



Директор: З.Г. Магомедова

Примерное десятидневное меню
 для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 5 - 11 клас
 муниципальной казенной общеобразовательной учреждения СОШ № 13 Левкумского муниципального округа в 2021 учебном
 году
 Зима-Весна
 Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов
	Масса порции		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры		
	Белки, г	100/10	40	10,16	9,2											0,56	
яйца вареные		40				126								210			
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%		10		0,1	8,3	75			0,1	0,1	0	1	2	14			
икра кабачковая		100		1,63	4,31	80,28		0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	379			
кофейный напиток с молоком		200		3,1	2,4	103,5		0	1,3	0	0	18,7	62,1	2011			
хлеб пшеничный		80		30,4	0,8	187,04		0,08	0	0	0	26,4	18,4	379			
Итого за приём пищи:		430		45,39	25,01	571,82		0,16	116,1	200,1	0,1	65,5	180	312			

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов
	Масса порции		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры		
	Белки, г	100/10	40	15,88	19,5											12,75	
гуляш из говядины		100/10		15,88	19,5	289,25		0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	294		
каша гречневая рассыпчатая		180		4,32	5,52	247,2		0	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	302		
хлеб пшеничный		40		15,2	0,4	93,52		0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	2011		
чай с сахаром		200		1	0,2	83,4		0	4	0	0	8	14	2,8			
Итого за приём пищи:		530		36,4	25,62	713,37		0,04	7,1	0,13	3,2	82,52	46,7	319	6,08		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов
	Масса порции		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры		
	Белки, г	200/10	100/7	5,7	6,8											41,7	
каша вязкая молочная из риса с маслом		200/10		5,7	6,8	252,6		0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	
чай с лимоном		200/7		0,4	0	49,5		0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	
сыр Российский		15		3,5	4,5	54,5		0	0	0,1	0,1	5,5	13,2	7,5	0,2	15	
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%		10		0,1	8,3	75		0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	
хлеб пшеничный		40		15,2	0,4	93,52		0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		

Итого за приём пищи:	482	24,9	20	72,82	525,12	0,04	4,6	0,2	0,5	65,6	231	236	2,64
-----------------------------	-----	------	----	-------	--------	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	------

четверг 1 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	Мg, мг			Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
плов из говядины	100/180	20,2	20,64	19,24	344,83	0,08	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55	291	2011
горох овощной отварной консервированный	100	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:	660	39,9	23,64	66,56	591,75	0,22	10,2	0,25	3,2	74,7	168	366	4,39		

Пятница 1 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
Завтрак															
биточки из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
капуста тушеная	180	4,2	8,76	18,84	172,92	0,12	96	0,12	1,6	38,64	111	77,6	2,28	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
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	38,62	28,43	70,11	644,69	0,16	97,3	0,12	2,1	98,29	196	280	6,02		

Понедельник 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
Завтрак															
запеканка из творога со стуженым молоком	200/40	7,34	8,32	19,28	166,3	0	5,78	2,82	2,8	52,02	34,2	100	0,41	223	2011
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
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		
Итого за приём пищи:	505	26,21	21,54	53,7	449,32	0,04	5,81	3,02	3	72,12	187	215	1,33		

Вторник 2 неделя

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		
котлета из говядины	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011	
пюре картофельное	3,84	7,2	25,68	183,12	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103	312	2011	
какао с молоком	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	382	2011	
хлеб пшеничный	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8			
Итого за приём пищи:	38,06	26,97	84,55	685,39	0,28	32,2	0	0,7	94,07	147	341	6		

Среда 2 недели

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		
макароны отварные с сыром	5,06	8,43	23,62	191,36	0,11	0	0	0,9	8,66	11,5	46,8	0,9	204	2011
кофейный напиток с молоком	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	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:	23,36	11,23	60,14	388,38	0,15	1,3	0	0,9	40,56	82,8	135	1,64		

Четверг 2 недели

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	13,25	16,5	11,87	198,6	0	2	0	0,6	18,25	7,62	81,4	2,12	279	2011
картофель отварной	20,36	29,13	36,3	502,87	0,3	373,51	157,5	0	171,9	556	365	6,1	315	2011
чай с сахаром	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
хлеб пшеничный	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:	49,21	46,03	79,19	844,49	0,34	378,81	157,5	0,6	215,1	600	496	10,16		

Пятница 2 недели

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	8,15	6,72	11,28	138,75	3,22	0,21	15,87	0	25,88	37,4	111	0,97	234	2011
пюре картофельное	3,84	7,2	25,68	183,12	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103	1,56	312	2011
какао с молоком	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011
хлеб пшеничный	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:	30,09	16,82	81,08	549,39	3,5	32,41	15,87	0,2	92,2	170	338	3,97		



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	
12 и старше		680