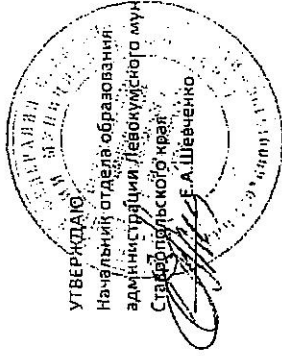


Согласовано
Начальнику ТО
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
В В Пронькин



Примерное меню раскладки
для организации горячего питания завтраков и обедов детей мобилизованных 5-11 классов в
муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Левокумского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Зима-Весна

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г Жиры, г Углево			В1, мг С, мг А, мг Е, мг	Мg, мg Са, мg Р, мg Fe, мg	Mg, мg Са, мg Р, мg Fe, мg	Mg, мg Са, мg Р, мg Fe, мg								
		100	180						0,08	4,2			0,25	2,58	37	28
котлеты из говядины	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0,08	4,2	0,25	2,58	37	28	210	210	2,55	268	2011
макаронные изделия отварные	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	31	0,4	203	2011
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	1	0	0	14	121	90	90	1	376	2011
Зеленый горошек консервированный	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,24	3	0	0,2	29,1	2,4	0	0	0,3	133	
Соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0,21	5	11	4	4	0	824	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	620	22,83	22,25	88,72	650,39	0,51	30,2	0,25	3,59	109	182	370	370	4,69		
обед																
суп с картофелем с рисом	250	1,87	2,26	13,49	102,3	0,12	20,62	0,25	1,62	37,1	40	89,3	40	1,5	102	2011
биточки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,5	27,8	14	114	14	3	268	2011
каша пшеничная	180	4,78	4,43	60,88	187,55	0,09	0	0	0	23,7	39	164	39	1,61	302	2011
кисель из свежих яблок	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	3,3	0	0	11,7	27	15,5	27	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	9,2	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	60,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	6,9	0,93		
Итого за приём пищи:	780	26,34	22,27	146,6	799,77	0,29	23,92	0,25	2,42	121	136	449	136	8,98		
Всего за день:	1400	49,17	44,52	235,3	1450,16	0,8	54,12	0,5	6,01	230	318	819	318	13,7		

Вторник 1 неделя												№	Сборн		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			рецепт уры	ик	рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг				Р, мг
котлета рыбная	100	16,8	17,2	4,5	221,4	0	0	0	0,5	27,8	14	114	3	234	2011
порре картофеляе	180	3,84	7,2	42,3	241,2	0,24	31,2	0	0,24	39,1	2,4	103	1,56	312	2011
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	2011
масло сливочное "Крестьянское; 72,5% порциями	10	1,6	0,1	3,2	19,4	0,24	32,1	0	0,2	39,1	2,4	0	0,3	14	
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	1	0	0	14	121	90	1	377	
хлеб пшеничный	50	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:	600	30	24,64	93,35	680,62	0,54	66,83	0	0,94	153	177	378	6,9		
борщ с картофелем икапустой со сметаной	250	2	6,75	15,7	125	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	81/82	2011
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	2011
компот из с/ф	200	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		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:	520	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	42,76	40,17	184,6	1239,62	0,92	79,16	17,24	7,11	238	283	649	11,8		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецепт	Сборн. ик			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг			Ca, мг	Na, 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	2,12	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	0,36	31,2	13	93,6	0,72	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	1984
чай с сахаром	200	0,4	0	11,7	49,5	0	4	0	0	8	14	14	2,8	376	
Итого за приём пищи:	580	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	2011
биточки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,45	25,1	4,5	103	2,64	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	180	17,2	5,32	37,05	219,06	0,03	12,5	0	0	0	7	145	0,45	302	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 сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	3,3	0	0	11,7	27	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 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		

четверг 1 неделя												№ рецепта		Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			Н, P, мг
плов из птицы	100/180	19,5	23	19,21	322,5	0,11	0	0,9	8,66	11	46,8	0,9	291	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,1	0	1	2	0	379	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		2011
Итого за приём пищи:	520	22,73	23,1	53,53	476,9	0,15	0	0,1	1	21,9	22	83,6	1,34	
суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3,5	25,62	147	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	101
котлета из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,5	27,8	14	114	3	268
каша вязкая пшеничная	180	8,2	9,72	48,72	312	0,12	0	0	0,96	8,4	13	43,2	0,96	171
чай с сахаром	180	0	0	19,4	77,4	0	3,3	0	0	11,7	27	15,5	1,5	349
Соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0,21	5	11	4	0	824
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
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	30,98	28,62	140,3	944,6	0,5	32,3	0,37	6,97	118	143	348	9,45	
Всего за День:	1400	53,71	51,72	193,9	1421,5	0,65	32,3	0,47	7,97	140	164	431	10,79	

Пятница 1 неделя													№ рецепт уры	Сборн ик рецеп	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		Углево	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из пшена с маслом	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	62	108	0,5	175	2011
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27	15,5	1,5	377	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:	465	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	82	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:	1305	40,53	44,33	195	1320,43	0,61	54,6	0,1	6,68	187	211	518	10,35		

Понедельник 2 недели													№ рецепт уры	Сборн ик рецеп	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
тефтели из говядины	100	13,25	16,5	11,87	215,01	0	2	0	1	19,3	7,6	81,4	2,1	279	2011
перловк отварная рассыпчатая с маслом	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,3	0,1	0	1,4	5,25	8,2	4,4	0,86	171	2011
огурцы саленые	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,24	32,1	0	0	11,7	27	15,5	1,5		
масло сливочное "Крестьянское:72,5% порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	
чай с сахарам	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	3,3	0	0	11,7	27	16	1,5	376	
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4		
Итого за приём пищи:	510	27,81	33,14	89,25	736,51	0,58	37,5	0,1	2,5	61,2	80	154	6,36		
суп картофельный с крупой пшеничной	250	5,6	5,4	17,5	140,7	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	274,75	0	0	0	0,5	27,8	14	114	3	292	2011
каша гречневая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,15	0	48	0	43,9	43	187	3,18	171	2011
компот из свежих яблок	180	0,4	0	11,7	49,5	0	4	0	0,3	4,9	15	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 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	31,6	28,17	121,2	867,75	0,35	17,75	48,25	1,35	125	126	438	9,45		
Всего за день:	1290	59,41	61,31	210,5	1604,26	0,93	55,25	48,35	3,85	186	206	593	15,8		

Вторник 2 недели												№ Сборн					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества				рецептурный №	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углево	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			К, мг	Р, мг	Fe, мг
		16,12	16,87	14,86	274,75	0	5,78	2,82	2,82	2,82	52	34			100	0,41	
биточки из говядины	100	3,84	7,2	41,2	225,4	0	40	0	0	36,7	36	156	2,65	268	2011		
пюре картофельное	180	0,25	0	30,3	120	1,2	0	0	0	1,4	11	2,8	0,28	312	2011		
компот из смеси сухофруктов	200	1,03	1,81	9,94	46,2	0,02	2,8	0	0	10,8	55	33	0,4	349	2011		
капуста тушеная	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	321	2011		
хлеб пшеничный	40	24,4	25,96	115,6	760,75	1,39	8,58	42,82	2,82	114	146	327	4,18				
Итого за приём пищи:	580																
суп картофельный с горохом	250	3,75	5,25	12,75	113,75	0,12	12	0	0	31,4	31	77,8	1,2	97	2011		
плов 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:	1360	47,56	47,7	184,3	1356,8	1,62	25,44	43,62	3,42	186	234	613	8,77				

Прием пищи, наименование блюда		Среда 2 неделя											№ рецепт	Сборн ик	
		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г		Углево	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			Р, мг
Макаронны отварные с маслом сл и сыром	180/29	6,93	8,43	13,33	157	0,2	0	0,4	6,8	26,6	160	346	3,8	204	2011
Яйцо отварное	40	3,5	4,5	0	54,4	0,1	12,5	0,2	0,5	50	15	35	0,8	209	2011
чай с сахарам	180	0,07	0,02	15	60	0	1,3	0	0	18,7	62	53,5	0,3	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		
Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,06	6,51	0	2,39	98,4	0	5,24	0,9		
Итого за приём пищи:	475	13,66	17,88	53,04	435,06	0,4	20,31	0,6	9,69	207	246	475	6,24		
суп картофельный	250	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,87	34,3	68	64,8	1,63	97	2011
каша перловая	180	8,2	9,6	48,07	312	0,24	31,2	0	0,24	39,1	2,4	103	1,56	171	2011
котлеты рубленые из птицы	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0,12	0,62	0	4,62	67,5	59	298	1	294	2011
соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	4		824	
компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	3	0	0	5	15	9,1	0,1	342	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	93,52	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	30,21	33,78	135,4	970,81	0,49	79,57	0,25	8,03	172	172	545	5,66		
Всего за День:	1315	43,9	51,66	188,4	1405,87	0,89	99,88	0,85	17,72	378	418	1019	11,9		

Четверг 2 неделя										№	Сборн				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			рецепт уры	ик		
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, м	Ca, м			P, мг	Fe, мг
Фрикаделька из бройлер цыплят в соусе	100/60	14,33	15	13,11	244,22	3,22	0,21	15,87	0	25,9	37	111	0,97	297	
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	2011
кукуруза сладкая консервированная	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	1984
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	
Итого за приём пищи:	460	28,19	33,21	88,14	777,72	3,7	32,51	15,87	0,24	94,7	177	343	3,97		
Суп картофельный с клецками													108		
тефтели из говядины	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,12	7,5	0,25	0,5	26,3	28	67,5	1,12	108	
чай с сахарам	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	0	0	0,45	25,1	4,5	103	2,64	278	2011
картофель отварной	180	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	2	9,4	0	0	376	2011
хлеб пшеничный	180	5,5	4,8	31,3	191	0,24	31,2	0	0,24	39,1	2,4	103	1,56	309	2011
хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,25	1,49	113	60	340	6,69	
Всего за день:	780	26,93	23,8	105,3	745,9	0,44	38,7	0,25	1,73	208	237	682	10,7		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов	
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			НР, мг
каша вязкая молочная с рисовой крупой		220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	2	0	0,62	18,3	7,6	81,4	2,12	174
кофейный напиток с молоком		180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	3,3	0	0	11,7	27	15,5	1,5	379
масло сливочное порционно		10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14
сыр российский		15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15
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
Итого за приём пищи:		465	15,56	22,08	78,32	580	0,04	5,3	0,2	0,82	48,7	177	209	4,26	
суп картофельный с макаронами		250	1,8	5	12,3	102	0	27,75	0,25	2,87	34,3	68	64,8	1,63	101
пюре картофельное		180	3,6	4,7	38,4	254,1	0,36	35,06	0	5,11	71,5	25	242	6,2	312
фрикадельки рыбные		100	6,68	2,4	6,51	74	0,03	0,2	0,03	0,151	131	82	13	0,52	240
кисель из сока		180	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15	9,1	0,1	358
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	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	
Итого за приём пищи:		780	17,34	12,48	116,1	703,67	0,47	66,01	0,28	8,431	262	207	396	9,82	
Всего за день:		1245	32,9	34,56	194,5	1283,67	0,51	71,31	0,48	9,251	311	384	604	14,1	

Пятница 2 недели



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	14327	144,3	385,1	162,7	69,8	1985	3059	7355	131
Среднее значение за период												
Содержание												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12и старше	750	882