Согласовано
Начальнику ТО
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
_____В В Пронькин

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела образования
администрации Левокумского муниципального округа
Ставропольского края
_____Е.А.Шевченко

Примерное меню раскладка
для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 5-11 классов в
муниципальных казённых общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
Завтрак															
котлеты рубленые из птицы	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	200	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
Итого за приём пищи:	540	21,99	22,93	87,59	648,21	0,06	4,6	0,1	5,3	75	55,6	269,3	4,6		
Обед															
икра свекольная	100	2	0,1	20,55	91,2	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
суп картофельный с домашней лапшой	250	4,87	3,5	23,75	146,25	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113	2011
биточки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	200	17,2	5,32	37,05	219,06	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	920	43,63	24,32	141,48	916,33	0,37	8,56	0,2	1,5	106,58	126,1	409,4	7,79		
Всего за день:	1460	65,62	47,25	229,07	1564,54	0,43	13,16	0,3	6,8	181,58	181,7	678,7	12,39		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
Завтрак															
каша вязкая молочная из риса	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
кофейный напиток	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
сыр Российский (порционно)	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
Итого за приём пищи:	475	15,56	22,08	78,32	580	0,06	2,6	0,2	0,5	72,6	266,1	273,3	1,8		

Обед																
Икра кабачковая	100	1,83	5,31	9,82	95,28	0,03	3	0	0	11,9	55,7	35,5	0,66	73	2011	
борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011	
пюре картофельное	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011	
Рыба тушенная в томате с овощами	100	6,68	2,4	6,51	74	0,06	38,28	20,9	0	22,01	38,28	95,72	0,53	229	.2011	
кисель из сока	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	359	2011	
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	800	17,34	12,48	116,13	652,9	0,22	63,48	21,1	3,3	101,21	131,48	298,32	4,43			
Всего за день:	1275	50,2	34,56	194,45	1232,9	0,28	66,08	21,3	3,8	173,81	397,58	571,62	6,23			

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
птица тушеная в соусе	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	292	2011
каша пшеничная	200	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с молоком	200	2,31	10,02	15	159	0,03	0,3	135	0	8,5	83,3	56,5	0,46	378	2011
Итого за приём пищи:	540	25,01	33,71	84,58	744,8	0,22	1,6	175,1	2,3	82,46	136,8	388,3	5,61		
		Обед													
Икра свекольная	100	1,5	0,08	13,35	65,73	0,03	2,73	0	0	21,34	31,1	38,6	0,7	75	2011
суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011
тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	278	2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	302	2011
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	780	26,93	23,8	105,32	745,9	0,46	11,23	0,3	6	77,5	91,6	248,5	6,88		
Всего за день:	1320	51,94	57,51	189,9	1490,7	0,68	12,83	175,4	8,3	159,96	228,4	636,8	12,49		

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
плов из птицы	100/200													291	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	540	3,23	0,1	34,32	154,4	0,06	0,03	0	0	14,6	20,3	37,6	1,08		
		Обед													
суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011

котлеты из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша пшеничная	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
чай сахаром	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0		2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	780	28,73	26,19	125,09	854,82	0,39	16,5	40,2	2,4	109,46	103,2	379,4	8,25		
Всего за день:	1320	31,96	26,29	159,41	1009,22	0,45	16,53	40,2	2,4	124,06	123,5	417	9,33		

Пятница 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
Фрикадельки мясные	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
Макароны отварные	200	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	321	2011
какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	540	23,89	24,88	72,93	616,72	0,16	81	0,1	1,7	81,6	234	280,6	6,1		
		Обед													
икра кабачковая	100	1,73	5,31	9,72	82,29	0,03	3	0	0	11,8	56,6	35,5	0,55	73	2011
суп картофельный с крупой (пшено)	250	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	98	2011
рагу из птицы	100/180	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	80,2	141	1,7	289	2011
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	880	21,26	20,18	64,12	527,5	0,26	15,6	0,3	3,2	76,7	152	270,4	6		
Всего за день:	1420	45,15	45,06	137,05	1144,22	0,42	96,6	0,4	4,9	158,3	386	551	12,1		

Понедельник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	223	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
Итого за приём пищи:	480	11,93	10,5	44,32	326,7	0,06	4,13	2,1	2,1	57	176,5	183,6	2,28		
		Обед													
Икра морковная	100	1,3	0,07	13,34	56,72	0,03	3,53	0	0	20,34	29,9	37,6	0,7	75	2011
суп картофельный	250	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96	97	2011
котлеты рубленые из птицы	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша перловая	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011

чай сахаром	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9		2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	800	28,18	28,18	124	875,01	0,39	14,9	40,1	3,3	109,68	97,8	424,5	8,21		
Всего за день:	1280	40,11	38,68	168,32	1201,71	0,45	19,03	42,2	5,4	166,68	274,3	608,1	10,49		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
Завтрак															
каша вязкая молочная с пшенной крупы	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	175	2011
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	460	9,36	15,18	72,82	471,5	0,06	4,6	0,1	0,4	60,1	99,2	160,3	2,8		
Обед															
Салат из свеклы отварной	100	1,5	0,07	15,7	120,18	0,02	4,4	0	0	19,09	36,6	37,7	1,05	52	2011
суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011
фрикадельки мясные	100	8,42	11,69	9	184	2,67	0,26	17,84	0	13,58	25,7	80,98	5,29	280	2011
Пюре картофельное	180	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	171	2011
компот из с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	780	23,96	21,9	108,8	740,25	3,12	9,86	18,14	4,7	93,82	137,7	389,58	11		
Всего за день:	1240	33,32	37,08	181,62	1211,75	3,18	14,46	18,24	5,1	153,92	236,9	549,88	13,8		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
Завтрак															
тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	278	2011
Каша пшеничная	200	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	171	2011
кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	540	22,36	20,48	77,32	587,5	0,16	2,9	0	1,3	53,5	88,4	189,4	3,6		
Обед															
суп картофельный с крупой (пшенной)	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,2	83,7	2,1	101	2011
птица тушеная в соусе	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	292	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011
чай сахаром	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5		2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		

хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	
Итого за приём пищи:	780	27,46	25,98	109,12	783,2	0,36	14,2	0,4	10	116,3	109,2	379,1	7,9	
Всего за день:	1320	49,82	46,46	186,44	1370,7	0,52	17,1	0,4	11,3	169,8	197,6	568,5	11,5	

Четверг 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
котлета рубленная из птицы	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
рис припущеный	200	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	305	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итоґо за приём пищи:	540	20,94	22,13	84,05	622,61	0,06	1,33	0,1	2,6	66,6	37,4	259,4	3,28		
	Обед														
икра кабачковая	100	1,73	5,31	9,73	85,28	0,03	3,8	0	0	11,8	56,7	34,6	0,55	73	2011
суп с картофелем	250	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96	97	2011
биточки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
Макароны отварные	180	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	309	2011
чай сахаром	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9		2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	750	24,34	21,97	103,9	723,47	0,25	13,6	0	0,7	89,16	98,6	356,5	6,67		
Всего за день:	1290	45,28	44,1	187,95	1346,08	0,31	14,93	0,1	3,3	155,76	136	615,9	9,95		

Пятница 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг		
Рыба тушенная с овощами	100	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	2,38	0,8	229	2011
пюре картофельное	200	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	540	22,56	19,18	72,82	558,5	0,16	3,8	0	4	106,8	92,4	133,48	3,6		
	Обед														
икра свекольная	100	1,3	0,07	13,34	56,73	0,03	3,53	0	0	21,35	29,8	37,7	0,7	126	2011
борщ со сметаной	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	81/82	2011
макароны отварные с сыром	180/36	4,50	7,50	21,00	170,10	0,10	-	-	0,80	7,70	10,20	41,60	0,80	204	2011
компот из смеси с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	816	11,46	12,88	84,72	505,1	0,26	22,2	0,2	3,8	56	88,7	154,3	4,1		

Всего за день:	1356	34,02	32,06	157,54	1063,6	0,42	26	0,2	7,8	162,8	181,1	287,78	7,7

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	лищевые веществ		еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	C , мг	A , мг	E ,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P ,мг	Fe, мг
Итого за весь период	409,1	1791,75	14426	7,14	296,72	298,74	59,1	1606,7	2343,08	6381,79	105,98
Среднее значение за период	40,4	187,8	1442,6								
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИШИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	520	809