



Примерное десятидневное меню
 для организации горячего питания обучающихся 1 - 4 классов
 в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении СОШ № 13 Левовицкого муниципального округа в 2021 учебном году
 Зима- Весна
 Понедельник 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Завтрак | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | | | Са, мг | Р, мг | Fe, мг |
| яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 56 | 100 | 0 | 4,8 | 22 | 76,8 | 1 | 209 | 2011 |
| икра кабачковая | 60 | 1,63 | 4,31 | 8,72 | 80,28 | 0,02 | 2,8 | 0 | 0 | 10,8 | 54,6 | 33,5 | 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 | 14 | 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 | 80 | 15,2 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,44 | | |
| банан калиброванный 1 шт. | 100 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,1 | 20 | 0,2 | 0,8 | 80 | 24 | 56 | 1,2 | | |
| Итого за приём пищи: | 490 | 28,11 | 21,01 | 87,62 | 607,3 | 0,19 | 80,1 | 100,3 | 0,9 | 127,5 | 173 | 257 | 3,38 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Вторник 1 неделя | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|--------------------------------|------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | | | Са, мг | Р, мг | Fe, мг |
| гуляш из говядины | 100 | 12,7 | 15,6 | 10,2 | 231,4 | 0 | 1,3 | 0,1 | 2,3 | 24,1 | 8,2 | 141 | 1,7 | 294 | 2011 |
| каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 26 | 11 | 78 | 0,6 | 302 | 2011 |
| хлеб пшеничный | 40 | 15,2 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,44 | | |
| сок фруктовый т/п 0,2 кг | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 8 | 14 | 14 | 2,8 | | |
| Итого за приём пищи: | 490 | 32,5 | 20,8 | 86,82 | 614,32 | 0,04 | 5,3 | 0,1 | 2,6 | 71,3 | 42,4 | 268 | 5,54 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Среда 1 неделя | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|---------------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | | 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 с маслом | 200 | 5,7 | 6,8 | 41,7 | 252,6 | 0 | 1,3 | 0 | 0,3 | 35,2 | 61,8 | 108 | 0,5 | 174 | 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 | 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 | 14 | 2011 |
| 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 |
| яблоко сезонное калиброванное 1 шт. | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0,1 | 3,2 | 2,2 | 4,4 | | |
| Итого за приём пищи: | 565 | 25,7 | 20,8 | 92,42 | 619,12 | 0,04 | 24,6 | 0,2 | 0,5 | 65,7 | 263 | 258 | 7,04 | | |

Четверг 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Завтрак | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | | | Са, мг | Р, мг | Fe, мг |
| плов из говядины | 100/180 | 18,76 | 19,17 | 17,87 | 320,2 | 0,08 | 3,9 | 0,24 | 2,4 | 34,36 | 26,2 | 195 | 2,37 | 291 | 2011 |
| горюк овощной отварной консервированный | 60 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 5 | 0 | 0,6 | 10,5 | 10 | 31 | 0,4 | 131 | 2011 |
| какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 14 | 121 | 90 | 1 | 382 | 2011 |
| 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: | 620 | 38,46 | 22,17 | 65,19 | 567,12 | 0,22 | 9,9 | 0,24 | 3 | 72,06 | 166 | 350 | 4,21 | | |

Пятница 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Завтрак | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | | | Са, мг | Р, мг | Fe, мг |
| биточки из говядины | 100 | 12,9 | 13,5 | 11,8 | 219,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0,4 | 21,8 | 3,9 | 89,6 | 2,3 | 268 | 2011 |
| капуста тушеная | 150 | 3,5 | 7,3 | 15,7 | 144,1 | 0,1 | 80 | 0,1 | 1,3 | 32,2 | 92,5 | 64,7 | 1,9 | 321 | 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 |
| яблоко сезонное калиброванное 1 шт. | 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | 590 | 34,7 | 23,6 | 64,02 | 560,92 | 0,14 | 81,3 | 0,1 | 1,7 | 85,9 | 168 | 243 | 4,94 | | |

Понедельник 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Завтрак | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | | | Са, мг | Р, мг | Fe, мг |
| запеканка из творога со стученным молоком | 150/40 | 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 | 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 | 14 | 2011 |
| сыр Российский | 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: | 455 | 24,07 | 19,12 | 44,42 | 400,82 | 0,04 | 4,13 | 2,2 | 2,2 | 57 | 178 | 186 | 1,92 | | |

Вторник 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Завтрак | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|-------------|------------------|--------|-------|--------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | | | Са, мг | Р, мг | Fe, мг |
| котлета из говядины | 100 | 12,9 | 13,5 | 11,8 | 219,8 | 0 | 0 | 0,4 | 0,4 | 22,2 | 11,3 | 91,1 | 2,4 | 268 | 2011 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|------|------|--------|--------|------|----|-----|-----|------|-----|------|------|-----|------|
| пюре картофельное | 150 | 3,2 | 6 | 21,4 | 152,6 | 0,2 | 26 | 0 | 0,2 | 32,6 | 2 | 85,5 | 1,3 | 312 | 2011 |
| какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 14 | 121 | 90 | 1 | 382 | 2011 |
| 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 сезонное калиброванное 1 шт. | 100 | 3 | 1 | 42 | 94 | 0,1 | 20 | 0,2 | 0,8 | 80 | 24 | 56 | 1,2 | | |
| Итого за приём пищи: | 590 | 37,2 | 23,4 | 119,32 | 693,92 | 0,34 | 47 | 0,2 | 1,4 | 162 | 168 | 357 | 6,34 | | |

Среда 2 неделя

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| макаронные отварные с сыром | 180/36 | 4,5 | 7,5 | 21 | 170,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 7,7 | 10,2 | 41,6 | 0,8 | 204 | 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 |
| йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 4,4 | 3 | 6,5 | 70 | 0,1 | 12,5 | 0,2 | 0,5 | 50 | 15 | 35 | 0,8 | | |
| 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: | 581 | 27,2 | 13,3 | 64,02 | 437,12 | 0,24 | 13,8 | 0,2 | 1,3 | 89,6 | 96,5 | 165 | 2,34 | | |

Четверг 2 неделя

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 279 | 2011 |
| картофель отварной | 150 | 18,1 | 25,9 | 35,27 | 447 | 0,27 | 332,01 | 140 | 0 | 143,3 | 463 | 304 | 5,43 | 310 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,5 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 11,7 | 27,2 | 15,5 | 1,5 | 376 | 2011 |
| яблоко сезонное калиброванное 1 шт. | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0,1 | 32 | 22 | 4,4 | | |
| 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: | 580 | 45,1 | 40,3 | 95,39 | 882,62 | 0,31 | 356,91 | 140 | 0,5 | 182,9 | 537 | 441 | 13,47 | | |

Пятница 2 неделя

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| котлета рыбная | 100 | 6,52 | 5,38 | 9,03 | 111 | 2,58 | 0,17 | 12,7 | 0 | 20,71 | 29,9 | 88,7 | 0,78 | 234 | 2011 |
| пюре картофельное | 150 | 3,6 | 4,7 | 38,4 | 211,1 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 27,9 | 8,9 | 80,8 | 0,5 | 312 | 2011 |
| какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 14 | 121 | 90 | 1 | 382 | 2011 |
| яблоко сезонное калиброванное 1 шт. | 100 | 3 | 1 | 42 | 94 | 0,1 | 20 | 0,2 | 0,8 | 80 | 24 | 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: | 590 | 31,22 | 13,98 | 133,55 | 643,62 | 2,72 | 21,17 | 12,9 | 1,1 | 155,8 | 193 | 350 | 3,92 | | |

| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|---------|-------------------------|---------|----------|--------|--------|----------------------|---------|--------|------|------|--|--|--|--|
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | Са, мг | | | | | | |
| Итого за весь период | 217,9 | 218 | 852,77 | 6026,88 | 3,68 | 482,81 | 156,14 | 15,15 | 1069,77 | 1985 | 6382 | 53,1 | | | | |
| Среднее значение за период | 32,42 | 21,1 | 85,27 | 614,78 | | | | | | | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| | | |
|----------------|---------|-----|
| Возраст детей | Завтрак | |
| от 7 до 12 лет | | 527 |