

Утверждаю:
Директор
ООО "Кейтеринг-КМВ"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

№: EE774D6A1E6E8BB43B9C453EDF6726

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: 7-11лет

Завтрак, обед 1-2 класс

Сезон: 01.01.23-31.05.23

Рацион: Меню комплекс _23

День: понедельник

Возраст: 1-2 класс

Неделя: 1

№ 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	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Комплекс завтрак																
0,1	Масло сливочное "Крестьянское 72,5	10	6,3		7		68					1	2			
05	Сыр Российский порциями	10	22,22	2	2	1	27									
121	Суп молочный с крупой	180	9,06	3	5	14	114		1	30		114	98	19		
3 02	Булочка с сахаром	70	30,36	6	5	36	215		2			9	39	8	1	
0 01	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	1	
1 00	Яблоки	130	10,92			21	56		12			19	13	11	3	
3 00	Хлеб пшеничный	30	1,57	2	1	16	82					44		5	1	
				13	20	82	567		3	31		182	147	38	3	
Итого за Комплекс завтрак			82,03													
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		
3 00	Хлеб пшеничный	30	1,93	4	1	27	137					74		8	1	
3 00	Хлеб ржаной	30	2,1	3		22	105					13		18	1	
Итого за Комплекс обед				108,87	33	39	108	938		11			307	384	95	9
Итого за день					46	59	190	1505		14	31		489	531	133	12

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню комплекс _23

День: вторник

Сезон: 01.01.23-31.05.23

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	6,3		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		
0 02	Какао-напиток, обогащенный	200	17,81	6	10	20	158	1	29	1		50				
3 00	Хлеб пшеничный	60	3,13	5	2	32	164					89		10	1	
1 00	Яблоки	120	10,92			21	56		12			19	13	11	3	
Итого за Комплекс завтрак				100,74	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	
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	250	10,29			20	59		5			18	6	7	1	
3 00	Хлеб пшеничный	60	1,93	5	2	32	164					89		10	1	
3 00	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	1	
1 00	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: 01.01.23-31.05.23

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Неделя: 1			Энерге- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У									
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								
294	Котлеты рубленные из птицы (филе) собственного	80	31,99	12	11	13	188		7			139	151	21	
00	Рис отварной	150	10,32	4	7	29	215					1	59	19	
001	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	
300	Хлеб пшеничный_	30	1,57	2	1	16	82					44		5	
Итого за Комплекс завтрак			67,7	20	21	74	573	0	7	1	0	198	218	51	
Комплекс обед															
02	Суп картофельный с горохом	250	4,39	7	5	17	149		4			47	83	36	
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	
000	Компот из плодов свежих	250	10,29			20	59		5			18	6	7	
300	Хлеб пшеничный_	30	1,93	2	1	16	82					44		5	
300	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	
Итого за Комплекс обед			64,7	24	27	98	724		37	43		176	206	103	
Итого за день				44	48	172	1297	0	44	44	0	374	424	154	

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню комплекс _23

День: четверг

Сезон: 01.01.23-31.05.23

№ ре	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Неделя: 1			Энерге- тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У									
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Комплекс завтрак															
04	Икра свекольная	100	7,5	1	5	9	89		24			27	29	17	
021	Булочка с творогом	70	20,05	6	5	36	215		2			9	39	8	
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	
300	Хлеб пшеничный_	30	1,57	2	1	16	82					44		5	
100	Яблоки	240	21,84			21	56		12			19	13	11	
Итого за Комплекс завтрак			99,94	21	25	99	683	0	40	1	0	114	90	47	
Комплекс обед															
00	Борщ сибирский на мясном	200	18,04	7	12	13	166		17	4		56	97	37	
294	Котлеты рубленные из птицы (филе) собственного	80	39,37	12	11	13	188		7			139	151	21	
00	Рис отварной	150	12,7	4	7	29	215					1	59	19	
002	Сок промышленного	200	28,6			18	55		3			17	7	8	
300	Хлеб пшеничный_	30	1,93	2	1	16	82					44		5	
300	Хлеб ржаной	30	2,1	2		13	63					8		11	
Итого за Комплекс обед			102,74	27	31	102	769	0	27	4	0	265	314	101	
Итого за день				48	56	201	1452	0	67	5	0	379	404	148	

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню комплекс _23

День: пятница

Сезон: 01.01.23-31.05.23

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: 01.01.23-31.05.23

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	
008	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
Неделя: 2

Сезон: 01.01.23-31.05.23
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															
021	Ватрушка с творогом	70	20,05	6	5	36	215		2			9	39	8	1
294	Котлеты рубленые из птицы (филе) собственного	80	31,99	12	11	13	188		7			139	151	21	1
000	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															
000	Суп с клецками	200	9,19	1	8	9	115		10			30	43	17	1
003	Рыба (скумбрия) запеченная	80	49,6	10	1	1	73		16	4		71	14	28	
000	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

000 кейтеринг-КМВ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню комплекс _23

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01.23-31.05.23
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															
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
000	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 приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню комплекс _23

День: четверг

Сезон: 01.01.23-31.05.23

Возраст: 1-2 класс

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																4
Комплекс завтрак																
04	Икра свекольная	100	7,5	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	
01	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	1	
00	Хлеб пшеничный_	30	1,57	2	1	16	82					44		5	1	
00	Банан	190	22	3	1	40	182		19			15	53	80	1	
Итого за Комплекс завтрак				74,25	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	
00	Компот из плодов витаминизированных	250	17,87			24	101		5			23	10	11		
00	Хлеб пшеничный_	30	1,93	2	1	16	82					44		5	1	
00	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 приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню комплекс _23

День: пятница

Сезон: 01.01.23-31.05.23

Возраст: 1-2 класс

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																4
Комплекс завтрак																
05	Сыр Российский порциями	15	22,22	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	
01	Чай с сахаром	200	1,6			15	61			1		14	8	6	1	
00	Хлеб пшеничный_	60	3,13	5	2	32	164					89		10	1	
Итого за Комплекс завтрак				87,97	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	
00	Компот из плодов свежих	250	10,29			20	59		5			18	6	7	1	
00	Хлеб пшеничный_	60	3,86	5	2	32	164					89		10	1	
00	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	827	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

77,293

Итого обед

87,584