

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТУ Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Буденновском районе  
В.В.Пронькин

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования  
администрации Левокумского  
муниципального округа СК  
Е.А.Шевченко

Примерное меню-раскладка

для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1 - 4 классов в

Муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2022 учебный год

Зима-Весна

Понедельник 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	Са, мг			Р, мг
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
капуста тушеная	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	32,2	92,5	64,7	1,9	321	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>480</b>	<b>19,96</b>	<b>20,88</b>	<b>58,2</b>	<b>507,8</b>	<b>0,16</b>	<b>83,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>79,3</b>	<b>140</b>	<b>206</b>		

Вторник 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	Са, мг			Р, мг
котлета из говядины	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	268
каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302
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
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>480</b>	<b>22,56</b>	<b>22,68</b>	<b>84,42</b>	<b>635,3</b>	<b>0,06</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>82</b>	<b>90,5</b>	<b>307</b>	<b>3,4</b>	

Среда 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	Са, мг			Р, мг
каша вязкая молочная из риса	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174
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
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8	



	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Целлюлоза, г	В1, мг			С, мг			А, мг			Е, мг			Mg, мг			Ca, мг			P, мг			Fe, мг		
	200	10	200	40	450	252,6		0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011														
каша вязкая молочная с сахарной крупой	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011																	
масло сливочное (порциями)	0,1	8,3	0,1	75	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011																		
чай с лимоном	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011																	
хлеб пшеничный	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8																			
<b>Итого за приём пищи:</b>	9,36	15,18	72,82	471,5	0,06	4,6	0,1	0,4	60,1	99,2	160	2,8																			

Среда 2 недели

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	Mg, мг			Ca, мг	P, мг	Fe, мг
		90	150		125	200	565								
тефтели из говядины	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	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	309	2011	
хлеб пшеничный	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
кофейный напиток	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011	
<b>Итого за приём пищи:</b>	22,36	20,48	77,32	587,5	0,16	2,9	0	1,3	53,5	88,4	189	3,6			

Четверг 2 недели

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	Mg, мг			Ca, мг	P, мг	Fe, мг
		90	150		200	100	40	580							
котлета из говядины	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011	
каша ячневая рассыпчатая	18,1	25,9	35,27	447	0,27	332,01	140	0	143,3	463	304	5,43	302	2011	
чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4			
хлеб пшеничный	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
<b>Итого за приём пищи:</b>	34,63	39,9	91,19	868,2	0,33	342,04	140	0,4	180,2	527	454	13,31			

Пятница 2 недели

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	Mg, мг			Ca, мг	P, мг	Fe, мг
		90	150		200	84,40	40	480							
котлета рыбная	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8	227	2011	
пюре картофельное	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	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011	
хлеб пшеничный	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8			
<b>Итого за приём пищи:</b>	22,56	19,18	72,82	558,5	0,16	3,8	0	4	106,8	92,4	369	3,6			

