

Согласовано
Начальнику ГО
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
С.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
7 муниципальных казенных общеобразовательных учреждений 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная из риса	270	7,33	8,74	53,61	324,77	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
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	60	3	0,45	19,05	91,8	0,15	0	0	0	1	8,55	8,1	39,15	1,8		
сыр Российский (порционно)	20	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:	560	17,03	24,39	89,96	649,57	0,15	2,6	0,2	1,5	67,95		265	277,65	2,8		
Обед																
суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,5	25,63	147	0,25	1,63	39,15	39,75	89,25		1,5	104,6	2,63	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	180	8,21	9,61	48,07	247,2	0,13	0	0	0	36,66		36,1	156	2,65	171	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	60	3	0,45	19,05	91,8	0,15	1,3	0	1	8,55		8,1	39,15	1,8		
Итого за приём пищи:	820	26,88	26,63	110,9	714	0,48	3,26	39,15	40,95	147,61		60,2	354,6	8,46		
Всего за день:	1380	43,9	51,02	200,86	1363,57	0,63	5,86	39,35	42,45	215,56		325,2	632,25	11,26		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
плов из говядины	240	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	60	3	0,45	19,05	91,8	0,15	0	0	1	8,55		8,1	39,15	1,8		
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	3	1,55		12,33	3,11	0,31	376	2011
Итого за приём пищи:	560	25,75	16,13	56,47	756,71	0,16	4,7	0,1	6,3	62,54		82,13	273,86	5,49		

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	250	2,25	6,25	15,37	127,5	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011
Тефтели рыбные	100	6,68	2,4	6,51	74	0,06	38,28	20,9	0	22,01	38,28	95,72	0,53	239	2011
пюре картофельное	200	4,8	6,27	51,2	281,46	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011
компот из смеси с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,1	0,72	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	19,05	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	60	3	0,45	19,05	91,8	0,15	3,4	0	1	8,55	8,1	39,15	1,8		
Итого за приём пищи:	900	20,59	15,82	155,52	823,48	0,43	67,13	21,1	4,3	112,9	152,48	330,17	5,93		
Всего за день:	1460	46,34	31,95	211,99	1580,19	0,59	71,83	21,2	10,6	175,44	234,61	604,03	11,42		

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 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	200	7,33	6,4	41,73	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	203	2011
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
Итого за приём пищи:	567	37	33,52	117,88	862,6	0,168	7,5	0,25	3,4	68,9	75,6	296,3	5,65		
Обед															
суп картофельный с горохом	250	7	6,75	21,88	175,88	0,25	12	0,37	5	44,5	61	104,62	2,63	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	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 свеж/фр	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	5,14	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	60	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	27,7	24,92	122,16	827,23	0,512	14,5	0,37	6,2	106,88	130,3	394,62	7,94		
Всего за день:	1387	64,7	58,44	240,04	1689,83	0,68	22	0,62	9,6	175,78	205,9	690,92	13,59		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлеты рубленые 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	180	8,2	9,61	48,07	312	0,13	0	0	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
хлеб пшеничный	60	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	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	377	2011
Итого за приём пищи:	540	24,13	25,31	92,59	697,8	0,19	1,33	0,1	2,3	75,36	64,6	334,6	5,43		
Обед															
икра 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"	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	96	2011
Биточки 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	180	5,73	5,31	37,056	219,06	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	171	2011
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	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	60	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	24,83	24,05	118,086	797,23	0,27	29,63	0,2	3,5	115,68	169,5	393,9	8,71		
Всего за день:	1420	48,96	49,36	210,676	1495,03	0,46	30,96	0,3	5,8	191,04	234,1	728,5	14,14		

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		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	200	4,68	6,4	27,25	183	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011
Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	389	2011
хлеб пшеничный	60	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:	570	24,24	20,88	70,37	565,7	0,26	0,5	0	4,8	102,1	76,2	153,98	2,9		
Обед															
суп картофельный с крупой	250	3	3,5	25,63	147	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
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	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	60	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	30,75	15,7	118,21	735,93	0,34	24	0,45	4,6	97,3	101,8	357,8	7,25		
Всего за день:	1350	54,99	36,58	188,58	1301,63	0,6	24,5	0,45	9,4	199,4	178	511,78	10,15		

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	258,9	227,35	1052,15	7430,25	2,96	155,15	61,92	77,85	957,22	1177,8	3167,48	60,56
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 рецептов	
		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	110	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	180	4,2	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	0,13	0,02	15,2	62	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011	
хлеб пшеничный	60	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:	550	18,09	20,6	59,72	499,1	0,16	84,9	0,1	1,8	71,7	135	180,1	5,9			
Обед																
икра кабачковая	60	1,2	41,2	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011	
суп картофельный с горохом	250	7	6,75	21,88	175,88	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011	
Фрикадельки из мяса говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	280	2011	
Макароны отварные	200	7,33	6,4	41,73	382	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	203	2011	
компот из смеси с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,1	0,72	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	60	4,74	0,06	28,98	140,28	0,512	14,5	0,37	6,2	106,88	130,3	394,62	7,94			
Итого за приём пищи:	900	37,26	69,8	162,74	1191,1	1,032	27,35	0,67	12,1	198,72	244,1	668,12	15,04			
Всего за день:	1450	55,35	90,4	222,46	1690,2	1,192	112,3	0,77	13,9	270,42	379,1	848,22	20,94			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
запеканка из творога со сгущенным молоком	250	36,54	27,64	70	675	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011	
сыр Российский (порционно)	20	3,5	4,5	0	54,5	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	377	2011	
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	530	44,85	32,76	113,98	929,78	0,06	0,03	2,1	2,1	57	176,5	183,6	2,28			
Обед																
суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	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	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 смеси св/ф	200	0,16	0,16	27,88	114,6	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	60	27,7	24,92	15,2	62	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5			
Итого за приём пищи:	820	49,31	48,12	108,97	737,5	0,29	21,1	0,3	4,3	96,94	121,2	418	7,21			
Всего за день:	1350	94,16	80,88	222,95	1667,28	0,35	21,13	2,4	6,4	153,94	297,7	601,6	9,49			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Птица тушеная в соусе	160	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	60	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:	570	30,52	17,59	71,46	535,23	0,19	1,27	13,5	0,7	65,29	185,1	369,1	4,14		
Обед															
борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	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
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,25	8,75	44,2	272,25	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	171	2011
чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	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	60	27,7	24,92	11,7	49,5	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	837	42,56	41,39	102,61	620,95	0,28	60,48	21,1	3,3	109,41	125,48	324,02	5,13		
Всего за день:	1407	73,08	58,98	174,07	1156,18	0,47	61,75	34,6	4	174,7	310,58	693,12	9,27		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлеты рубленные из птицы	110	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	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 сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,1	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб пшеничный	60	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:	570	19,53	20,4	82,92	596,9	0,06	2,66	0,1	2,6	66,3	37,4	259,4	3,28		
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	180	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	0,16	0,16	27,88	114,6	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	60	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:	770	38,04	37,17	120,94	799,8	0,49	8,4	118,8	35,7	161,98	76,7	481	9,77		
Всего за день:	1340	57,57	57,57	203,86	1396,7	0,55	11,06	118,9	38,3	228,28	114,1	740,4	13,05		

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		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
Макароны отварные	200	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	203	2011
чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	60	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:	567	19,39	18,1	75,32	546	0,16	4,9	0	1,3	46,5	53,5	151,4	4,8		
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	0,07	0,02	15	60	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	60	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:	730	23,53	21,4	74,72	587,7	0,36	10,9	0,4	7,7	61,5	92,9	250,9	147,2		
Всего за день:	1297	42,92	39,5	150,04	1133,7	0,52	15,8	0,4	9	108	146,4	402,3	152		

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	323,1	327,3	973,4	7044,1	3,1	222,0	157,1	71,6	935,3	1247,9	3285,6	204,8
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