

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
В.В.Пронькин

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела образования
Администрации Левокумского
муниципального округа СК
Е.А.Шевченко

Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1 - 4 классов в
муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2022 учебный год

Зима-Весна
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		
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	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	321	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:	480	19,96	20,88	58,52	507,8	0,16	83,3	0,1	1,7	79,3	140	206	6,6		
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	200	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011
плов из птицы	90/150	18,76	19,17	17,87	320,2	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	291	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 пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
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		
Итого за приём пищи:	750	27,02	24,61	101,42	742,72	0,26	31,63	0,44	5,35	105	138	353	6,37		
Всего за день:	1230	46,98	45,49	159,94	1250,52	0,42	114,93	0,54	7,1	184,3	278	559	13		

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		
	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	290	2011
птица тушеная в томатном соусе	90/50	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	290	2011
каша гречневая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011
кофейный напиток с молоком	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		
яблоко калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Итого за приём пищи:	580	26,56	27,68	131,92	888,3	0,06	12,6	0,1	8,3	108,1	134	407	8,4		

салат из свеклы отварной	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	52	2011
суп лапша домашняя	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113	2011
котлеты из говядины	90	23,48	25,82	0,48	328	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	199	5,1	268	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	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 пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
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		
Итого за приём пищи:	750	38,79	33,51	111,08	954,33	0,66	38,23	0,2	5,3	141,8	143	517	10,9		
Всего за день:	1330	51,2	63,08	216,62	1528,43	0,42	22,03	0,3	6,8	187,4	257	738	16		

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		
каша вязкая молочная из риса	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	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		
масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
сыр (порциями)	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:	465	12,86	19,68	72,82	526	0,06	4,6	0,2	0,5	65,6	231	236	3		
Обед															
икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	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
котлета рыбная	90	6,52	5,38	9,03	111	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	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
компот из смеси с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	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		
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		
Итого за приём пищи:	750	22,51	20,17	125,07	776,08	2,96	12,57	13	5	115,9	166	348	5,82		
Всего за день:	1215	35,37	39,85	197,89	1302,08	3,02	17,17	13,2	5,5	181,5	397	584	8,82		

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		
макароны отварные с сыром	150/24	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2011
какао с молоком	200	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:	390	10,56	10,08	65,12	398,5	0,16	1	0	0,8	34,9	140	166	2,6		
салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	53	2011

суп из овощей	200	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	99	2011
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша пшеничная рассыпчатая	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 плодов	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	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		
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		
Итого за приём пищи:	750	29,7	26,39	124,38	856,9	0,49	20	40,2	2,2	115,2	117	396	9,15		
Всего за день:	1140	49,08	36,47	189,5	1255,4	0,65	21	40,2	10,1	150,1	407	1365	11,8		

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		
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
рис припущенный	150	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	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:	480	19,73	18,3	84,52	585,3	0,06	0,03	0	0,7	64,7	40,5	210	3,98		
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
суп 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	115	2011
шницель из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	309	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		
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		
Итого за приём пищи:	750	27,56	21,54	119,65	788,22	0,38	22,33	0,2	3,2	108,8	124	312	8,5		
Всего за день:	1230	47,29	39,84	204,17	1373,52	0,44	22,36	0,2	3,9	173,5	164	521	12,5		

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	150/20	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	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
Итого за приём пищи:	370	5,27	5,92	25	177,8	0	4,13	2	2	38,3	35,3	73,8	1,28		
Обед															
икра морковная	60	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	75	2011
суп картофельный	200	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	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша перловая рассыпчатая	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 плодов	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2015
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
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		
Итого за приём пищи:	750	27,94	27,96	129,74	895,12	0,42	33,34	40	1,4	117,8	120	395	9,25		
Всего за день:	1120	33,21	33,88	154,74	1072,92	0,42	37,47	42	3,4	156,1	155	469	10,5		

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 пшеной крупы	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	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:	450	9,36	15,18	72,82	471,5	0,06	4,6	0,1	0,4	60,1	99,2	160	2,8		
Обед															
салат из свеклы отварной	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	52	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
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	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 пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
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		
Итого за приём пищи:	750	29,85	23,77	125,3	887,23	0,46	13	0,3	5,1	120,5	159	436	9,12		
Всего за день:	1200	39,21	38,95	198,12	1358,73	0,52	17,6	0,4	5,5	180,6	258,2	596	11,92		

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	90	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	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	309	2011
хлеб пшеничный	125	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
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
Итого за приём пищи:	565	22,36	20,48	77,32	587,5	0,16	2,9	0	1,3	53,5	88,4	189	3,6		
Обед															
салат из белокочанной капусты	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	45	2011
суп с крупой пшеничной	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	115	2011
птица тушеная в соусе	90/50	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	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011
чай с сахаром и 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		
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		
Итого за приём пищи:	660	28,86	26,04	122,82	894,38	0,37	17,6	0,4	10	134,4	145	416	8,91		
Всего за день:	1315	51,22	46,52	200,14	1481,88	0,53	20,5	0,4	11,3	187,9	234	605	12,5		

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		
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	18,1	25,9	35,27	447	0,27	332,01	140	0	143,3	463	304	5,43	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
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
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:	580	34,63	39,9	91,19	868,2	0,33	342,04	140	0,4	180,2	527	454	13,3		
Обед															
икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011
борщ	200	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	81	2011
рагу из птицы	90/150	25,7	27,9	22,2	442,6	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	199	5,1	289	2011
кисель из сока	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		
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		
Итого за приём пищи:	750	34,69	37,59	86,94	829,98	0,48	57,1	0,2	7,2	127,5	172	360	10,3		
Всего за день:	1330	69,32	77,49	178,13	1698,18	0,81	399,14	140	7,6	307,7	698	814	23,7		

Пятница 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		
рыба припущенная	100	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	227	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 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	22,56	19,18	72,82	558,5	0,16	3,8	0	4	106,8	92,4	369	3,6		
Обед															
салат из свеклы отварной	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	52	2011
суп с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	111	2011
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша перловая рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	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 пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		

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
Итого за приём пищи:	750	30,2	24,75	135,98	940,98	0,4	9,4	40,2	1,5	118,8	129	399	8,96
Всего за день:	1240	52,76	43,93	208,8	1499,48	0,56	13,2	40,2	5,5	225,6	221	768	12,6

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	475,6	465,5	1908,1	13821,1	7,8	685,4	277,6	66,7	1934,7	3058,0	7018,9	133,2
Среднее значение за период												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11лет	500	750