

Согласовано
Начальнику ТО
Ропотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе

В.В.Пронькин

ДИРЕКТОР УТВЕРЖДАЮ
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №9" Левокумского
муниципального округа Ставропольского края

А.Н.Шиянова

Примерное десятидневное меню
для организации горячего питания завтраков обучающихся 1-4 классов
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №9"
Левокумского муниципального округа Ставропольского края в 2025 году

зима-весна
Понедельник 1 неделя

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	0.3	35.2	61.8	108	0.5	174
Сок фруктовый т\п 0,2	200	1	0.2	19.6	83.4	0	4	0	0	8	14	14	2.8	
хлеб пшеничный	30	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	
Сыр "Российский"	15	3.5	4.5	0	54.5	0	0	0.1	0.1	5.5	132	75	0.2	15
Яблоко сезонное калиброванное 1шт	100	0.4	0.4	19.6	47	0	10	0	0	0.1	32	22	4.4	2011
Итого за приём пищи:	565	25.8	12.3	100.22	531.02	0.04	15.3	0.1	0.4	62	249	254	8.34	

Вторник 1 неделя

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
котлета рыбная	100	6.52	5.38	9.03	111	2.58	0.17	12.7	0	20.71	29.9	88.7	0.78	234
Каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206	0	0	0	3	26	11	78	0.6	302
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	4	0	0	8	14	14	2.8	376
хлеб пшеничный	50	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	
Итого за приём пищи:	500	25.39	10.4	81.05	470.52	2.62	4.17	12.7	3	67.91	64.1	215	4.62	

среда 1 неделя

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Птица жареная	100	13.75	14.97	0.044	190.3	0.04	1.49	0.2	2.6	37	28	210	109	293
Каша ячневая рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206	0	0	0	3	26	11	78	0.6	302
Сок фруктовый т\п 0,2	200	1	0.2	19.6	83.4	0	4	0	0	8	14	14	2.8	
хлеб пшеничный	50	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	
Итого за приём пищи:	500	33.55	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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		
Котлеты рубленые из птицы	100	15.88	19.5	12.75	289.25	0	1.6	0	0.5	14.6	6.1	65.1	1.7	295	2011
Каша пшеничная рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206	0	0	0	3	26	11	78	0.6	302	2011
Сок фруктовый т\п 0,2	200	1	0.2	19.6	83.4	0	4	0	0	8	14	14	2.8		
хлеб пшеничный	50	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44		
Итого за приём пищи:	500	35.68	24.7	89.37	672.17	0.04	5.6	0	3.5	61.8	40.3	192	5.54		

Пятница 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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 говядины	260	28.58	29.76	45.1	558.13	0.06	1.28	0	0.3	39.29	14.2	3.93	2.65	265	2011
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	4	0	0	8	14	14	2.8	376	2011
хлеб пшеничный	40	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44		
Итого за приём пищи:	500	43.85	30.18	79.42	711.65	0.1	5.28	0	0.3	60.49	37.4	52.7	5.89		

Понедельник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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		
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	220	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	0.3	35.2	61.8	108	0.5	181 / 7-8	2011
Сок фруктовый т\п 0,2	200	1	0.2	19.6	83.4	0	4	0	0	8	14	14	2.8		
Сыр "Российский"	20	3.5	4.5	0	54.5	0	0	0.1	0.1	5.5	132	75	0.2	15	2011
хлеб пшеничный	50	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44		
Итого за приём пищи:	490	25.4	11.9	80.62	484.02	0.04	5.3	0.1	0.4	61.9	217	232	3.94		

Вторник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	240	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	4	0	0	8	14	14	2.8	376	2011
хлеб пшеничный	40	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	310	2011
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:	495	23.97	10.82	44.32	325.82	0.04	8.1	2.1	2.1	63.6	179	195	4.44		

Среда 2 неделя

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
котлета рыбная	100	6.52	5.38	9.03	111	2.58	0.17	12.7	0	20.71	29.9	88.7	0.78	234
Каша гречневая с маслом	150	4.41	4.34	31.69	183.6	0.04	0	0	0.6	18.99	19.3	0.88	0.86	2011
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	4	0	0	8	14	14	2.8	376
хлеб пшеничный	50	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	
Итого за приём пищи:	500	26.2	4.76	66.01	337.12	0.08	4	0	0.6	40.19	42.5	49.7	4.1	

Четверг 2 неделя

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Птица жареная	100	13.75	14.97	0.044	190.3	0.04	1.49	0.2	2.6	37	28	210	109	293
Каша ячневая рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206	0	0	0	3	26	11	78	0.6	2011
хлеб пшеничный	50	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	1.49	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	
Сок фруктовый т/п 0,2	200	1	0.2	19.6	83.4	0	4	0	0	8	14	14	2.8	
Итого за приём пищи:	500	33.55	20.17	76.664	573.22	0.08	6.98	0.2	5.6	84.2	62.2	337	113	

Пятница 2 неделя

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	15.88	19.5	12.75	289.25	0	1.6	0	0.5	14.6	6.1	65.1	1.7	295
Каша пшеничная рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206	0	0	0	3	26	11	78	0.6	2011
Сок фруктовый т/п 0,2	200	1	0.2	19.6	83.4	0	4	0	0	8	14	14	2.8	
хлеб пшеничный	50	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	
Итого за приём пищи:	500	35.68	24.7	89.37	672.17	0.04	5.6	0	3.5	61.8	40.3	192	5.54	

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	309.1	150.33	726.364	4871.23	3.12	60.33	15.2	19.4	577.09	941.4	1754	155.7
Среднее значение за период	32.89	26.65	84.47	602.68								
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
обучающихся 1-4	505	0