

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

ТО Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю

в Буденновском районе

В.В.Пронькин

« 15 » 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

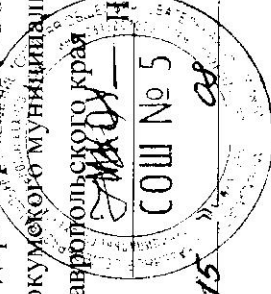
И.О. директор МКОУ СОШ № 5

Левокумского муниципального округа

Ставропольского края

Н.В. Кизим

« 15 » 2023 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации горячего питания завтраков и обедов
обучающихся от 12 и старше
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
Левокумского муниципального округа
Ставропольского края
в 2023-2024 учебном году
осень-зима**

[illegible]

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлеты рубленые из птицы	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0	3,1	0,13	2,87	30,1	10	176	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	0,36	31,2	13	93,6	302	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	
соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0	824
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	4	0	0	8	14	14	2,8	377
Итого за приём пищи:	560	22,28	22,95	89,06	656,59	0,09	24,1	0,13	3,23	87,5	58	326	6,08	
Суп- лапша домашняя	250	4,87	3,5	23,75	146,25	0,12	7,5	0,25	0,5	26,3	28	67,5	1,12	113
биточки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,45	25,1	4,5	103	2,64	268
каша ячневая рассыпчатая	180	17,2	5,32	37,05	219,06	0,03	12,5	0	0	0	7	145	0,45	302
соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0	824
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	3,3	0	0	11,7	27	15,5	1,5	376
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:	840	41,92	24,24	122,4	833,51	0,28	40,3	0,25	1,25	88,7	93	405	7,08	
Всего за день:	1400	83,84	48,48	244,8	1490,1	0,56	80,6	0,5	6,8	182	182	679	12,4	

Среда 1 неделя																	№	Сборн
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					рецепт уры	ик рецен	
		Белки, г Жиры, г Углево				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг					
биточки из говядины	100	16,12	16,87	14,86	274,75	0	5,78	2,82	2,82	52	34	100	0,41	268	2011			
пюре картофельное	180	3,84	7,2	41,2	225,4	0,13	0	40	0	36,7	36	156	2,65	312	2011			
какао с молоком	180	2,9	2,5	24,8	134	0	0,03	0	0	1,4	11	2,8	0,28	382	2011			
капуста тушеная	60	1,03	1,81	9,94	46,2	0,02	2,8	0	0	10,8	55	33	0,4	321	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 приём пищи:	560	27,05	28,46	110,1	774,75	0,19	8,61	42,82	2,82	114	146	327	4,18					
суп картофельный с пшеном	250	3,75	5,25	12,75	113,75	0,12	12	0	0	31,4	31	77,8	1,2	97	2011			
рагу из птицы	100/180	13,85	16,11	12,24	277,2	0,03	0,86	0,8	0	14,6	27	138	1,12	289	2011			
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	4	0	0,3	4,9	15	4,4	0,9	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 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:	780	23,16	21,74	68,71	596,05	0,23	16,86	0,8	0,6	71,6	88	286	4,59					
Всего за день:	1340	50,21	50,2	178,8	1370,8	0,42	25,47	43,62	3,42	186	234	613	8,77					

четверг 1 неделя											№ рецептур	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				Сборник
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	
плов из птицы	100/180	19,5	23	322,5	0,11	0	0	0,9	8,66	11	46,8	0,9
кофейный напиток	180	0,07	0,02	15	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0
масло сливочное "крестьянское 72,5 % порционн	10	0,1	8,3	0,1	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
Итого за приём пищи:	610	22,83	23,1	53,63	551,9	0,15	0	0,2	1,1	21,9	23	85,6
суп картофельный	250	3	3,5	25,62	147	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105
котлета из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,5	27,8	14	114
макаронные изделия	180	8,2	9,72	48,72	312	0,12	0	0	0,96	8,4	13	43,2
чай с сахаром	180	0	0	19,4	77,4	0	3,3	0	0	11,7	27	15,5
Соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0,21	5	11	4
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8
Итого за приём пищи:	840	30,98	28,62	140,3	944,6	0,5	32,3	0,37	6,97	118	143	348
Всего за день:	1400	53,81	51,72	194	1496,5	0,65	32,3	0,57	8,07	140	165	433

Пятница 1 неделя															№ рецептур	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества								
		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 пшена с маслом чай с лимоном	200/10 180	5,7 0,4	6,8 0	41,7 11,7	252,6 49,5	0 0	1,3 3,3	0 0	0,3 0	35,2 11,7	62 27	108 15,5	0,5 1,5	175 377	2011 2011	
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	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			
сыр российский	15	3,5	4,5	0	54,4	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8	15	2011	
Итого за приём пищи:	440	9,36	15,18	72,82	471,5	0,04	4,6	0,1	0,4	60,1	99	161	2,44			
суп картофельный с горохом	250	7	6,75	21,87	175,87	0,25	12	0	5	44,5	61	105	2,62	102	2011	
фрикадельки из говядины	100/60	13,25	16,5	11,87	221	0	2	0	0,62	18,3	7,6	81,4	2,12	280	2011	
рис отварной	180	5,76	5,52	37,05	219,06	0,24	36	0	0,36	41,4	18	105	1,8	304	2011	
компот из сухофруктов	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	211	
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:	840	31,17	29,15	122,2	848,93	0,57	50	0	6,28	127	112	358	7,91			
Всего за день:	1280	40,53	44,33	195	1320,43	0,61	54,6	0,1	6,68	187	211	518	10,4			

Понедельник 2 неделя														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Жиры, г	Углеводы, г											
тефтели из говядины	100	13,25	16,5	11,87	0	2	0	1	19,3	7,6	81,4	2,1	279	2011
макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,56	0,3	0,1	0	1,4	5,25	8,2	4,4	0,86	309	2011
кукуруза отварная консервированная	60	1,6	0,1	3,2	0,24	32,1	0	0,2	39,1	2,4	0	0,3	133	
чай с сахаром	180	3,1	2,4	17,2	0	3,3	0	0	11,7	27	16	1,5	376	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4		
Итого за приём пищи:	500	27,71	24,84	89,15	0,58	37,5	0	2,6	88,6	54	137	5,16		
суп картофельный с крупой пшеничной	250	5,6	5,4	17,5	0,12	13,75	0,25	0,25	27,5	38	66,3	1	101	2011
птица тушеная в соусе	100	16,12	16,87	14,75	0	0	0	0,5	27,8	14	114	3	292	2011
каша гречневая	180	4,32	5,52	45,24	0,15	0	48	0	43,9	43	187	3,18	171	2011
компот из свежих яблок	180	0,4	0	11,7	0	4	0	0,3	4,9	15	4,4	0,9	342	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	780	31,6	28,17	121,2	0,35	17,75	48,25	1,35	125	126	438	9,45		
Всего за день:	1280	59,31	53,01	210,4	0,93	55,25	48,25	3,95	213	180	575	14,6		

Вторник 2 недели															№	
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				рецепт уры	Сборн ик рецел		
		Белки,г	Жиры,г	Углево		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг			Fe, мг	
котлета рубленая из бройлер-цыплят	100	14,33	15	13,11	244,22	3,22	0,21	15,87	0	25,9	37	111	0,97	294	2011	
каша рассыпчатая пшеничная	180	6,84	8,01	40,06	260	0,24	31,2	0	0,24	39,1	2,4	103	1,56	309		
соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0	824		
горошек отварной консервированный	60	1,55	0,1	0,65	20,1	0,2	0,1	0	0	2,5	7	4,5	0	306		
чай с молоком	180	2,31	10,02	15	159	0	1	0	0	14	121	90	1	378		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		1984	
Итого за приём пищи:	620	28,48	33,23	89,61	786,1	3,75	49,51	15,87	0,24	99,7	188	350	3,97		2011	
Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,12	7,5	0,25	0,5	26,3	28	67,5	1,12	102	2011	
тефтеля из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	0	0	0,45	25,1	4,5	103	2,64	278		
чай с сахарам	180	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	2	9,4	0	0	376		
картофель отварной	180	5,5	4,8	31,3	191	0,24	31,2	0	0,24	39,1	2,4	103	1,56	309		
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		2011	
Итого за приём пищи:	780	26,93	23,8	105,3	745,9	0,44	38,7	0,25	1,49	113	60	340	6,69			
Всего за день:	1400	55,41	57,03	194,9	1532	4,19	88,21	16,12	1,73	213	248	689	10,7			

Среда 2 неделя													№ рецептур	Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлета рыбная	100	16,8	17,2	4,5	221,4	0	0	0	0,5	27,8	14	114	3	234
пюре картофельное	180	3,84	7,2	42,3	241,2	0,24	31,2	0	0,24	39,1	2,4	103	1,56	312
икра свекольная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,3	28	36,6	0,6	75
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	1	0	0	14	121	90	1	377
хлеб пшеничный	40	6,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	2011
Итого за приём пищи:	560	28,4	24,54	90,15	661,22	0,3	34,73	0	0,74	113	175	378	6,6	
борщ со сметаной	250	2	6,75	15,7	125	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	81/82
макароны отварные с сыром	180/36	5,6	8,4	24,1	201	0,05	0,33	16,87	0,87	17,9	20	100	0,91	204
компот из с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	2011
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:	500	12,76	15,53	91,22	559	0,38	12,33	17,24	6,17	85,1	106	272	4,9	
Всего за день:	1400	41,16	40,07	181,4	1220,22	0,68	47,06	17,24	6,91	199	281	649	11,5	

четверг 2													
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Пятница 2 неделя														№		Сборный рецепт				
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества												
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг							
Пример пищи, наименование блюда	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	2	0	0,62	18,3	7,6	81,4	2,12	174						
	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	3,3	0	0	11,7	27	15,5	1,5	379	2011					
	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011					
	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011					
	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		2011					
	455	15,56	22,08	78,32	580	0,04	5,3	0,2	0,82	48,7	177	209	4,26							
	Обед																			
Пример пищи, наименование блюда	250	1,8	5	12,3	102	0	27,75	0,25	2,87	34,3	68	64,8	1,63	82						
	180	3,6	4,7	38,4	254,1	0,36	35,06	0	5,11	71,5	25	242	6,2	312	2011					
	100	6,68	2,4	6,51	74	0,03	0,2	0,03	0,151	131	82	13	0,52	240	2011					
	180	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15	9,1	0,1	358	2011					
	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		2011					
	30	2	0,3	12,7	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93							
	780	17,34	12,48	116,1	703,67	0,47	66,01	0,28	8,431	262	207	396	9,82							
Итого за приём пищи:														9,251	311	384	604	14,1		
Всего за день:																				