



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



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

Примерное 10-ти дневное меню
для организации бесплатного горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов в
муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2022-2023 учебный год

1 день																
Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,кк	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			
котлеты рубленные из птицы	100/10	15,88	19,5	12,75	289,25	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	140,9	1,7	668/3	2012	
каша гречневая рассыпчатая	150	4,13	6,5	39,84	231,86	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	378/3	2012	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,47	41,6	0	4	0	0	8	14	14	2,8	944/3	2012	
Итого за приём пищи:	500	35,74	26,4	81,38	656,23	0,04	5,3	0,1	2,6	71,3	42,4	267,7	5,54			
Обед																
икра свекольная	60	0,84	0,036	8,22	66,71	0,01	3,4	0	0	18,08	35,53	36,55	1,01	126	2012	
суп картофельный с домашней лапшой	250	2,73	5,6	20,45	117,9	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	208/3	2012	
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	608/3	2012	
каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	4,06	20,82	135	113,6	0	20	0	16,4	28	113,6	0,6	378/3	2012	
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	859	2012	
хлеб пшеничный	80	15,2	0,4	19,32	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Итого за приём пищи:	830	36,27	23,676	125,29	911,09	113,75	13,4	20,2	1,1	95,38	113,13	332,95	6,15			
Всего за день:	1330	72,01	50,076	206,67	1567,32	113,79	18,7	20,3	3,7	166,68	155,53	600,65	11,69			

2 день																
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			
каша вязкая молочная манная с маслом	200/10	10,68	7,06	36,96	208,24	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108,3	0,5	384/3	2012	
кофейный напиток с молоком	200	64	2,8	29,2	155,2	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	958	2012	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012	
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	42	2012	
сок натуральный в т/п 0,2	1,шт	0	0	22,4	90	0	0	0	0	2	9,4	0	0			
Итого за приём пищи:	665	93,48	23,06	107,98	676,46	0,04	2,6	0,2	0,5	74,6	275,5	273,6	1,44			

Обед														
салат из белокочанной капусты	60	0,47	1,16	2,26	21,46	0,01	8,93	0	0	16,98	17,29	16,66	0,29	45
борщ со сметаной	250/10	21,9	12,15	14,1	118,08	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	170/3
пюре картофельное	150	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0,2	32,6	2	85,5	1,3	694/3
фрикадельки рыбные	90	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238,3	0,8	517/3
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	877
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	780	71,21	33,35	108,96	821,22	0,34	51,7	0,2	6,2	132,2	128	419,5	3,94	
Всего за день:	1285	50,2	56,61	214,14	1491,08	0,38	54,3	0,4	6,7	206,8	403,5	693,1	5,38	

3 день

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	100/50	18,5	9,54	3,69	139,68	0,04	0,27	13,5	0,71	14,35	15,65	80,31	0,73	643/3
каша пшеничная	150	4,13	6,5	39,84	231,86	0,13	0	40	0	36,66	36,09	156,47	2,65	378/3
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
чай с молоком	200	0,53	4,5	9,87	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	942/3
банан	200	3	1	42	189	0,08	20	40	0,1	84	16	56	1,2	
Итого за приём пищи:	740	41,36	21,94	114,72	708,56	0,29	20,27	93,6	0,91	153,71	208,94	402,58	5,22	

Обед

суп картофельный с горохом	250	2,28	4,66	16,4	175,03	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	206/3
соус красный основной	50	2	3,05	1,5	38,65	0	1,35	0	0	3	12	0	0,25	759/3
тефтели из говядины	90	11,93	14,85	10,68	178,74	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	619/3
макаронные изделия отварные	150	4,25	12,5	23,75	168,25	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	413/414
компот из с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	868
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	820	52,16	35,94	135,65	932,35	0,34	12,55	0,3	5,3	75,4	96,5	219,6	5,29	
Всего за день:	1560	93,52	57,88	250,37	1640,91	0,63	32,82	93,9	6,21	229,11	305,44	622,18	10,51	

4 день

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	100/180	37,16	15,97	32,6	352	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,24	194,67	2,37	646/3
какао с молоком	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	960/3
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	520	58,92	29,77	77,92	570,63	0,12	4,9	0,24	2,35	61,56	156,44	319,47	3,81	

Обед

свекла тушённая	60	0,58	2,17	8,22	34,45	0,01	3,4	0	0	18,08	35,53	36,55	1,01	126
суп картофельный с крупой рисовой	250	3	3,5	25,62	147	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	204/3
котлеты рубленые из птицы	90	37,16	15,97	32,6	152	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	140,9	1,7	668/3
каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	4,06	20,82	135	113,6	0	20	0	16,4	28	113,6	0,6	378/3

компот из свежих яблок	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	859
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	770	75,16	24,41	162,36	805,68	113,74	20,8	20,3	3,6	88,4	92,4	369,8	4,04	
Всего за день:	1290	134,08	54,18	240,28	1376,31	113,86	25,7	20,54	5,95	149,96	248,84	689,27	7,85	

5 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	21,1	20,6	10,3	219,89	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	608/3
макаронные изделия отварные	150	4,2	12,5	23,75	168,25	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	413/414
кофейный напиток с молоком	200	64	2,8	29,2	155,2	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	958
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	490	104,5	36,3	82,57	636,86	0,14	1,3	0	1,2	60,7	86,2	213,9	3,84	

Обед

салат витаминный (2 вариант)	60	0,58	2,17	3,16	34,45	0,03	19,74	0	0	9,98	19,17	20,32	0,34	49
суп картофельный с пшеном	250	2,7	5,56	13,73	90,68	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	204/3
рагу из птицы	90/150	16,92	19,44	22,05	293,49	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	198,5	5,1	642/3
чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	944/3
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	770	50,55	25,8	84,29	612,81	0,44	48,6	0,2	5,5	113,3	88,9	320,2	8,24	
Всего за день:	1260	155,05	62,1	166,86	1249,67	0,58	49,9	0,2	6,7	174	175,1	534,1	12,08	

6 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	150/20	31,46	14,58	27,14	300,24	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	469/3
чай с сахаром	200	0,053		9,47	41,6	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	943/3
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	42
сок натуральный в т/п 0,2	200	1	0,2	19,6	83,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
	625	51,213	19,68	75,53	573,26	0,04	4,13	2,1	2,1	59	185,9	183,6	1,92	

Обед

икра свекольная	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	126
суп картофельный	250	1,27	3,99	7,32	176,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,36	62,18	0,96	200/3
котлеты рубленные из птицы	90	33,44	14,37	29,34	136,8	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	140,9	1,7	668/3
каша пшеничная	150	4,13	6,5	39,84	231,86	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	378/3
компот из с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	868
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	830	71,94	25,8	173,52	1027,72	0,15	17,3	0,1	2,6	111,5	103,46	361,58	4,81	
Всего за день:	1280	123,153	45,48	249,05	1600,98	0,19	21,43	2,2	4,7	170,5	289,36	545,18	6,73	

7 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
котлета из говядины	100	21,11	20,63	10,31	270,89	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	608/3
каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	4,06	20,82	135	113,6	0	20	0	16,4	28	113,6	0,6	378/3
какао с молоком	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	960
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	490	46,17	38,49	76,45	624,52	113,64	1	20	0,4	65,8	169,5	329,5	4,44	
Обед														
суп картофельный с горохом	250	2,28	4,66	16,4	175,03	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	206/3
птица тушеная в соусе	90	16,5	6,49	2,18	101,03	0,04	0,27	13,5	0,71	14,35	15,65	80,31	0,73	643/3
соус красный основной	50	2	3,05	1,5	38,65	0	1,35	0	0	3	12	0	0,25	759/3
рис припущенный	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	682/3
компот из свежих яблок	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	859
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	820	56,08	19,78	141,8	897,49	0,28	11,22	13,8	5,01	96,05	103,95	279,61	4,02	
Всего за день:	1260	102,25	58,27	218,25	1522,01	113,92	12,22	33,8	5,41	161,85	273,45	609,11	8,46	

8 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
макароны отварные с сыром	200/20/7	7,5	28,5	14,5	269,2	0,11	0	0	0,9	8,66	11,47	46,8	0,9	415
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41
икра кабачковая	60	0,505	4,85	2,7	34,63	0,02	2,8	0	0	10,8	54,55	33,48	0,44	50
кофейный напиток с молоком	200	64	2,8	29,2	155,2	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	958
банан	200	3	1	42	189	0,08	20	40	0,1	84	16	56	1,2	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	730	90,305	45,85	107,82	816,55	0,25	24,1	40,1	1,1	135,36	154,32	226,58	3,28	
Обед														
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	21,9	12,15	14,1	118,08	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	170/3
соус красный основной	50	2	3,05	1,5	38,65	0	1,35	0	0	3	12	0	0,25	759/3
тефтели из говядины	90	11,93	14,85	10,68	178,74	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	619/3
каша перловая рассыпчатая	150	4,13	6,5	39,84	231,86	0,09	0	0	0	23,74	39,22	164,4	1,61	378/3
чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	944
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	820	46,99	22,15	99,03	639,24	0,13	4,9	0	0,5	63,24	81,72	279,8	5,25	
Всего за день:	1550	137,295	68	206,85	1455,79	0,38	29	40,1	1,6	198,6	236,04	506,38	8,53	

9 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
котлета рыбная	100	14,8	18,8	11,6	74,8	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,93	88,67	0,78	234
пюре картофельное	150	5,9	8,87	28,5	152,6	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	694/3
чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	943
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	490	36,43	28,07	68,89	362,52	2,62	3,47	12,7	0,3	73,51	75,23	219,77	3,22	
Обед														
икра кабачковая	60	0,98	2,59	5,23	48,17	0,02	2,8	0	0	10,8	54,55	33,48	0,44	50
суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,73	5,6	20,45	117,9	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	208/3
котлеты рубленные из птицы	90	33,44	14,37	19,56	136,8	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	668/3
каша рассыпчатая пшеничная	150	4,13	6,5	39,84	231,86	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	378/3
компот из с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	868
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	830	72,98	29,94	168,4	906,41	0,26	13,1	0,3	3,5	81,1	120,15	308,38	4,38	
Всего за день:	1320	109,41	58,01	237,29	1268,93	2,88	16,57	13	3,8	154,61	195,38	528,15	7,6	

10 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	619/3
макаронные изделия отварные	150	5,1	15	28,5	201,9	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	413/414
какао с молоком	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	960/3
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
яблоко свежее	150	0,6	0,6	13,35	60,45	0,033	6	4,5	0	11,75	21,12	14,35	2,87	
Итого за приём пищи:	640	40,71	45,9	99,04	679,58	0,173	8,6	4,5	1,3	60,55	168,42	240,25	6,81	
Обед														
салат витаминный (2 вариант)	60	0,58	2,17	3,16	34,45	0,03	19,74	0	0	9,98	19,17	20,32	0,34	49
суп картофельный с фасолью	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	206/3
плов из говядины	90/150	18,18	18,58	17,32	310,35	0,30	28,80	-	4,20	58,70	20,70	198,50	5,10	601/3
сок натуральный	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	770	56,08	25,88	92,61	703,04	0,54	38,4	0,3	8,2	109,5	88,1	317	7,64	
Всего за день:	1410	96,79	71,78	191,65	1382,62	0,713	47	4,8	9,5	170,05	256,52	557,25	14,45	

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	1089,0	589,17	2200,85	14613,81	347,323	307,64	229,24	54,27	1782,16	2539	6381,79	93,28
Среднее значение за период	52,89	31,52	151,22	14613,81								
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИШИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	
7-11 лет	589	799	

Завстоловой:  Кулишова Л.А.