

Согласовано
Начальнику ИО
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	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
котлеты рубленные 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	С, мг	А, мг	Е, 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	1,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	0	2,39	17,27	98,42	55,67	0,69		
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	2,40	26,23	49,73	54,60	1,23	82	2011
картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2		0,18	35,19	17,57	95,67	1,39	310	2011
котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,47	221,82	0,05	0,29	41,09	0,69	34,78	41,71	151,55	1,33	234	2011
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,46	18,5	0,19	359	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
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:	910	23,11	29,12	135,81	912,01	0,43	45,08	41,09	6,02	143,93	248,29	453,19	6,87		
Всего за день:	1395	38,77	53,72	229,11	1573,81	0,58	46,53	184,89	6,2	211,76	651,64	809,85	8,55		

Среда 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кк ал	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		
котлеты из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40		30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011
макаронные изделия отварные	180	6,62	5,53	31,73	202,14	0,07	0	0	2,34	25,34	5,8	44,6	1,33	309	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		
какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	127,99	117,86	0,64	383	2011
Итого за приём пищи:	520	29,29	30,75	89,36	756,94	0,22	0,38	49,5	2,34	87,14	155,81	367,02	5,47		

Обед

суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,68	88,11	2,05	102	2011
тефтели из говядины	100	10,68	11,93	13,98	205,91	0,07	0,98	46,25		25,00	38,11	120,50	1,19	278	2011
каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0	0	0	22,79	23,13	185,89	1,04	302	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
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	27,58	23,02	139,64	893,64	0,47	7,54	46,25	0,56	124,03	154,8	495,14	7,02		
Всего за день:	1320	56,87	53,77	229	1650,58	0,69	7,92	95,75	2,9	211,17	310,61	862,16	12,49		

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кк ал	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		
плов из птицы	100/180	23,73	14,65	50,03	427,47	0,15	8,44	27,25		75,66	64,89	245,47	2,76	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:	520	26,96	14,75	84,35	581,87	0,21	8,47	27,25	0	90,26	85,19	283,07	3,84		

Обед

салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	2,31	15,09	24,97	28,31	0,47	45	2011
ши из свежей капусты с картофелем	250/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0	2,38	22,13	49,25	49,00	0,83	88	2011

котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,54	97,54	1,42	295	2011
каша пшеничная рассыпчатая	180	7,9	6,87	45,46	275,4	0,21				56,81	19,96	161,32	1,86	302	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
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	30,53	41,9	135,78	1046,91	0,48	17,72	91,4	3,12	128,08	157,33	389,46	7,1		
Всего за день:	1440	57,49	56,65	220,13	1628,78	0,69	26,19	118,65	3,12	218,34	242,52	672,53	10,94		

Пятница 1 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	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
биточки из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40		30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011
каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,5	0,15				41,06	28,85	190,75	3,3	302	2011
кофейный напиток с молоком сущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	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:	520	29,52	30,02	100,08	795,3	0,29	0,38	50	0	97,78	179,65	481,73	6,88		

Обед

икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	0	2,39	17,27	98,42	55,67	0,69		
суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	55,98	0,88	101	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0		162,99	17,78	244,71	5,47	302	2011
птица жаренная	100/10	24,26	24,34	0,08	316	0,1	2,84	106,8		24,92	51,7	178,06	1,74	293	2011
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
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:	917	43,09	39,75	118,15	1011,87	0,58	20,43	106,8	2,75	253,56	227,2	616,02	11,18		
Всего за день:	1437	72,61	69,77	218,23	1807,17	0,87	20,81	156,8	2,75	351,34	406,85	1097,75	18,06		

Понедельник 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	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога со сущенным молоком	200/20	32,15	24,33	61,6	594	0,13	1,04	143		58,43	430,29	473,35	1,41	223	2011
чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		15,4	126,6	92,8	0,41	378	2011
Итого за приём пищи:	420	33,67	25,68	77,5	675	0,17	2,37	153	0	73,83	556,89	566,15	1,82		

Обед

суп картофельный с крупой пшеничной	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	55,98	0,88	101	2011
котлета из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40		30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011
каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0	0	0	22,79	23,13	185,89	1,04	302	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
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	29,22	31,07	134,45	947,23	0,32	8,98	40	0,56	116,83	113,53	512,27	7,36		
Всего за день:	1220	62,89	56,75	211,95	1622,23	0,49	11,35	193	0,56	190,66	670,42	1078,42	9,18		

Вторник 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		
каша вязка молочная из пшенной крупы	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,8	0	44,33	147,07	221,3	2,37	173	2011
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	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:	470	3,23	0,1	34,32	154,4	0,06	0,03	0	0	14,6	20,3	37,6	1,08		

Обед

икра свекольная	100	2,37	1,02	22,87	185,30	0,03	5,67	0	0	30,14	59,22	60,92	1,70	75	2011
суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,68	88,11	2,05	102	2011
рагу из птицы	100/180	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	0	57,60	45,74	220,96	2,93	289	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
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:	917	33,92	24,01	130,69	960,11	0,51	31,12	33,6	0,36	151,66	180,22	451,59	9,67		
Всего за день:	1387	37,15	24,11	165,01	1114,51	0,57	31,15	33,6	0,36	166,26	200,52	489,19	10,75		

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		
котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,54	97,54	1,42	295	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0	162,99	17,78	244,71	5,47	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		
кофейный напиток с молоком сусленным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	2011
Итого за приём пищи:	530	31,72	38,78	102,07	888,3	0,43	1,42	101,4	0,38	209,91	211,3	463,47	7,77		

Обед

икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,31	69,26	0,04	6,51	0	2,39	17,27	98,42	55,67	0,69		
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	2,40	26,23	49,73	54,60	1,23	82	2011
каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,5	0,15	0	0	0	41,06	28,85	190,75	3,3	302	2011

шницель из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40		30,60	12,82	169,76	2,70	268	2011
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,46	18,5	0,19	359	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
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:	650	31,94	38,24	154,56	1106,87	0,41	19,59	40	5,15	145,62	230,68	566,48	10,15		
Всего за день:	1180	63,66	77,02	256,63	1995,17	0,84	21,01	141,40	5,53	355,53	441,98	1029,95	17,92		

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 рыбная	100	11,16	13,65	13,47	221,82	0,05	0,29	41,09	0,69	34,78	41,71	151,55	1,33	234	2011
картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2		0,18	35,19	17,57	95,67	1,39	310	2011
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	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:	527	17,88	18,93	75,61	549,04	0,29	28,32	41,09	0,87	85,57	82,68	286,42	3,88		

Обед

ши из свежей капусты с картофелем	250/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0	2,38	22,13	49,25	49,00	0,83	88	2011
птица отварная	100/10	22,06	25,26	0,48	314	0,06	4,7	91,02	0	5,40	57,60	125,50	1,50	288	2011
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,07	197,28	1,04	302	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
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:	820	35,64	36,14	116,53	941,97	0,35	21,21	91,02	2,94	96,68	204,8	472,42	6,11		
Всего за день:	1347	53,52	55,07	192,14	1491,01	0,64	49,53	132,11	3,81	182,25	287,48	758,84	9,99		

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		
птица тушеная в соусе	100	23,56	20,24	5,86	300	0,1	2,88	75		26,28	77,80	181,00	1,82	290	2011
макаронные изделия отварные	180	6,62	5,53	31,73	202,14	0,07	0	0	2,34	25,34	5,8	44,6	1,33	309	2011
какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	127,99	117,86	0,64	383	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:	520	37,01	28,45	82	734,94	0,26	3,26	84,5	2,34	82,82	220,79	378,26	4,59		

Обед

салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	2,31	15,09	24,97	28,31	0,47	45	2011
суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,68	88,11	2,05	102	2011
тефтели из говядины	100	10,68	11,93	13,98	205,91	0,07	0,98	46,25		25,00	38,11	120,50	1,19	278	2011
каша пшенная рассыпчатая	180	7,9	6,87	45,46	275,4	0,21				56,81	19,96	161,32	1,86	302	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		

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:	900	30,94	28	149,41	983,72	0,64	24,81	46,25	2,67	160,82	158,3	479,84	8,56		
Всего за день:	940	34,1	28,08	168,73	1078,12	0,7	24,81	46,25	2,67	174,02	167,5	514,64	9,36		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая кал	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	538,0	546,7	2126,1	15782,6	6,8	249,4	#####	28,6	2385,2	3653,4	8241,2	123,7
Среднее значение за период	53,80	54,67	212,61	1578,26	0,68	24,94	#####	2,86	238,52	365,34	824,12	12,37