

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

ТО Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю

в Буденновском районе

В.В.Пронькин

«15» _____ 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директор МКОУ СОШ № 5

Левокумского муниципального округа

Ставропольского края

Н.В. Кизим.

СОШ № 5

«15» _____ 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания завтраков и обедов
обучающихся 1-4 классов
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
Левокумского муниципального округа
Ставропольского края
в 2023-2024 учебном году
осень-зима

Завтрак

Завтрак											Сборник				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ реце	к			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг			Ca, мг	Fe, мг	
Котлета говяжья	90	12,9	15,6	10,2	231,4	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
	150	3,06	1,7	38,4	211,1	0,2	26	0	0,2	32,6	2	85,5	1,3	203	2011
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	60	0,6	2,91	3,23	69,26	0,04	6,5	0	2,39	17,27	9,84	55,7	0,69		
Икра кабачковая	180	0,07	0,02	15	60	0	1	0	0	14	121	90	1	376	2011
чай с сахаром	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб пшеничный	200	0,4	0,4	9,8	47	0	20	0	0	0,1	32	22	4,4		
яблоко калиброванное	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,1	20	0,2	0,8	80	24	56	1,2	824	
соус креканный основной	780	20,48	20,73	97,42	721,54	0,38	73,5	0,2	3,79	179,4	209	435	11,4		
Итого за приём пищи:															

Обед 7 лет

суп картофельный с рисом	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011
биточки и говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0,04	0,27	13,5	0,71	14,35	15,7	80,3	0,73	268	2011
каша пшеничная	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	302	2011
висель из свежих яблок	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	690	24,91	20,77	115,29	760,25	0,32	9,87	13,8	5,31	100,6	98,9	311	4,7		
Всего за день:	1470	45,39	41,5	212,71	1481,8	0,7	83,4	14	9,1	279,9	308	746	16,1		

вторник 1 неделя

вторник 1 неделя														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
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
	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	302
каша гречневая рассыпчатая	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0	824
соус красный основной	200	0,4	0	11,7	49,5	0	4	0	0	8	14	14	2,8	377
	550	20,15	20,3	80,39	589,7	0,09	22,3	0,1	2,6	76,3	53,4	275	5,54	
Итого за приём пищи:														

Обед

суп лапша домашняя	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3
каша ячменная рассыпчатая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	113,6	0	20	0	16,4	28	114	0,6
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28
соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
хлеб рж.-яч. пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93
Итого за прием пищи:	750	27,1	21,15	110,17	743,33	113,8	23	20,2	1,1	86,3	92,1	334	5,45
Всего за День:	1300	47,25	41,45	190,56	1333	113,9	45,3	20,3	3,7	162,6	146	608	11

среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак					ишеская ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества				реце птур ы	к рецепту р
		Пищевые вещества			Углеводы, г	B1, мг C, мг A, мг E, мг				Mg, мг Ca, м P, мг Fe, мг							
		Белки, г	Жиры, г														
Биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0,1	0	0,2	3,4	13,3		173	1,9	268	2011		
капуста тушеная	60	1,03	1,81	9,94	46,2	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	321			
пюре картофельное	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	312	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44				
какао с молоком	180	2,9	2,5	24,8	134	0	4	0	0	8	14	14	2,8	382			
Итого за приём пищи:	520	23,59	22,59	104,26	705,5	0,16	8,1	0,2	3,4	64	140	309					
Обед																	
суп картофельный с шпиком	200	3	4,2	10,2	91	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	98	2011		
рагу из птицы	90/150	12,7	15,6	10,2	231,4	0,2	26	0	0,2	32,6	2	85,5	1,3	291	2011		
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	377	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44				
хлеб ржаной пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93				
Итого за приём пищи:	627	21,26	20,18	64,12	527,5	0,28	51,2	0,2	2,8	85,7	87,8	213	4,07				
Всего за день:	1147	44,9	42,77	168,38	1233	0,44	59,3	0,4	6,2	149,7	228	522	4,07				

четверг 1 неделя

Присм пищи, наименование блюда	Завтрак 7-11 лет													№ реце птур	Сборни к рецепту
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	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		
плов из птицы	90/150	18,76	19,17	17,87	320,2	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	291	2011
кофейный напиток с молоком	200	0,07	0,02	15	60	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Масло сливочное "Крестьянское" 72,5% порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0,1	0	1	2	0	14	2011
Итого за приём пищи:	500	21,99	19,27	52,19	474,6	0,14	1,3	0	0,8	39,6	81,5	130	1,54		

Обед 7 лет

суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	101	2011
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	268	2011
макаронные изделия отварные	150	6,84	8,01	40,06	260	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	302	2011
чай с сахаром	180	0	0	19,4	77,4	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржаной пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	690	27,3	24,69	123,78	830,4	2,96	13,1	13	5,1	95,71	133	290	6,55		
Всего за день:	1190	49,29	43,96	175,97	1305	3,1	14,4	13	5,9	135,3	215	420	8,09		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
		Пищевые вещества		Углеводы	B1, мг		C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г												
каша овсяная молочная из пшена с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	175	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	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,10,13	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	13,2	75	0,2	15	2011
бананы калиброванные	200	0,4	0,4	9,8	47	0	20	0	0	0,1	3,2	22	4,4		
Итого за прием пищи:	655	9,26	15,58	82,52	573	0,04	24,6	0,2	0,5	65,7	263	258	7,04		
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
фрикадельки мясные	90\60	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	280	2011
рис отварной	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,2	30	0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5	304	2011
компот из яблок /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	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржаной пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за прием пищи:	750	26,14	23,41	109,3	754,85	0,48	41,2		5,1	107,4	95	303	6,67		
Всего за день:	1405	35,4	38,99	191,82	1327,9	0,52	65,8		5,6	173,1	358	561	13,7		

понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№	сбор
		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		
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	309	2011
макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,27	332	140	0	143,3	463	304	5,43	279	2011
Кукуруза отварная консервированная	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,24	32,1	0	0,2	39,1	2,4	0	0,3	133	2011
чай с сахаром	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за прием пищи:	980	23,96	1003,96	80,52	606,9	0,55	369	140	0,7	221,9	508	419	9,37		
Обед / 11 л															
суп картофельный с крупой пшеничной	200	5,6	5,4	17,2	104,7	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	101	2011
птица тушенная в соусе	90	12,7	16,6	10,2	231,4	113,6	0	20	0	28	114	0,6	302	292	2011
каша гречневая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	171	2011
компот из свежих яблок	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	342	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за прием пищи:	690	27,46	26,98	108,82	747,2	114,2	398	160,2	3,3	314,7	735	563	316		
Всего за день:	1150	51,42	47,56	189,34	1354,1	114,8	767	300,2	4	536,6	1243	981	325		

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										рецептур	к р		
		Пищевые вещества		Углеводы	ическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг Са, м Р, мг Fe, мг					
котлеты рубленные из бройлер цыплят	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	290	2011
Капша рассыпчатая пшеничная	150	6,8	8,01	40,06	260	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	171	2011
соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0	824	1984
чай с молоком	180	2,31	10,02	15	159	0	1	0	0	14	121	90	1	378	2011
горошек отварной консервированный	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0		1984
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,3	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	580	25,46	31,63	87,63	741,58	0,32	43,9	0,24	2,95	82,06	188	364	4,21		
Обед															
Суп картофельный с горохом	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	102	2011
пюре картофеля и горошины	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	278	2011
картофель отварной	150	5,5	4,8	31,3	191	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	310	2011
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржаной пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	690	26,93	23,8	105,32	745,9	0,31	15	40,2	1,2	106,5	108	372	8,12		
Всего за день:	1270	52,39	55,43	192,95	1487,5	0,63	58,9	40,44	4,15	188,5	296	736	12,3		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества				№ рецептур	Сорт	
		Пищевые вещества			В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
котлета рыбная	100	15,4	14,4	3,4	203,5	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	227	2011
порей картофельное	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	93	64,7	1,9	312	2011
Икра свекольная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	253	0	0	19,3	28	36,6	0,6	75	2011
чай слимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	1,3	0	0	18,7	62	53,5	0,3	377	2011
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
масло сливочное "Крестьянское" порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
яблоко калиброванные	200	1,5	0,5	21	94	0	0	0,2	0,015	1	0	1	1		
Итого за приём пищи:	750	25,36	28,04	106,25	782,22	0,16	83,8	0,4	1,815	106	197	282	6,54		
борщ со сметаной	200	1,8	5	12,3	102	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	32	71,4	1,281/82	2011	
макаронны отварные с сыром	150/24	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
компот из смеси сухофруктов	180	0	0	19,4	77,4	0	3,3	0	0	11,7	27	15,5	1,5	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	624	11,46	12,88	84,72	505,1	0,28	19,8	0,2	2,4	69,1	86	190	4,87		
Всего за день:	1374	36,82	40,92	190,97	1287,3	0,44	104	0,6	4,215	175	283	472	11,4		

Четверг 2неделя

четверг - знеделя																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак					Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№	Рецеп
		Пищевые вещества		В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г	Жиры, г										Углеводы, г			
Запеканка из творога со сгущенным молоком чай с сахаром хлеб пшеничный Сыр Российский Итого за приём пищи:	150/40	5,2	5,9	10	117,8	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	223	2011	
	200	0,07	0,02	15	60	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5			
	40	3,16	0,08	19,3	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	80,6	0,44	15	2011	
	15	3,5	4,5	0	54,4	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2			
	425	11,93	10,5	44,3	326,6	0,04	4,9	0,1	0,6	45	175	51,8	3,84			
		Обед														
суп каргофельный котлеты рубленные из птицы каша перловая компот из свежих плодов хлеб пшеничный хлеб ржано-пшеничный Итого за приём пищи: Всего за день:	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	199	1,3	294	2011	
	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	9,1	5,1	171	2011	
	150	6,84	8,01	40,06	260	0	3	0	0	5	15,2	34,8	0,1	342	2011	
	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,32	4,9	14,5	4,4	0,9			
	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	31,8	0,44			
		30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	279	0,93		
		750	26,77	26,45	122,87	849,3	0,38	58	0,2	7,12	116,7	121	359	8,77		
		1175	38,7	36,95	167,17	1175,9	0,42	62,9	0,3	7,72	161,7	296	12,6			

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Исчисленная ценность	Витамины				Минеральные вещества				рецептур	к
		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	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	174	2011
кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	379	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Сыр	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	13,2	75	0,2	15	2011
Бананы калиброванные	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Итого за приём пищи:	655	15,96	22,48	88,12	627,0	0,04	10	0,2	0,2	20,2	185	137	5,32		
Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011
люди картофельное	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0,03	0,68	0,64	0	11,71	21,8	110	0,9	312	2011
фрикадельки рыбные	90	6,68	2,4	6,51	74	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	240	2011
кисель из сока	180	0,1	0	26,9	110,2	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	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржаной пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	700	17,34	12,48	116,13	652,9	0,11	26,9	0,84	3,2	90,71	118	311	5,07		
Всего за день:	1355	33,3	34,96	204,25	1279,9	0,11	36,9	0,84	3,2	90,81	150	333	9,47		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергети	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	475,3	465,5	1923,3	13881,8	7,8	685,1	277,6	66,7	###	3058,0	7013	131,8
Среднее значение за период	52,89	31,52	151,22	1030,4								
Содержание белков,жиров,углеводов в												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	750	595