



Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 12 лет и старше
МКОУ СОШ №4 Левокумского муниципального округа Ставропольского края (зима-весна 2021 год)

Понедельник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлеты рубленные из птицы	100/10	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	200	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	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 сахаром	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8		
Итого за приём пищи:	440	36,4	25,62	96,91	713,37	0,04	7,1	0,13	3,2	82,52	46,7	319	6,08		
Обед															
икра свекольная	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	75	2011
суп-лапша домашняя	250	4,87	3,5	23,75	146,25	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	113	2011
биточки из говядины	100	14,82	15,51	13,56	252,64	0	0	0	0,5	25,05	4,48	103	2,64	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	200	3,96	4,87	24,98	162	136,32	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	302	2011
чай с сахаром и лимоном	200/7	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		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	680	42,33	24,67	121,83	884,06	136,53	14,2	24,25	1,3	121,5	144	426	8,36		
Всего за день:		78,73	50,29	218,74	1597,43	136,57	21,3	24,38	4,5	204	191	745	14,44		

Вторник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
омлет натуральный	210	20,2	33,4	3,8	396,2	0,2	0	0,4	6,8	26,6	160	346	3,8	210	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		
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:	510	40,13	40,51	49,04	673,5	0,26	4,1	0,4	6,8	69,3	286	468	4,98		
Обед															
кукуруза отварная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	133	2011

борщ со сметаной	250/10	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,9	34,25	68,1	64,8	1,63	81	2011
пюре картофельное	200	3,84	7,2	25,68	183,12	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103	1,56	312	2011
рыба минтай припущенная с маслом сливочным	80	19,25	18	4,25	254,37	0,12	0,62	0	4,6	67,5	58,9	298	1	227	2011
кисель из сока	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	350	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		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	610	43,52	32,24	118,67	892,4	0,46	65,1	0,25	8	185,9	189	577	6,26		
Всего за день:		50,2	72,75	167,71	1565,9	0,72	69,2	0,65	15	255,2	474	1045	11,24		

Среда 1 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	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	200/7	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		
Итого за приём пищи:	457	21,3	7,2	72,72	395,62	0,04	4,6	0	0,3	60,1	98,2	159	2,44		
Обед															
горох овощной отварной	60	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	131	2011
суп картофельный с горохом	250	7	6,75	21,87	175,87	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	102	2011
тефтели из говядины	100	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	200	3,48	5,52	28,56	177,96	0,24	36	0	0,4	41,4	17,5	105	1,8	310	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 пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	880	41,58	33,11	121,11	849,74	0,6	69,74	0,37	6,3	136,8	131	378	8,25		
Всего за день:		62,88	40,31	193,83	1245,36	0,64	74,34	0,37	6,6	196,9	229	537	10,69		

Четверг 1 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
плов из птицы	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	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:	580	39,9	23,64	66,56	591,75	0,22	10,2	0,25	3,2	74,7	168	366	4,39		
Обед															
икра свекольная	60	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	45	2011
суп из овощей со сметаной	250/10	3,75	5,25	12,75	113,75	0,12	13,75	0,25	0,3	27,5	37,5	66,3	1	99	2011
котлеты из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011

каша пшеничная	200	8,2	9,61	48,07	312	0,15	0	48	0	43,9	43,3	187	3,18	171	2011
компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	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		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	630	45,93	34,6	140,57	1009,85	0,36	26,68	48,25	1,4	141,7	143	455	9,74		
Всего за день:		85,83	58,24	207,13	1601,6	0,58	36,88	48,5	4,5	216,4	311	821	14,13		

Пятница 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
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	200	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:	540	38,62	28,43	70,11	644,69	0,16	97,3	0,12	2,1	98,29	196	280	6,02		
Обед															
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		
суп картофельный с крупой рисовой	250	3	3,5	25,62	147	0,12	20,62	0,25	1,6	37,12	39,8	89,3	1,5	101	2011
шницель из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
макаронные изделия отварные	200	6,6	5,76	37,56	229,2	0,12	0	0	1	8,4	13,2	43,2	0,96	203	2011
чай с лимоном	200/7	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		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	680	44,63	31,17	132,49	943,22	0,34	26,72	0,25	3,4	116,5	165	362	8,77		
Всего за день:		83,25	59,6	202,6	1587,91	0,5	124,02	0,37	5,4	214,8	361	642	14,79		

Понедельник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	7,34	8,32	19,28	166,3	0	5,78	2,82	2,8	52,02	34,2	100	0,41	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		
Итого за приём пищи:	480	22,61	8,74	53,6	319,82	0,04	5,81	2,82	2,8	66,62	54,5	138	1,13		
Обед															
кукуруза отварная	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	173	2011
суп картофельный	250	2,33	2,82	16,86	114	0,12	12	0	0	31,4	30,5	77,8	1,2	97	2011
птица жареная	100	13,85	16,11	0,05	201,25	0,03	0,86	0,8	0	14,63	27,3	138	1,12	293	2011
каша гречневая рассыпчатая	200	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	0,4	31,2	13,2	93,6	0,72	302	2011
компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	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		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	880	38,98	25,44	137,09	947,22	0,24	20,26	0,8	1	120,9	137	416	6,32		
Всего за день:		61,59	34,18	190,69	1267,04	0,28	26,07	3,62	3,8	187,5	192	554	7,45		

Вторник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлета из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
пюре картофельное	200	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	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:	540	38,06	26,97	84,55	685,39	0,28	32,2	0	0,7	94,07	147	341	6		

Обед

горох овощной отварной	60	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	131	2011
суп картофельный с горохом	250	7	6,75	21,87	175,87	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	102	2011
птица тушеная в соусе	100	12,42	3,38	3,51	94,37	0,05	0,33	16,87	0,9	17,93	19,6	100	0,91	290	2011
рис припущенный	200	4,32	5,64	46,08	253,32	0	0	0	0,4	33,48	10,7	97	0,6	305	2011
компот из с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	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		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	880	41,59	20,11	130,27	820,87	0,41	32,07	17,24	6,5	128,6	136	389	5,84		
Всего за день:		79,65	47,08	214,82	1506,26	0,69	64,27	17,24	7,3	222,7	283	730	11,84		

Среда 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макароны отварные с сыром	200/35/8	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	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:	483	23,36	11,23	60,14	388,38	0,15	1,3	0	0,9	40,56	82,8	135	1,64		

Обед

икра кабачковая	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	45	2011
суп картофельный с крупой пшеничной	250	7	6,75	21,87	175,87	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	101	2011
котлета из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
макаронные изделия отварные	200	6,6	5,76	37,56	229,2	0,12	0	0	1	8,4	13,2	43,2	0,96	203	2011
чай с сахаром и 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		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		

Итого за приём пищи:	880	48,4	30,17	133,72	1002,99	0,46	18,7	0,37	6,8	131,1	167	380	10,46
Всего за день:		71,76	41,4	193,86	1391,37	0,61	20	0,37	7,7	171,7	250	515	12,1

Четверг 2 неделя

четверг 2 недели															
Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
тефтели из говядины	100	13,25	16,5	11,87	198,6	0	2	0	0,6	18,25	7,62	81,4	2,12	279	2011
овощи отварные с маслом	200	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	200/7	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		
Итого за приём пищи:	527	49,21	46,03	79,19	844,49	0,34	378,81	157,5	0,6	215,1	600	496	10,16		
			Обед												
горох овощной отварной	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	131	
борщ со сметаной	250/10	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,9	34,25	68,1	64,8	1,63	81	2011
жаркое по домашнему	100/200	31,28	33,96	27,02	538,81	0,36	35,06	0	5,1	71,46	25,2	242	6,2	259	2011
кисель из свежих яблок	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	350	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		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	870	52,14	45,25	112,15	1019,28	0,46	68,61	0,25	8,3	142,2	179	416	9,74		
Всего за день:		101,35	91,28	191,34	1863,77	0,8	447,42	157,8	8,9	357,3	779	913	19,9		

Пятница 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		B1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	Р,мг	Fe, мг			
котлета рыбная	100	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	200	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	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:	540	30,09	16,82	81,08	549,39	3,5	32,41	15,87	0,2	92,2	170	338	3,97			
			Обед													
икра свекольная	60	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	75	2011	
суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4,87	3,5	23,75	146,25	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	112	2011	
биточки из говядины	100	14,82	15,51	13,56	252,64	0	0	0	0,5	25,05	4,48	103	2,64	268	2011	
компот из смеси с/ф	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011	
каша перловая рассыпчатая	200	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	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			
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93			
Итого за приём пищи:	880	42,32	27,78	127	878,75	0,32	27,24	0,25	1,3	107,7	116	422	7,08			
Всего за день:		72,41	44,6	208,08	1428,14	3,82	59,65	16,12	1,5	199,9	286	760	11,05			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	675,2	539,7	1988,8	145,21	943,15	269,37	64,96	2226,39	3356	6382	127,6
Среднее значение за период											
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 12 и старше	509,7	787