

Согласовано

Начальник ТО Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю в Буденновском районе  
" " 2021 г. В.В. Пронькин



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ № 13  
Левокумского муниципального округа  
Директор МКОУ № 13  
Е. Магомедова

Примерное десятидневное меню  
для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет  
в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении СОШ № 13 Левокумского муниципального округа в 2021 учебном году

Осень - зима

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Р, мг			Са, мг	Мg, мг
Гуляш из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	260	2011
макароны отварные	150	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	202/203	2011
кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	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	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	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>630</b>	<b>38,7</b>	<b>24,8</b>	<b>111,32</b>	<b>778,92</b>	<b>0,24</b>	<b>21,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>	<b>141,8</b>	<b>117</b>	<b>277</b>	<b>5,14</b>	

Вторник 1 неделя

котлета из говядины	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	14,1	1,7	268	2011
каша пшеничная	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		
чай с молоком	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>490</b>	<b>32,5</b>	<b>20,8</b>	<b>86,82</b>	<b>614,32</b>	<b>0,04</b>	<b>5,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>71,3</b>	<b>42,4</b>	<b>268</b>	<b>5,54</b>		

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Р, мг			Са, мг	Мg, 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	132	75	0,2	15	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>465</b>	<b>24,9</b>	<b>20</b>	<b>72,82</b>	<b>525,12</b>	<b>0,04</b>	<b>4,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>65,6</b>	<b>231</b>	<b>236</b>	<b>2,64</b>		

Четверг 1 неделя

1-11 ка

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг			Са, мг	Р, мг
100/180	18,76	19,17	17,87	320,2	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	291	2011
60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	131	2011
200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011
40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
580	38,46	22,17	65,19	567,12	0,22	9,9	0,24	2,95	72,06	166	350	4,21		
<b>Итого за приём пищи:</b>														

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг			Са, мг	Р, мг
100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2011
150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	312	2011
200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
100					0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,14	81,3	0,1	1,7	85,9	168	243	4,94		
590	34,7	23,6	64,02	560,92										
<b>Итого за приём пищи:</b>														

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг			Са, мг	Р, мг
150/40	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	223	2011
200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
455	24,07	19,12	44,42	400,82	0,04	4,13	2,2	2,2	57	178	186	1,92		
<b>Итого за приём пищи:</b>														

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг			Са, мг	Р, мг
100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>														

котлета из говядины



1-4 кА.

150	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0,2	32,6	2	85,5	1,3	312	2011
каша гречневая рассыпчатая														
200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011
какао с молоком														
40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб пшеничный														
100	3	1	42	94	0,1	20	0,2	0,8	80	24	56	1,2		
яблоко														
<b>Итого за приём пищи:</b>	37,2	23,4	119,32	693,92	0,34	47	0,2	1,4	162	168	357	6,34		

Прием пищи, наименование блюда	Среда 2 неделя													№ рецептуры	Сборник рецептур
	Завтрак														
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры			
порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	204	2011	
макароны отварные с маслом сливочным	150	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
гуляш из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	260	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	490	35,7	23,8	69,32	586,92	0,14	1,3	0	1,2	61,8	92,8	221	3,94		

Прием пищи, наименование блюда	Четверг 2 неделя													№ рецептуры	Сборник рецептур
	Завтрак														
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры			
порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	279 <th>2011 </th>	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	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
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	490	44,3	39,5	75,79	788,62	0,31	336,91	140	0,5	182,8	505	419	9,07		

Прием пищи, наименование блюда	Пятница 2 неделя													№ рецептуры	Сборник рецептур
	Завтрак														
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры			
порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	234 <th>2011 </th>	2011	
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	0,3	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
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	490	28,22	12,98	91,55	549,62	2,62	1,17	12,7	0,3	75,81	169	294	2,72		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества		Калорийность		Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	222,6	226,38	776,87	5894,68	3,48	410,31	155,74	14,25	961,77	1893	6382	44,7
Среднее значение за период	32,42	21,08	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	526