
00	Пюре картофельное	150	17,41	3	5	22	147		25	34		44	95	32	1
021	Ватрушка с творогом	70	20,05	6	5	36	215		2			9	39	8	1
001	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	1
300	Хлеб пшеничный_	60	3,13	5	2	32	164					89		10	1
Итого за Комплекс завтрак			85	26	26	119	821	0	34	35	0	187	236	78	5
Комплекс обед															
0,1	Масло сливочное "Крестьянское 72,5	10	6,92			8	68					1	2		
02	Суп картофельный с рисом	250	4,39	7	5	19	149		4			47	83	36	2
003	Рыба (скумбрия) запеченная	80	49,6	11	1	1	73		16	4		71	14	28	
00	Макаронные изделия отварные	150	13,05	9	13	28	278					154	129	14	1
000	Компот из плодов свежих	250	10,29			20	59		5			18	6	7	1
300	Хлеб пшеничный_	60	3,86	5	2	32	164					89		10	1
300	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	1
Итого за Комплекс обед			90,21	34	29	113	854	0	25	4	0	388	234	106	6
Итого за день				60	55	232	1675	0	59	39	0	575	470	184	11
Итого за период				530	542	2044	15356	2	627	746		4967	5468	2105	128
Среднее значение за период				53	54,2	204,4	1535,6	0,2	62,7	74,6		496,7	546,8	210,5	12,8

Итого завтрак

75,311

Итого обед

87,584