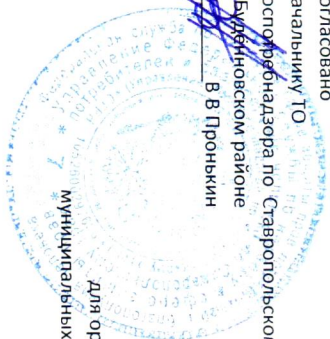


Согласовано
Начальнику ТО
Ростов-на-Дону по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
В. В. Пронькин



Для организации горячего питания завтраков и обедов детей мобилизованных 5-11 классов в
Муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Левовужского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Примерное меню раскладка

Зима-Весна

Понедельник 1 недели

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
котлеты рубленые из птицы	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0	1,3	0,1	0	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	180/10	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
Итого за приём пищи:	530	21,99	22,93	87,59	648,21	0,06	4,6	0,1	0	5,3	75	55,6	269,3	4,6		

Обед

икра свекольная	100	2	0,1	20,55	91,2	0,02	2,53	0	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
суп картофельный с домашней лапшой	250	4,87	3,5	23,75	146,25	0,1	6	0,2	0,4	0,4	21	22	54	0,9	113	2011
бигочки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011	
каша ячневая рассыпчатая	180/10	17,2	5,32	37,05	219,06	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011	
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	890	43,63	24,32	141,48	916,33	0,37	8,56	0,2	1,5	106,58	126,1	409,4	7,79			
Всего за день:	1420	65,62	47,25	229,07	1564,54	0,43	13,16	0,3	6,8	181,58	181,7	678,7	12,39			

Вторник 1 недели

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная из риса	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
кофейный напиток	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	0	1	2	0	14	2011
сыр Российский (порционно)	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011	
Итого за приём пищи:	475	15,56	22,08	78,32	580	0,06	2,6	0,2	0,5	72,6	266,1	273,3	1,8			



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

Итого за приём пищи:	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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг				
борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011					
пюре картофельное	180/10	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011					
котлета рыбная	100	6,68	2,4	6,51	74	0,06	38,28	20,9	0	22,01	38,28	95,72	0,53	240	2011					
кисель из сока	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	359	2011					
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2							
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8							
Итого за приём пищи:	790	17,34	12,48	116,13	652,9	0,22	63,48	21,1	3,3	101,21	131,48	298,32	4,43							
Всего за День:	1265	50,2	34,56	194,45	1232,9	0,28	66,08	21,3	3,8	173,81	397,58	571,62	6,23							

Среда 1 неделя

Итого за приём пищи:	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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг				
птица тушеная в соусе	100/60	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	292	2011					
каша пшеничная	180/10	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011					
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8							
яблоко калиброванное	200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4							
чай с молоком	200	2,31	10,02	15	159	0,03	0,3	135	0	8,5	83,3	56,5	0,46	378	2011					
Итого за приём пищи:	810	25,41	34,11	94,38	791,8	0,22	11,6	175,1	2,3	82,56	168,8	410,3	10,01							
Суп картофельный с бобовыми(горох лущеный)	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011					
тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	278	2011					
макаронные изделия отварные	180/10	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	309	2011					
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011					
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2							
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8							
Итого за приём пищи:	810	26,93	23,8	105,32	745,9	0,46	11,23	0,3	6	77,5	91,6	248,5	6,88							
Всего за День:	1620	52,34	57,91	199,7	1537,7	0,68	22,83	175,4	8,3	160,06	260,4	658,8	16,89							

Четверг 1 неделя

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг				
плов из птицы	100/180	27,81	35,47	44,99	610,4	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	291	2011					
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011					
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8							
Итого за приём пищи:	540	31,04	35,57	79,31	764,8	0,06	0,03	0	0	14,6	20,3	37,6	1,08							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011					
котлеты из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011					
каша пшеничная	180/10	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011					

чай сахаром	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	2	9,4	0	0	0	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
Итого за приём пищи:	790	28,73	26,19	125,09	854,82	0,39	16,5	40,2	2,4	109,46	103,2	379,4	8,25			
Всего за день:	1330	59,77	61,76	204,4	1619,62	0,45	16,53	40,2	2,4	124,06	123,5	417	9,33			

Пятница 1 неделя

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур				
Биточки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011				
капустя тушеная	190	2,5	7,2	2,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9						
какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011				
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
Итого за приём пищи:	540	23,89	24,88	72,93	616,72	0,16	81	0,1	1,7	81,6	234	280,6	6,1						
Обед																			
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	98	2011				
рагу из птицы	100/180	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	80,2	141	1,7	289	2011				
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011				
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2						
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
Итого за приём пищи:	780	21,26	20,18	64,12	527,5	0,26	15,6	0,3	3,2	76,7	152	270,4	6						
Всего за день:	1320	45,15	45,06	137,05	1144,22	0,42	96,6	0,4	4,9	158,3	386	551	12,1						

Понедельник 2 неделя

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур				
запеканка из творога со стученным молоком	200/40	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	223	2011				
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	13,2	7,5	0,2	15	2011				
Итого за приём пищи:	495	11,93	10,5	44,32	326,7	0,06	4,13	2,1	2,1	57	176,5	183,6	2,28						
Обед																			
Суп картофельный	250	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96	97	2011				
котлеты рубленые из птицы	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011				
каша перловая	180/10	6,84	8,01	40,06	260	0,13	40	0	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011				
чай сахаром	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9						
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2						
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
Итого за приём пищи:	810	28,18	28,18	124	875,01	0,39	14,9	40,1	3,3	109,68	97,8	424,5	8,21						
Всего за день:	1305	40,11	38,68	168,32	1201,71	0,45	19,03	42,2	5,4	166,68	274,3	608,1	10,49						

Вторник 2 неделя

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная с пшенной крупы	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	175	2011				
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011				
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011				
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
Итого за приём пищи:	480	9,36	15,18	72,82	471,5	0,06	4,6	0,1	0,4	60,1	99,2	160,3	2,8						
Обед																			
суп картофельный сдобными (горох пшеничный)	750	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,2	83,7	2,1	102	2011				
фрикадельки мясные	100	8,42	11,69	9	184	2,67	0,26	17,84	0	13,58	25,7	80,98	5,29	280	2011				
каша ячневая	180/10	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011				
компот из с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011				
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2						
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
Итого за приём пищи:	810	23,96	21,9	108,8	740,25	3,12	9,86	18,14	4,7	93,82	137,7	389,58	11						
Всего за день:	1290	33,32	37,08	181,62	1211,75	3,18	14,46	18,24	5,1	153,92	236,9	549,88	13,8						

Среда 2 неделя

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг			
тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	278	2011				
макароны отварные с маслом сливочным	180/10	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	309	2011				
кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011				
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
Итого за приём пищи:	550	22,36	20,48	77,32	587,5	0,16	2,9	0	1,3	53,5	88,4	189,4	3,6						
Обед																			
суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,2	83,7	2,1	101	2011				
птица тушеная в соусе	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	292	2011				
каша гречневая рассыпчатая	180/10	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011				
чай сахаром	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5		2011				
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2						
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8						
Итого за приём пищи:	810	27,46	25,98	109,12	783,2	0,36	14,2	0,4	10	116,3	109,2	379,1	7,9						
Всего за день:	1360	49,82	46,46	186,44	1370,7	0,52	17,1	0,4	11,3	169,8	197,6	568,5	11,5						

Четверг 2 неделя

Четверг 2 неделя															
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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
котлета рубленая из птицы	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011						
рис припущенный	180/10	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	305	2011						
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011						
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8								
Итого за приём пищи:	550	20,94	22,13	84,05	622,61	0,06	1,33	0,1	2,6	66,6	37,4	259,4	3,28								
Обед																					
Суп с картофелем	250	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96	97	2011						
Биточки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011						
каша ячневая	180/10	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	376	2011						
чай с сахаром	180	0,2	0,2	7,71	111,1	0	4	0	0,2	4,9	14,2	4,4	0,5		2011						
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8								
Итого за приём пищи:	770	24,34	21,97	103,9	723,47	0,25	13,6	0	0,7	89,16	98,6	356,5	6,67								
Всего за день:	1320	45,28	44,1	187,95	1346,08	0,31	14,93	0,1	3,3	155,76	136	615,9	9,95								

Пятница 2 неделя

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
котлета рыбная	100	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	2,38	0,8	234	2011						
люре картофельное	180/10	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011						
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011						
хлеб пшеничный	60	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8								
Итого за приём пищи:	540	22,56	19,18	72,82	558,5	0,16	3,8	0	4	106,8	92,4	133,48	3,6								
Обед																					
борщ со сметаной	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	81/82	2011						
макаронны отварные с сыром	200/40	4,50	7,50	21,00	170,10	0,10	-	-	0,80	7,70	10,20	41,60	0,80	204	2011						
компот из смеси с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011						
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2								
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8								
Итого за приём пищи:	740	11,46	12,88	84,72	505,1	0,26	22,2	0,2	3,8	56	88,7	154,3	4,1								
Всего за день:	1280	34,02	32,06	157,54	1063,6	0,42	26	0,2	7,8	162,8	181,1	287,78	7,7								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Пищевые вещества	квар	Витамины	Минеральные вещества
ценность			

ИТОГО	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	445	1846,54	7,14	306,72	298,74	59,1	1606,8	2375,08	6381,79	110,38
Среднее значение за период	40,4	187,8	1442,6							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	551	800