



Примерное меню раскладка
для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 5-11 классов в
муниципальных казённых общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2022 учебный год

Зима-Весна
Понедельник 1 неделя

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	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	180	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	180	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:	500	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	180	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	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:	880	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:	1380	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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
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:	455	15,56	22,08	78,32	580	0,06	2,6	0,2	0,5	72,6	266,1	273,3	1,8		

Обед															
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
фрикаделька рыбная	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
кисель из сока	180	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:	880	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:	1335	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	180	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	180	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:	500	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															
суп картофельный с горохом	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
макаронные изделия отварные	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	309	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:	1280	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	100/180													291	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 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	3,23	0,1	34,32	154,4	0,06	0,03	0	0	14,6	20,3	37,6	1,08		
Обед															
суп картофельный с макаронами	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

компот из с/ф	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:	1240	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		
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
капуста тушеная	180	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	180	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:	500	23,89	24,88	72,93	616,72	0,16	81	0,1	1,7	81,6	234	280,6	6,1		
Обед															
суп картофельный с пшеном	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:	1380	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	180	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:	455	11,93	10,5	44,32	326,7	0,06	4,13	2,1	2,1	57	176,5	183,6	2,28		
Обед															
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
компот из с/плодов	180	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:	780	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:	1335	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

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 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	180	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:	440	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															
суп картофельный с горохом	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
каша ячневая	180	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	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:	1320	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

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	278	2011
картофель отварной	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	309	2011
кофейный напиток с молоком	180	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:	500	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 пшеничный	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 и лимоном	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:	1280	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
котлета 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
рис припущенный	180	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	180	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:	500	21,16	19,8	85,83	609,72	0,06	0,03	0	0,7	64,7	40,5	209,5	3,98		
Обед															
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
каша ячневая	180	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	376	2011
компот из с/яблок	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:	880	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:	1380	45,5	41,77	189,73	1333,19	0,31	13,63	0	1,4	153,86	139,1	566	10,65		

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	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
котлета рыбная	100	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	180	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	180	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:	500	22,56	19,18	72,82	558,5	0,16	3,8	0	4	106,8	92,4	133,48	3,6		
Обед															
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:	1316	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	ищевые веществ		еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg ,мг	Ca, мг	Р ,мг	Fe, мг
Итого за весь период	407	1793,53	14426	7,14	295,42	298,64	57,2	1604,8	2346,18	6381,79	106,68
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	567	843