

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 2024-2025 учебный год

Понедельник 1 неделя														
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	
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	

Вторник 1 неделя														
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	
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	

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	

Среда 1 неделя

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	
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	

Четверг 1 неделя

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	
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 рубленные 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	

Пятница 1 неделя

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	

Понедельник 2 неделя

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	

Вторник 2 неделя

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	

Среда 2 неделя

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
капуства тушённая	150	3,1	4	20,1	203,91	0,09	10	0	0	20,01	35,84	164,4	0,12	315/3
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	45,96	19,65	79,29	611,29	0,13	14,9	0	0,5	59,51	78,34	279,8	3,76	
Всего за день:	1550	136,265	65,5	187,11	1427,84	0,38	39	40,1	1,6	194,87	232,66	506,38	7,04	

Четверг 2 неделя

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 рубленые 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	

Пятница 2 неделя

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	1088,0	586,67	2181,11	14585,86	347,323	317,64	229,24	54,27	1778,43	2536	6381,79	91,79
Среднее значение за период	52,89	31,52	151,22	14585,86								
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.