



Согласовано  
Начальнику ТО  
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю  
в Буденновском районе  
В.В.Пронькин



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела образования  
администрации Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края  
Е.А.Шевченко

Примерное меню раскладки  
для организации бесплатное горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов в  
муниципальных казённых общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

Осень-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		
котлеты рубленные из птицы	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	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	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	19,86	20,28	78,92	581,3	0,06	4,6	0,1	5,3	75	55,6	269,3	4,6		
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 картофельный с домашней лапшой	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113	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 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	20	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	590	28,01	21,19	121,03	789,67	0,37	8,56	0,2	1,5	106,58	126,1	409,4	7,79		
<b>Всего за день:</b>	1070	47,87	41,47	199,95	1370,97	0,43	13,16	0,3	6,8	181,58	181,7	678,7	12,39		

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		
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	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		
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
яблоко калиброванное	200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
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

<b>Итого за приём пищи:</b>	675	15,96	22,48	88,12	627	0,06	12,6	0,2	0,5	72,7	298,1	295,3	6,2		
Обед															
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	200/10	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	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011
фрикадельки рыбные	90	6,68	2,4	6,51	74	0,06	38,28	20,9	0	22,01	38,28	95,72	0,53	240	2011
компот из с/ф	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	780	18,54	12,54	128,46	707,62	0,24	66,01	21,1	3,3	120,55	159,38	334,92	5,03		
<b>Всего за день:</b>	1455	50,2	35,02	216,58	1334,62	0,3	78,61	21,3	3,8	193,25	457,48	630,22	11,23		

Среда 1 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		
птица тушеная в соусе	90	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	150	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	200	2,31	10,02	15	159	0,03	0,3	135	0	8,5	83,3	56,5	0,46	378	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	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	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
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
картофель отварной	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	310	2005
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 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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	710	26,93	23,8	105,32	745,9	0,46	11,23	0,3	6	77,5	91,6	248,5	6,88		
<b>Всего за день:</b>	1190	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 рецептов
		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													291	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	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 крупой	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	101	2011



котлеты 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	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	200	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	710	27,3	24,69	123,78	830,4	0,39	16,5	40,2	2,4	109,46	103,2	379,4	8,25		
<b>Всего за день:</b>	1190	30,53	24,79	158,1	984,8	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, 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
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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	22,46	23,38	71,62	592,3	0,16	81	0,1	1,7	81,6	234	280,6	6,1		
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 пшеном	200	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	98	2011
рагу из птицы	90/150	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	200	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	770	22,89	24,49	72,84	607,78	0,28	18,4	0,3	3,2	87,5	206,6	303,9	6,44		
<b>Всего за день:</b>	1250	45,35	47,87	144,46	1200,08	0,44	99,4	0,4	4,9	169,1	440,6	584,5	12,54		

Понедельник 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	Мg, мг	Са, мг	Р, 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
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
<b>Итого за приём пищи:</b>	425	11,93	10,5	44,32	326,7	0,06	4,13	2,1	2,1	57	176,5	183,6	2,28		
Обед															
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
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
котлеты рубленные из птицы	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша перловая	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	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	770	27,97	26,51	135,2	904,02	0,41	17,43	40,1	3,3	129,02	125,7	461,1	8,81		
<b>Всего за день:</b>	1195	39,9	37,01	179,52	1230,72	0,47	21,56	42,2	5,4	186,02	302,2	644,7	11,09		

Вторник 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная с пшенной крупы	200	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	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
яблоко калиброванное	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	550	9,76	15,58	82,62	518,5	0,06	14,6	0,1	0,4	60,2	131,2	182,3	7,2		

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
фрикадельки мясные	90	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	150	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	200	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	770	25,36	21,96	122,5	851,43	3,13	13,26	18,14	4,7	111,9	173,2	426,18	12,01		
<b>Всего за день:</b>	1320	35,12	37,54	205,12	1369,93	3,19	27,86	18,24	5,1	172,1	304,4	608,48	19,21		

Среда 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	Мg, мг	Са, мг	Р, 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
макаронь отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8		
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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	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	200	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	90	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 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 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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	710	27,46	25,98	109,12	783,2	0,36	14,2	0,4	10	116,3	109,2	379,1	7,9		
<b>Всего за день:</b>	1190	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	Mg,мг	Ca, мг	Р,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	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	19,73	18,3	84,52	585,3	0,06	0,03	0	0,7	64,7	40,5	209,5	3,98		

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 с картофелем	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
котлеты рубленные из птицы	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	294	2011
каша ячневая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	376	2011
компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	770	26,54	25,08	124,01	840,53	0,37	16,4	0	1,4	105,66	158,6	416,1	8,31		
<b>Всего за день:</b>	1250	46,27	43,38	208,53	1425,83	0,43	16,43	0	2,1	170,36	199,1	625,6	12,29		

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	Р,мг	Fe, мг		
котлета рыбная	90	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	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	480	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	200	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	150/24	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	200	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	644	11,46	12,88	84,72	505,1	0,26	22,2	0,2	3,8	56	88,7	154,3	4,1		

