

Согласовано
Начальнику ТЭ
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
В.В.Пронин



Примерное меню расклада
для организации бесплатного горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов в
муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Левокумского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Понедельник 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	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
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	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
хлеб пшеничный	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
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:	555	12,8	22,4	68,8	532,6	0	12,6	0,2	0,5	59,5	288,9	260,5	5,4		
Обед															
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,8	20,5	117,6	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	83,7	2,1	103	2011
Котлеты 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	268	2011
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	206	0,13	0	0	0	36,66	36,1	156	2,65	171	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	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0		
Итого за приём пищи:	700	22,01	24,33	97,76	643,4	0,43	2,93	29,7	33	129,76	59,9	333,7	7,93		
Всего за день:	1255	34,8	46,73	166,56	1176	0,43	15,53	29,9	33,5	189,26	348,8	594,2	13,33		

Вторник 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	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
плов из говядины	220	21,28	15,6	8,72	493,73	0	1,3	0,1	2,3	34,36	26,2	195	2,37	265	2011
Горох овощной отварной	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	306	2011
хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
чай с сахаром	200	0,08	4,6	16,6	66,66	0	0	0	3	1,55	12,33	3,11	0,31	376	2011
Итого за приём пищи:	520	24,76	20,56	51,72	732,77	0,11	4,7	0,1	6	59,69	79,43	260,81	4,89		

		Обед													
икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
борщ с капустой и картофелем	210	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011
Фрикадельки рыбные	90	6,68	2,4	6,51	74	0,06	38,28	20,9	0	22,01	38,28	95,72	0,53	240	2011
пюре картофельное	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	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	2	0,3	32,1	138,6	0,1	0	0	0,7	7,7	14,8	26,1	1,2		
Итого за приём пищи:	760	17,28	12,76	133,74	719,02	0,28	63,01	21,1	4	112,05	159,18	317,12	5,33		
Всего за день:	1280	42,04	33,32	185,46	1451,79	0,39	67,71	21,2	10	171,74	238,61	577,93	10,22		

Среда 1 неделя

		Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
Птица жаренная	100	26,38	27,02	41,63	515,2	0,008	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55	293	2011		
Макароны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	203	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:	490	35,44	31,9	103,95	850,1	0,168	7,5	0,25	3,4	68,9	75,6	296,3	5,65				
		Обед															
суп картофельный с горохом	200	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	279	2011		
каша ячневая рассыпчатая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	171	2011		
компот из смеси св/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	342	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:	700	26,14	23,41	109,3	754,85	0,45	11,2	0,3	5,2	94,84	118,1	373,7	7,41				
Всего за день:	1190	61,58	55,31	213,25	1604,95	0,618	18,7	0,55	8,6	163,74	193,7	670	13,06				

Четверг 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлеты рубленные из птицы	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0	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 сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,09	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	377	2011
Итого за приём пищи:	540	22,77	8,11	74,38	414,4	0,19	0,03	0	0	51,26	56,4	193,6	3,73		
Обед															
кара свекольная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
Расольник "Ленинградский"	210	1,61	4,07	9,58	85,8	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	96	2011
Биточки из говядины	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	268	2011
каша пшеничная рассыпчатая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	171	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 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	23,75	0,38	32,02	155,6	0,16	0	0	0,7	18,9	14,6	60,9	2		
Всего за день:	1320	46,52	8,49	106,4	570	0,35	0,03	0	0,7	70,16	71	254,5	5,73		

Пятница 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлета рыбная	110	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	2,38	0,8	234	2011
пюре картофельное	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011
Сок фруктовый	200	0,4	0	11,7	49,5	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	389	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:	500	22,56	4,78	69,42	355	0,16	0	0	1,1	48,1	29,1	151,6	2,1		
Обед															
суп картофельный с крупой	200	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
Плов из птицы	240	22,52	11,8	45,56	373,33	0,08	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55	291	2011
Капуста тушеная	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	139	2011
чай с сахаром	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	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:	860	33,98	22,28	125,48	840,13	0,44	104	0,55	5,9	129,5	194,3	422,5	9,15		
Всего за день:	1360	56,54	27,06	194,9	1195,13	0,6	104	0,55	7	177,6	223,4	574,1	11,25		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	241,5	170,91	866,57	5997,87	2,388	205,97	52,2	59,8	772,5	1075,5	2670,73	53,59
Среднее значение за период	45,18	41,33	181,8	1276,23	0,46	44,1	4,52	5,24	165,6	286,34	589,4	11,6

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Котлета 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	268	2011
Капуста тушеная	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	139	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:	490	17,66	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Обед															
инра кабачковая	60	1,2	20,66	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
суп картофельный с горохом	200	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 из мяса говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	280	2011
Макаронки отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	203	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:	750	30,36	44,74	124,35	839,22	0,48	12,13	0,3	5,9	105,04	123	308,3	7,9		
Всего за день:	1240	48,02	44,82	143,67	933,62	0,54	12,13	0,3	5,9	118,24	132,2	343,1	8,7		

Вторник 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога со сгущенным молоком	230				0										
сыр Российский (порционно)	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	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	15	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	377	2011
Итого за приём пищи:	485	6,73	0,1	34,32	154,4	0,06	0,03	0	0	14,6	20,3	37,6	1,08		
Обед															
суп картофельный с крупой рисовой	200	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 рубленные из птицы	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша пшеничная рассыпчатая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	171	2011
компот из смеси с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	342	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:	720	25,04	23,21	113	764,55	0,35	17,8	0,3	4,3	98,44	103,2	437,3	6,51		
Всего за день:	1205	31,77	23,31	147,32	918,95	0,41	17,83	0,3	4,3	113,04	123,5	474,9	7,59		

Среда 2 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	18,5	9,54	3,69	139,68	0,04	0,27	13,5	0,7	14,35	15,7	80,3	0,73	290	2011	
каша перловая рассыпчатая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	171	2011	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	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:	460	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Обед																
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011	
Котлеты рыбные	100	6,68	2,4	6,51	74	0,06	38,28	20,9	0	22,01	38,28	95,72	0,53	240	2011	
Картофель отварной с маслом	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	310	2011	
чай с лимоном	200	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	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:	710	8,32	0,46	51,34	250	0,22	0	0	0,7	32,1	23,8	95,7	2,8			
Всего за день:	1170	11,48	0,54	70,66	344,4	0,28	0	0	0,7	45,3	33	130,5	3,6			

Четверг 2 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
котлеты рубленные из птицы	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011	
пюре картофельное	150	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 сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,09	0	0	1,1	11,1	2,8	0,28	376	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	1,33	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	240	3,23	0,1	34,32	154,4	0,06	1,36	0	0	14,3	20,3	37,6	1,08			
Обед																
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,8	20,5	117,6	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	83,7	2,1	103	2011	
Куры отварные	100	23,48	25,82	0,48	152	0	3,1	49,1	2,9	30,12	10,3	176	2,12	288	2011	
каша рассыпчатая ячневая	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011	
компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	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	38,08	37,21	120,16	796,3	0,49	8,4	118,8	35,7	161,98	76,7	481	9,77			
Всего за день:	1260	41,31	37,31	154,48	950,7	0,55	9,76	118,8	35,7	176,28	97	518,6	10,85			

Питица 2 недели

Завтрак

Приним пищи, наименование блюда	Масса порция	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		
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	279	2011
Макарон отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	203	2011
чай с лимоном	200	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	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:	390	11,82	4,96	69,94	379,8	0,22	0	0	0,8	33,4	29,4	105,6	2,4		
Обед															
суп картофельный с горохом	200	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
Рагу из птицы	240	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	1,3	24,1	80,2	141	289	2011
чай с сахаром	200	5,6	5,4	17,5	61,2	0	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	2,1	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:	710	29,06	26,78	77,22	588,9	0,36	10,9	0,4	7,7	61,5	92,9	250,9	147,2		
Всего за день:	1100	40,88	31,74	147,16	968,7	0,58	10,9	0,4	8,5	94,9	122,3	356,5	149,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	173,5	137,7	663,3	4116,4	2,4	50,6	119,8	55,1	547,8	508,0	1823,6	180,3
Среднее значение за период	41,26	39,3	189,9	1303,1	1,02	22,3	12,2	6,34	176,08	242,46	554,34	12,48