

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



УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела образования
администрации Левкоумского
муниципального округа СК
Е.А.Шевченко



Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 5-11 классов в
муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Левкоумского 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	100	14,82	15,51	13,56	252,64	0	0	0	0,45	25,05	4,48	103	2,64	268	2011
капуста тушеная	180	4,2	8,76	18,84	172,92	0,12	96	0,12	1,56	38,64	111	77,6	2,28	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:	520	22,58	24,35	63,42	569,46	0,18	99,3	0,12	2,01	88,59	152	231	7,22		
Обед															
икра морковная	100	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	75	2011
борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011
плов из птицы	100/180	20,2	20,64	19,24	344,83	0,08	4,2	0,25	2,58	37	28,2	210	2,55	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:	880	29,11	27,33	107,23	849,31	0,25	38,35	0,5	6,15	113,2	162	381	7,29		
Всего за день:	1400	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		
птица рубленая из птицы	100	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	0,36	31,2	13,2	93,6	0,72	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		
Итого за приём пищи:	520	26,46	27,5	94,51	734,35	0,06	4,4	0,13	3,23	93,22	94,8	358	3,94		
Обед															
салат из свеклы отварной	100	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	250	4,87	3,5	23,75	146,25	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	113	2011

котлета из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	180	3,96	4,87	24,98	162	136,3	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	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:	880	31,58	25,7	124,2	909,78	136,6	10,93	24,3	1,7	112,1	136	419	8,13		
Всего за день:	1400	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, 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	100	2,72	7,18	14,53	133,8	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011
суп картофельный с горохом	250	7	6,75	21,87	175,87	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	102	2011
котлета рыбная	100	8,15	6,72	11,28	138,75	3,22	0,21	15,9	0	25,88	37,4	111	0,97	234	2011
пюре картофельное	180	3,84	7,2	25,68	183,12	0,24	31,2	0	0,24	39,12	2,4	103	1,56	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:	880	26,87	28,23	124,78	864,54	3,89	46,21	16,2	5,94	141,2	179	413	7,59		
Всего за день:	1345	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
макароны отварные с сыром	180/36	5,06	8,43	23,62	191,36	0,11	0	0	0,9	8,66	11,5	46,8	0,9	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:	416	11,12	11,01	67,74	419,76	0,17	1	0	0,9	35,86	142	172	2,7		
Обед															
салат из свеклы с зеленым горошком	100	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	250	3,75	5,25	12,75	113,75	0,12	13,75	0,25	0,25	27,5	37,5	66,3	1	99	2011
биточки из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,25	14,1	114	3	268	2011

каша пшеничная рассыпчатая	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 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:	880	33,67	30,81	129,88	934,6	0,51	22,75	40,3	2,35	125,7	127	433	9,95		
Всего за день:	1296	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлета из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,25	14,1	114	3	268	2011
рис припущенный	180	4,32	5,64	46,08	253,32	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	0,36	33,48	10,7	97	0,6	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	23,67	22,61	95,15	682,47	0,06	0,03	0	1,16	101,8	42,9	327	4,9		

Обед

икра свекольная	100	2	0,1	20,55	91,2	0,03	4,21	0	0	32,23	46,5	61	1	75	2011
суп с крупой рисовой	250	3	3,5	25,62	147	0,12	20,62	0,25	1,62	37,01	39,8	89,3	1,5	115	2011
шницель из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,25	14,1	114	3	268	2011
макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,12	0	0	0,96	8,4	13,2	43,2	0,96	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:	880	33,28	26,61	142,2	947,25	0,43	28,13	0,25	3,78	135,5	155	384	9,96		
Всего за день:	1400	56,95	49,22	237,35	1629,72	0,49	28,16	0,25	4,94	237,3	198	711	14,9		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	7,34	8,32	19,28	166,3	0	5,78	2,82	2,82	52,02	34,2	100	0,41	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:	440	7,41	8,34	34,28	226,3	0	5,81	2,82	2,82	53,42	45,3	103	0,69		

Обед

икра морковная	100	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 картофельный	250	2,33	2,82	16,86	114	0,12	12	0	0	31,4	30,5	77,8	1,2	97	2011
биточки из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,25	14,1	114	3	268	2011
каша перловая рассыпчатая	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 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:	880	31,85	28,34	143,12	970,17	0,43	18,53	40	1,5	138,5	138	450	10,4		
Всего за день:	1320	39,26	36,68	177,4	1196,47	0,43	24,34	42,8	4,32	191,9	183	553	11		

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	100	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	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
котлета из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,25	14,1	114	3	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	180	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:	880	33,07	27,14	128,25	942,18	0,46	13	0,3	5,2	125,6	162	459	9,72		
Всего за день:	1330	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	100	13,25	16,5	11,87	198,6	0	2	0	0,62	18,25	7,62	81,4	2,12	278	2011
макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,12	0	0	0,96	8,4	13,2	43,2	0,96	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		
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:	520	26,11	24,74	85,95	625,7	0,18	3,3	0	1,58	58,55	92,1	213	4,18		

Обед

салат из белокочанной капусты	100	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	250	7	6,75	21,87	175,87	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	115	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	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	0,36	31,2	13,2	93,6	0,72	302	2011
чай с сахаром и 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		
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:	900	30,98	28,31	134,73	970,75	0,42	20	0,47	8,36	148,5	160	453	9,55		
Всего за день:	1420	57,09	53,05	220,68	1596,45	0,6	23,3	0,47	9,94	207	252	665	13,7		

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлета из говядины	100	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	180	3,96	4,87	24,98	162	136,3	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	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 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	20,09	18,47	71,1	536,2	136,4	0,03	24	0,4	56,48	65,2	266	4,2		
Обед															
икра кабачковая	100	2,72	7,18	14,53	133,8	0,03	4,67	0	0	18	91	55,8	0,73	73	2011
борщ	250	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63	81	2011
рагу из птицы	100/180	31,28	33,96	27,02	538,81	0,36	35,06	0	5,11	71,46	25,2	242	6,2	259	2011
кисель из сока	180	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	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:	880	41,51	47,77	115,84	1065,91	0,55	70,48	0,25	8,68	147,6	214	433	10,7		
Всего за день:	1400	61,6	66,24	186,94	1602,11	136,9	70,51	24,3	9,08	204,1	279	698	14,9		

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		
рыба припущенная	100	19,25	18	4,25	254,37	0,12	0,62	0	4,62	67,5	58,9	298	1	227	2011
пюре картофельное	180	3,84	7,2	25,68	183,12	0,24	31,2	0	0,24	39,12	2,4	103	1,56	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:	520	26,65	25,28	60,95	581,39	0,42	35,12	0	4,86	131,5	97,7	451	4,86		
Обед															
салат из свеклы отварной	100	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	250	4,87	3,5	23,75	146,25	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	111	2011
биточки из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,25	14,1	114	3	268	2011
каша перловая рассыпчатая	180	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:	880	34,39	28,82	143,68	1025,18	0,42	10,9	40,3	1,7	129,1	137	435	9,78		
Всего за день:	1400	61,04	54,1	204,63	1606,57	0,84	46,02	40,3	6,56	260,7	235	886	14,6		

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	497,8	483,1	1989,1	14326,5	144,3	385,1	162,7	69,8	1984,9	3058,0	7355,2	130,6
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
12 и старше	550	882