

Примерное 10 - ти дневное меню
для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 5-11 классов в
муниципальных казённых общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2022 учебный год

1 день

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кк	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			
котлеты рубленные из птицы	100	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668/3	2012	
каша гречневая рассыпчатая	200	5,51	8,67	53,12	309,15	0	0	0	0,36	31,2	13,2	93,6	0,72	378/3	2012	
хлеб пшеничный	50	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	41,6	0	4	0	0	8	14	14	2,8	943	2012	
Итого за приём пищи:	550	37,12	28,57	94,66	733,52	0,04	7,1	0,13	3,23	82,52	46,7	319	6,08			
Обед																
икра свекольная	100	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	126	2012	
суп картофельный с домашней лапшой	250	2,73	5,6	20,45	117,9	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	208/3	2012	
биточки из говядины	100	21,11	20,63	10,31	270,89	0	0	0	0,45	25,05	4,48	103	2,64	608/3	2012	
каша ячневая рассыпчатая	180	3,96	4,87	24,98	162	136,32	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	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	90	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:	920	45,7	31,64	133,44	1033,65	136,49	14,9	24,25	1,25	107,2	125	383	6,83			
Всего за день:	1470	82,82	60,21	228,1	1767,17	136,53	22	24,38	4,48	189,7	171	702	12,91			

2 день

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кк	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			
каша вязкая молочная манная с маслом	250/10	13,35	8,83	46,2	260,3	0,2	0	0,4	6,8	26,6	160	346	3,8	384/3	2012	
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	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:	540	29,08	9,23	75,39	488,94	0,24	3,3	0,4	6,8	51,5	196	396	5,74			
Обед																
салат из белокочанной капусты	100	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	79/3	2012	
борщ со сметаной	250/10	21,9	12,15	14,1	118,08	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63	170/3	2012	

пюре картофельное	180	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	31,2	0	0,24	39,12	2,4	103	1,56	694/3	2012
фрикадельки рыбные	100	48	8,26	3	161,86	0,12	0,62	0	4,62	67,5	58,9	298	1	517/3	2012
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	877	2012
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:	920	107,71	31,86	121,36	810,1	0,4	62,57	0,25	7,73	159,1	154	509	4,73		
Всего за день:	1460	50,2	41,49	216,07	1299,04	0,64	65,87	0,65	14,5	210,6	350	905	10,47		

3 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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		
птица тушеная в соусе	100/50	18,5	9,54	3,69	139,68	0,05	0,33	16,87	0,87	17,93	19,6	100	0,91	643/3	2012
каша пшеничная	180	4,96	7,8	47,81	278,23	0,15	0	48	0	43,9	43,3	187	3,18	378/3	2012
чай с молоком	200	0,53	4,5	9,87	41,6	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	942/3	2012
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:	610	54,39	22,64	100,01	646,55	0,24	0,33	64,97	0,97	80,53	204	397	4,73		
Обед															
суп картофельный с горохом	250	2,28	4,66	16,4	175,03	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	206/3	2012
соус красный основной	50	2	3,05	1,5	38,65	0	1,35	0	0	3	12	0	0,25	759/3	2012
тефтели из говядины	100	13,25	16,5	11,87	198,6	0	2	0	0,62	18,25	7,62	81,4	2,12	619/3	2012
макаронные изделия отварные	180	5,1	15	28,5	201,9	0,12	0	0	0,96	8,4	13,2	43,2	0,96	413/414	2012
компот из с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	868	2012
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:	920	54,33	40,09	141,59	985,86	0,41	15,35	0,37	6,58	89,35	112	264	6,39		
Всего за день:	1490	108,72	62,73	241,6	1632,41	0,65	15,68	65,34	7,55	169,9	317	661	11,12		

4 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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		
плов из птицы	100/180	37,6	15,97	32,6	352	0,08	4,2	0,25	2,58	37	28,2	210	2,55	646/3	2012
какао с молоком	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	960/3	2012
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:	560	74,56	30,17	97,24	664,15	0,12	5,5	0,25	2,58	68,9	99,5	298	3,29		
Обед															
свекла тушённая	100	0,97	3,61	5,27	57,42	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	712	2012
суп картофельный с крупой рисовой	250/10	3	3,5	25,62	147	0,12	13,75	0,25	0,25	27,5	37,5	66,3	1	204/3	2012
котлеты рубленные из птицы	100	37,16	15,97	32,6	152	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668/3	2012
каша ячневая рассыпчатая	180	3,96	4,87	24,98	162	1,32	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	378/3	2012
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	2012
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:	920	75,82	25,22	166,52	832,68	1,48	19,85	24,38	3,12	95,5	106	423	4,38		
Всего за день:	1480	150,38	55,39	263,76	1496,83	1,6	25,35	24,63	5,7	164,4	205	722	7,67		

5 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, 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	270,89	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	608/3	2012
макаронные изделия отварные	180	5,1	15	28,5	201,9	0,12	0	0	0,96	8,4	13,2	43,2	0,96	413/414	2012
кофейный напиток с молоком	200	6,4	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		
Итого за приём пищи:	520	47,8	38,8	87,32	721,51	0,16	1,3	0	1,46	68,05	98,6	245	4,7		
Обед															
салат витаминный (2 вариант)	100	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	83/3	2012
суп картофельный с пшеном	250	2,7	5,56	13,73	90,68	0,12	20,62	0,25	1,62	37,12	39,8	89,3	1,5	204/3	2012
рагу из птицы	100/180	18,8	21,6	24,5	326,1	0,36	35,06	0	5,11	71,46	25,2	242	6,2	642/3	2012
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	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:	910	37,23	27,56	67,42	645,42	0,52	58,98	0,25	6,73	133,5	101	382	9,64		
Всего за день:	1430	85,03	66,36	154,74	1366,93	0,68	60,28	0,25	8,19	201,5	200	627	14,34		

6 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	41,94	19,44	36,18	400,32	0	5,78	2,82	2,82	52,02	34,2	100	0,41	469/3	2012
чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	41,6	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	943/3	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
хлеб пшеничный	50	19	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	545	64,97	24,44	69,8	613,32	0,04	5,81	2,92	2,92	72,12	186	213	1,33		
Обед															
икра свекольная	100	1,2	0,06	12,33	54,72	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	126	2012
суп картофельный	250	1,27	3,99	7,32	76,2	0,12	12	0	0	31,4	30,5	77,8	1,2	200/3	2012
котлеты рубленые из птицы	100	37,16	15,97	32,6	152	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668/3	2012
каша пшеничная	180	4,96	7,8	47,81	278,23	0	0	0	0,36	31,2	13,2	93,6	0,72	378/3	2012
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	2012
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:	910	76,29	28,7	183,38	932,83	0,17	21,5	0,13	3,23	129	114	428	5,59		
Всего за день:	1465	141,26	53,14	253,18	1546,15	0,21	27,31	3,05	6,15	201,1	300	641	6,92		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлета из говядины	100	21,11	20,63	10,31	270,89	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	608/3	2012
каша ячневая рассыпчатая	180	3,96	4,87	24,98	162	136,32	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	378/3	2012
какао с молоком	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	960	2012
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:	560	62,03	39,7	99,93	745,04	136,36	1	24	0,5	74,63	178	375	5,16		

Обед

суп картофельный с горохом	250	2,28	4,66	16,4	175,03	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	206/3	2012
птица тушеная в соусе	100/50	18,5	9,54	3,69	139,68	0,05	0,33	16,87	0,87	17,93	19,6	100	0,91	643/3	2012
рис припущенный	180	4,32	5,64	46,08	253,32	0	0	0	0,36	33,48	10,7	97	0,6	682/3	2012
компот из свежих яблок	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	859	2012
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:	710	56,8	20,72	149,49	939,71	0,34	12,33	17,24	6,23	111,1	110	337	4,57		
Всего за день:	1430	118,83	60,42	249,42	1684,75	136,7	13,33	41,24	6,73	185,7	288	712	9,73		

8 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, 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	11,5	46,8	0,9	415	2012
икра кабачковая	100	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	50	2012
кофейный напиток с молоком	200	6,4	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	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	560	30,73	36,01	71,74	691,72	0,17	4,1	0	0,9	51,36	137	169	2,08		

Обед

борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,19	12,15	14,1	118,08	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63	170/3	2012
соус красный основной	50	2	3,05	1,5	38,65	0	1,35	0	0	3	12	0	0,25	759/3	2012
тефтели из говядины	100	13,25	16,5	11,87	198,6	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	608/3	2012
каша перловая рассыпчатая	180	4,96	7,8	47,81	278,23	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	378/3	2012
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	2012
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:	860	53,33	40,3	123,79	862,2	0,13	32,4	0,25	3,37	113,6	170	393	8,43		
Всего за день:	1420	84,06	76,31	195,53	1553,92	0,3	36,5	0,25	4,27	165	307	562	10,51		

9 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг		
	котлета рыбная	100	14,8	18,8	11,6	74,8	3,22	0,21	15,87	0	25,88	37,4	111	0,97	234
пюре картофельное	200	7,89	11,83	38	203,46	0,24	31,2	0	0,24	39,12	2,4	103	1,56	694/3	2012
чай с сахаром	200/7	0,53	0	9,47	41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	943	2012
хлеб пшеничный	40	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:	547	38,42	31,03	78,39	506,9	3,5	34,71	15,87	0,24	89,9	76,2	264	4,47		
Обед															
икра кабачковая	100	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	50	2012
суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,73	5,6	20,45	117,9	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	208/3	2012
котлеты рубленные из птицы	100	37,16	15,97	32,6	152	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668/3	2012
каша пшённая	180	4,96	7,8	47,81	278,23	0,15	0	48	0	43,9	43,3	187	3,18	378/3	2012
компот из с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	868	2012
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:	910	78,18	34,56	192,9	1000,09	0,33	13,4	48,38	3,37	126,3	154	499	7,3		
Всего за день:	1490	116,6	65,59	271,29	1506,99	3,83	48,11	64,25	3,61	216,2	230	763	11,77		

10 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг		
	тефтели из говядины	100	13,25	16,5	11,87	198,6	0	2	0	0,62	18,25	7,62	81,4	2,12	619/3
макаронные изделия отварные	180	5,1	15	28,5	201,9	0,12	0	0	0,96	8,4	13,2	43,2	0,96	413/414	2012
какао с молоком	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	960/3	2012
хлеб пшеничный	50	19	0,5	24,15	116,9	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	550	43,91	45,4	90,52	642,51	0,16	3	0	1,58	53,85	151	249	4,52		
Обед															
салат витаминный (2 вариант)	100	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	49	2011
суп картофельный с фасолью	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	206/3	2012
плов из птицы	100/180	20,2	20,64	19,24	344,83	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	646/3	2012
сок натуральный	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0		2012
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:	920	58,1	27,94	94,53	737,52	0,16	8,8	0,35	2,8	65,55	54,3	243	3,26		
Всего за день:	1470	102,01	73,34	185,05	1380,03	0,32	11,8	0,35	4,38	119,4	205	493	7,78		

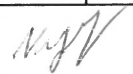
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	675,2	539,7	2282,89	15300,28	281,46	326,23	224,39	65,59	1823,49	2574	6382	103,2
Среднее значение за период												
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИШИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	555	889

Завстолов



Кулишова Л.А.