



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 раскладка
для организации бесплатного 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

1 день														
Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,кк	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг	
котлеты рубленые из птицы	100/10	15,96	25,88	12,87	347,44	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	140,9	1,7	668/3
каша гречневая рассыпчатая	150	4,13	6,5	39,84	231,86	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	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 лимоном	200/7	0,53	0	9,47	41,6	0	4	0	0	8	14	14	2,8	944/3
Итого за приём пищи:	500	35,82	32,78	81,5	714,42	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
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
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
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 плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	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:	830	51,47	24,076	144,61	911,09	113,75	13,4	20,2	1,1	95,38	113,13	332,95	6,15	
Всего за день:	1330	87,29	56,856	226,11	1625,51	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
		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
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	
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41
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	
Итого за приём пищи:	665	94,48	23,26	105,18	669,86	0,04	2,6	0,2	0,5	74,6	275,5	273,6	1,44	

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		В1, 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	0,4	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		В1, 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	11,47	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 пшённая	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 ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	
7-11 лет	589	799	

Завстоловой:  Кулишова Л.А.