

Согласовано  
Начальнику ТО  
Начальник межрайонного ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю № 2  
В.В. Пронькин

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела образования  
администрации Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края  
Е.А. Шевченко

Примерное меню раскладка  
для организации горячего питания завтраков и обедов детей мобилизованных 5-11 классов в  
муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2024-2025 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      | Mg, мг               | Ca, мг       | P, мг        | Fe, мг       |             |                  |  |
| котлеты рубленные из птицы         | 100          | 14,11            | 17,33        | 11,33         | 257,11                        | 0           | 1,3          | 0,1        | 2,3        | 24,1                 | 8,2          | 14,1         | 1,7          | 294         | 2011             |  |
| каша гречневая рассыпчатая         | 180/10       | 4,32             | 5,52         | 45,24         | 247,2                         | 0           | 0            | 0          | 3          | 26                   | 11           | 78           | 0,6          | 302         | 2011             |  |
| хлеб пшеничный                     | 60           | 3,16             | 0,08         | 19,32         | 94,4                          | 0,06        | 0            | 0          | 0          | 13,2                 | 9,2          | 34,8         | 0,8          |             |                  |  |
| чай с лимоном                      | 180          | 0,4              | 0            | 11,7          | 49,5                          | 0           | 3,3          | 0          | 0          | 11,7                 | 27,2         | 15,5         | 1,5          | 377         | 2011             |  |
| <b>Итого за приём пищи:</b>        | <b>530</b>   | <b>21,99</b>     | <b>22,93</b> | <b>87,59</b>  | <b>648,21</b>                 | <b>0,06</b> | <b>4,6</b>   | <b>0,1</b> | <b>5,3</b> | <b>75</b>            | <b>55,6</b>  | <b>269,3</b> | <b>4,6</b>   |             |                  |  |
| Обед                               |              |                  |              |               |                               |             |              |            |            |                      |              |              |              |             |                  |  |
| икра свекольная                    | 100          | 2                | 0,1          | 20,55         | 91,2                          | 0,02        | 2,53         | 0          | 0          | 19,34                | 27,9         | 36,6         | 0,6          | 75          | 2011             |  |
| суп картофельный с домашней лапшой | 250          | 4,87             | 3,5          | 23,75         | 146,25                        | 0,1         | 6            | 0,2        | 0,4        | 21                   | 22           | 54           | 0,9          | 113         | 2011             |  |
| биточки из говядины                | 100          | 14,33            | 15           | 13,11         | 244,22                        | 0           | 0            | 0          | 0,4        | 22,2                 | 11,3         | 91,1         | 2,4          | 268         | 2011             |  |
| каша ячневая рассыпчатая           | 180/10       | 17,2             | 5,32         | 37,05         | 219,06                        | 0,09        | 0            | 0          | 0          | 23,74                | 39,2         | 164          | 1,61         | 302         | 2011             |  |
| чай с сахаром                      | 180          | 0,07             | 0,02         | 15            | 60                            | 0           | 0,03         | 0          | 0          | 1,4                  | 11,1         | 2,8          | 0,28         | 376         | 2011             |  |
| хлеб ржано-пшеничный               | 30           | 2                | 0,3          | 12,7          | 61,2                          | 0,1         | 0            | 0          | 0,7        | 5,7                  | 5,4          | 26,1         | 1,2          |             |                  |  |
| 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>890</b>   | <b>43,63</b>     | <b>24,32</b> | <b>141,48</b> | <b>916,33</b>                 | <b>0,37</b> | <b>8,56</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,5</b> | <b>106,58</b>        | <b>126,1</b> | <b>409,4</b> | <b>7,79</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>              | <b>1420</b>  | <b>65,62</b>     | <b>47,25</b> | <b>229,07</b> | <b>1564,54</b>                | <b>0,43</b> | <b>13,16</b> | <b>0,3</b> | <b>6,8</b> | <b>181,58</b>        | <b>181,7</b> | <b>678,7</b> | <b>12,39</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      | Mg, мг               | Ca, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |  |
| каша вязкая молочная из риса   | 210          | 5,7              | 6,8          | 41,7         | 252,6                         | 0           | 1,3        | 0          | 0,3        | 35,2                 | 61,8         | 108          | 0,5        | 174         | 2011             |  |
| кофейный напиток               | 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                 | 60           | 3,16             | 0,08         | 19,32        | 94,4                          | 0,06        | 0          | 0          | 0          | 13,2                 | 9,2          | 34,8         | 0,8        |             |                  |  |
| масло сливочное (порционно)    | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75                            | 0           | 0          | 0,1        | 0,1        | 0                    | 1            | 2            | 0          | 14          | 2011             |  |
| сыр Российский (порционно)     | 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>475</b>   | <b>15,56</b>     | <b>22,08</b> | <b>78,32</b> | <b>580</b>                    | <b>0,06</b> | <b>2,6</b> | <b>0,2</b> | <b>0,5</b> | <b>72,6</b>          | <b>266,1</b> | <b>273,3</b> | <b>1,8</b> |             |                  |  |



| Обед                             |        |       |       |           |        |       |       |      |     |        |        |        |      |     |      |
|----------------------------------|--------|-------|-------|-----------|--------|-------|-------|------|-----|--------|--------|--------|------|-----|------|
| борщ с капустой и картофелем     | 250    | 1,8   | 5     | 12,3      | 102    | 0     | 22,2  | 0,2  | 2,3 | 27,4   | 54,5   | 51,8   | 1,3  | 82  | 2011 |
| пюре картофельное                | 180/10 | 3,6   | 4,7   | 38,4      | 211,1  | 0     | 0     | 0    | 0,3 | 27,9   | 8,9    | 80,8   | 0,5  | 312 | 2011 |
| биточки из говядины              | 100    | 6,68  |       | 12,9 13,5 | 11,8   | 219,8 | 0     | 0    | 0   | 0,4    | 22,2   | 11,3   | 91,1 | 2,4 | 268  |
| компот из свежих плодов (яблоки) | 200    | 0,1   |       | 0,2 0,2   | 27,1   | 111,1 | 0     | 4    | 0   | 0,3    | 4,9    | 14,5   | 4,4  | 0,9 | 342  |
| хлеб ржано-пшеничный             | 30     | 2     | 0,3   | 12,7      | 61,2   | 0,1   | 0     | 0    | 0,7 | 5,7    | 5,4    | 26,1   | 1,2  |     |      |
| хлеб пшеничный                   | 40     | 3,16  | 0,08  | 19,32     | 94,4   | 0,06  | 0     | 0    | 0   | 13,2   | 9,2    | 34,8   | 0,8  |     |      |
| Итого за приём пищи:             | 790    | 17,34 | 12,48 | 116,13    | 652,9  | 0,22  | 63,48 | 21,1 | 3,3 | 101,21 | 131,48 | 298,32 | 4,43 |     |      |
| Всего за день:                   | 1265   | 50,2  | 34,56 | 194,45    | 1232,9 | 0,28  | 66,08 | 21,3 | 3,8 | 173,81 | 397,58 | 571,62 | 6,23 |     |      |

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  | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| птица тушеная в соусе                      | 100/60       | 12,7             | 15,6    | 10,2        | 231,4  | 0                             | 1,3      | 0,1   | 2,3   | 24,1   | 8,2                  | 141    | 1,7   | 292    | 2011        |                  |
| каша пшеничная                             | 180/10       | 6,84             | 8,01    | 40,06       | 260    | 0,13                          | 0        | 40    | 0     | 36,66  | 36,1                 | 156    | 2,65  | 171    | 2011        |                  |
| хлеб пшеничный                             | 60           | 3,16             | 0,08    | 19,32       | 94,4   | 0,06                          | 0        | 0     | 0     | 13,2   | 9,2                  | 34,8   | 0,8   |        |             |                  |
| яблоко калиброванное                       | 200          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47     | 0                             | 10       | 0     | 0     | 0,1    | 32                   | 22     | 4,4   |        |             |                  |
| чай с молоком                              | 200          | 2,31             | 10,02   | 15          | 159    | 0,03                          | 0,3      | 135   | 0     | 8,5    | 83,3                 | 56,5   | 0,46  | 378    | 2011        |                  |
| Итого за приём пищи:                       | 810          | 25,41            | 34,11   | 94,38       | 791,8  | 0,22                          | 11,6     | 175,1 | 2,3   | 82,56  | 168,8                | 410,3  | 10,01 |        |             |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |        |                               |          |       |       |        |                      |        |       |        |             |                  |
| суп картофельный с бобовыми(горох лущеный) | 250          | 5,6              | 5,4     | 17,5        | 140,7  | 0,2                           | 9,6      | 0,3   | 4     | 35,6   | 48,8                 | 83,7   | 2,1   | 102    | 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   | 278    | 2011        |                  |
| макаронные изделия отварные                | 180/10       | 5,5              | 4,8     | 31,3        | 191    | 0,1                           | 0        | 0     | 0,8   | 7      | 11                   | 36     | 0,8   | 309    | 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 ржано-пшеничный                       | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2   | 0,1                           | 0        | 0     | 0,7   | 5,7    | 5,4                  | 26,1   | 1,2   |        |             |                  |
| хлеб пшеничный                             | 40           | 3,16             | 0,08    | 19,32       | 94,4   | 0,06                          | 0        | 0     | 0     | 13,2   | 9,2                  | 34,8   | 0,8   |        |             |                  |
| Итого за приём пищи:                       | 810          | 26,93            | 23,8    | 105,32      | 745,9  | 0,46                          | 11,23    | 0,3   | 6     | 77,5   | 91,6                 | 248,5  | 6,88  |        |             |                  |
| Всего за день:                             | 1620         | 52,34            | 57,91   | 199,7       | 1537,7 | 0,68                          | 22,83    | 175,4 | 8,3   | 160,06 | 260,4                | 658,8  | 16,89 |        |             |                  |

Четверг 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 | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| плов из говядины                         | 100/180      | 27,81            | 35,47   | 44,99       | 610,4  |                               | 0,08     | 3,9   | 0,24  | 2,35  | 34,36                | 26,2   | 195   | 2,37   | 244         |                  |
| 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                           | 60           | 3,16             | 0,08    | 19,32       | 94,4   | 0,06                          | 0        | 0     | 0     | 13,2  | 9,2                  | 34,8   | 0,8   |        |             |                  |
| Итого за приём пищи:                     | 540          | 31,04            | 35,57   | 79,31       | 764,8  | 0,06                          | 0,03     | 0     | 0     | 14,6  | 20,3                 | 37,6   | 1,08  |        |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |        |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,4              | 2,8     | 20,5        | 117,6  | 0,1                           | 16,5     | 0,2   | 1,3   | 29,7  | 31,8                 | 71,4   | 1,2   | 101    | 2011        |                  |
| котлеты из говядины                      | 100          | 14,33            | 15      | 13,11       | 244,22 | 0                             | 0        | 0     | 0,4   | 22,2  | 11,3                 | 91,1   | 2,4   | 268    | 2011        |                  |



|                             |             |              |              |               |                |             |              |             |            |               |              |              |             |     |      |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----|------|
| каша пшеничная              | 180/10      | 6,84         | 8,01         | 40,06         | 260            | 0,13        | 0            | 40          | 0          | 36,66         | 36,1         | 156          | 2,65        | 171 | 2011 |
| чай сахаром                 | 200         | 0            | 0            | 19,4          | 77,4           | 0           | 0            | 0           | 0          | 2             | 9,4          | 0            | 0           |     | 2011 |
| хлеб ржано-пшеничный        | 30          | 2            | 0,3          | 12,7          | 61,2           | 0,1         | 0            | 0           | 0,7        | 5,7           | 5,4          | 26,1         | 1,2         |     |      |
| 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>790</b>  | <b>28,73</b> | <b>26,19</b> | <b>125,09</b> | <b>854,82</b>  | <b>0,39</b> | <b>16,5</b>  | <b>40,2</b> | <b>2,4</b> | <b>109,46</b> | <b>103,2</b> | <b>379,4</b> | <b>8,25</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       | <b>1330</b> | <b>59,77</b> | <b>61,76</b> | <b>204,4</b>  | <b>1619,62</b> | <b>0,45</b> | <b>16,53</b> | <b>40,2</b> | <b>2,4</b> | <b>124,06</b> | <b>123,5</b> | <b>417</b>   | <b>9,33</b> |     |      |

Пятница 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса 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      |             |                  |
|                                   |              |                  |              |               |                               |             |             |            |            |                      |            |              |             |             |                  |
| биточки из говядины               | 100          | 14,33            | 15           | 13,11         | 244,22                        | 0           | 0           | 0          | 0,4        | 24,2                 | 11,3       | 91,1         | 2,4         | 268         | 2011             |
| пшеница тушеная                   | 180          | 3,5              | 7,3          | 15,7          | 144,1                         | 0,1         | 80          | 0,1        | 1,3        | 32,2                 | 92,5       | 64,7         | 1,9         |             | 2011             |
| чай с сахаром                     | 200          | 2,9              | 2,5          | 24,8          | 15                            | 60          | 0           | 0,03       | 0          | 0                    | 1,4        | 11,1         | 2,8         | 376         | 2011             |
| хлеб пшеничный                    | 60           | 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>540</b>   | <b>23,89</b>     | <b>24,88</b> | <b>72,93</b>  | <b>616,72</b>                 | <b>0,16</b> | <b>81</b>   | <b>0,1</b> | <b>1,7</b> | <b>81,6</b>          | <b>234</b> | <b>280,6</b> | <b>6,1</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |              |               |                               |             |             |            |            |                      |            |              |             |             |                  |
| суп картофельный с крупой (пшено) | 250          | 3                | 4,2          | 10,2          | 91                            | 0,1         | 11          | 0,2        | 0,2        | 22                   | 30         | 53           | 0,8         | 98          | 2011             |
| рагу из птицы                     | 100/180      | 12,7             | 15,6         | 10,2          | 231,4                         | 0           | 1,3         | 0,1        | 2,3        | 24,1                 | 80,2       | 141          | 1,7         | 289         | 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 ржано-пшеничный              | 30           | 2                | 0,3          | 12,7          | 61,2                          | 0,1         | 0           | 0          | 0,7        | 5,7                  | 5,4        | 26,1         | 1,2         |             |                  |
| 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>780</b>   | <b>21,26</b>     | <b>20,18</b> | <b>64,12</b>  | <b>527,5</b>                  | <b>0,26</b> | <b>15,6</b> | <b>0,3</b> | <b>3,2</b> | <b>76,7</b>          | <b>152</b> | <b>270,4</b> | <b>6</b>    |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>             | <b>1320</b>  | <b>45,15</b>     | <b>45,06</b> | <b>137,05</b> | <b>1144,22</b>                | <b>0,42</b> | <b>96,6</b> | <b>0,4</b> | <b>4,9</b> | <b>158,3</b>         | <b>386</b> | <b>551</b>   | <b>12,1</b> |             |                  |

Понедельник 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса 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      |             |                  |                               |
|   |              |                  |             |              |                               |             |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  | Энергетическая ценность, ккал |
| запеканка из творога со стухенным молоком | 200/40       | 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           | 3,16             | 0,08        | 19,32        | 94,4                          | 0,06        | 0           | 0          | 0          | 13,2                 | 9,2          | 34,8         | 0,8         |             |                  |                               |
| 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>495</b>   | <b>11,93</b>     | <b>10,5</b> | <b>44,32</b> | <b>326,7</b>                  | <b>0,06</b> | <b>4,13</b> | <b>2,1</b> | <b>2,1</b> | <b>57</b>            | <b>176,5</b> | <b>183,6</b> | <b>2,28</b> |             |                  |                               |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |                               |
| суп картофельный                          | 250          | 1,87             | 2,26        | 13,49        | 91,2                          | 0,1         | 9,6         | 0          | 0          | 25,12                | 24,4         | 62,2         | 0,96        | 97          | 2011             |                               |
| котлеты рубленные из птицы                | 100          | 14,11            | 17,33       | 11,33        | 257,11                        | 0           | 1,3         | 0,1        | 2,3        | 24,1                 | 8,2          | 141          | 1,7         | 294         | 2011             |                               |
| каша перловая                             | 180/10       | 6,84             | 8,01        | 40,06        | 260                           | 0,13        | 0           | 40         | 0          | 36,66                | 36,1         | 156          | 2,65        | 171         | 2011             |                               |
| сок плодоваягодный                        | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,1         | 111,1                         | 84,8        | 0,05        | 4          | 0          | 0                    | 8            | 14           | 14          | 3           | 389              | 2011                          |
| хлеб ржано-пшеничный                      | 30           | 2                | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,1         | 0           | 0          | 0,7        | 5,7                  | 5,4          | 26,1         | 1,2         |             |                  |                               |
| хлеб пшеничный                            | 40           | 3,16             | 0,08        | 19,32        | 94,4                          | 0,06        | 0           | 0          | 0          | 13,2                 | 9,2          | 34,8         | 0,8         |             |                  |                               |



|                      |      |       |       |        |         |      |       |      |     |        |       |       |       |  |  |
|----------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|-----|--------|-------|-------|-------|--|--|
| Итого за приём пищи: | 810  | 28,18 | 28,18 | 124    | 875,01  | 0,39 | 14,9  | 40,1 | 3,3 | 109,68 | 97,8  | 424,5 | 8,21  |  |  |
| Всего за день:       | 1305 | 40,11 | 38,68 | 168,32 | 1201,71 | 0,45 | 19,03 | 42,2 | 5,4 | 166,68 | 274,3 | 608,1 | 10,49 |  |  |

Вторник 2 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 | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
| каша вязкая молочная с пшенной крупы | 210          | 5,7              | 6,8     | 41,7        | 252,6                         | 0        | 1,3   | 0     | 0,3   | 35,2                 | 61,8   | 108   | 0,5    | 175         | 2011             |
| масло сливочное                      | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1         | 75                            | 0        | 0     | 0,1   | 0,1   | 0                    | 1      | 2     | 0      | 14          | 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                       | 60           | 3,16             | 0,08    | 19,32       | 94,4                          | 0,06     | 0     | 0     | 0     | 13,2                 | 9,2    | 34,8  | 0,8    |             |                  |
| Итого за приём пищи:                 | 480          | 9,36             | 15,18   | 72,82       | 471,5                         | 0,06     | 4,6   | 0,1   | 0,4   | 60,1                 | 99,2   | 160,3 | 2,8    |             |                  |

Обед

|   |        |       |       |        |         |      |       |       |     |        |       |        |      |     |      |
|---|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-----|--------|-------|--------|------|-----|------|
| суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) | 250    | 5,6   | 5,4   | 17,5   | 140,7   | 0,2  | 9,6   | 0,3   | 4   | 35,6   | 48,8  | 83,7   | 2,1  | 102 | 2011 |
| фрикадельки мясные                          | 100    | 8,42  | 11,69 | 9      | 184     | 2,67 | 0,26  | 17,84 | 0   | 13,58  | 25,7  | 80,98  | 5,29 | 280 | 2011 |
| каша ячневая                                | 180/10 | 4,78  | 4,43  | 30,88  | 182,55  | 0,09 | 0     | 0     | 0   | 23,74  | 39,2  | 164    | 1,61 | 302 | 2011 |
| компот из с/ф                               | 200    | 0     | 0     | 19,4   | 77,4    | 0    | 0     | 0     | 0   | 2      | 9,4   | 0      | 0    | 349 | 2011 |
| хлеб ржано-пшеничный                        | 30     | 2     | 0,3   | 12,7   | 61,2    | 0,1  | 0     | 0     | 0,7 | 5,7    | 5,4   | 26,1   | 1,2  |     |      |
| хлеб пшеничный                              | 40     | 3,16  | 0,08  | 19,32  | 94,4    | 0,06 | 0     | 0     | 0   | 13,2   | 9,2   | 34,8   | 0,8  |     |      |
| Итого за приём пищи:                        | 810    | 23,96 | 21,9  | 108,8  | 740,25  | 3,12 | 9,86  | 18,14 | 4,7 | 93,82  | 137,7 | 389,58 | 11   |     |      |
| Всего за день:                              | 1290   | 33,32 | 37,08 | 181,62 | 1211,75 | 3,18 | 14,46 | 18,24 | 5,1 | 153,92 | 236,9 | 549,88 | 13,8 |     |      |

Среда 2 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 | 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    | 278         | 2011             |
| макароны отварные с маслом сливочным | 180/10       | 5,5              | 4,8     | 31,3        | 191                           | 0,1      | 0     | 0     | 0,8   | 7                    | 11     | 36    | 0,8    | 309         | 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                       | 60           | 3,16             | 0,08    | 19,32       | 94,4                          | 0,06     | 0     | 0     | 0     | 13,2                 | 9,2    | 34,8  | 0,8    |             |                  |
| Итого за приём пищи:                 | 550          | 22,36            | 20,48   | 77,32       | 587,5                         | 0,16     | 2,9   | 0     | 1,3   | 53,5                 | 88,4   | 189,4 | 3,6    |             |                  |

Обед

|                                       |        |       |       |        |        |      |      |     |      |       |       |       |      |     |      |
|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-----|------|-------|-------|-------|------|-----|------|
| суп картофельный с крупой (пшеничной) | 250    | 5,6   | 5,4   | 17,5   | 140,7  | 0,2  | 9,6  | 0,3 | 4    | 35,6  | 48,2  | 83,7  | 2,1  | 101 | 2011 |
| птица тушеная в соусе                 | 100    | 12,7  | 15,6  | 10,2   | 231,4  | 0    | 1,3  | 0,1 | 2,3  | 24,1  | 8,2   | 141   | 1,7  | 292 | 2011 |
| каша гречневая рассыпчатая            | 180/10 | 3,6   | 4,6   | 37,7   | 206    | 0    | 0    | 0   | 3    | 26    | 11    | 78    | 0,6  | 302 | 2011 |
| чай сахаром                           | 200    | 0,4   | 0     | 11,7   | 49,5   | 0    | 3,3  | 0   | 0    | 11,7  | 27,2  | 15,5  | 1,5  |     | 2011 |
| хлеб ржано-пшеничный                  | 30     | 2     | 0,3   | 12,7   | 61,2   | 0,1  | 0    | 0   | 0,7  | 5,7   | 5,4   | 26,1  | 1,2  |     |      |
| хлеб пшеничный                        | 40     | 3,16  | 0,08  | 19,32  | 94,4   | 0,06 | 0    | 0   | 0    | 13,2  | 9,2   | 34,8  | 0,8  |     |      |
| Итого за приём пищи:                  | 810    | 27,46 | 25,98 | 109,12 | 783,2  | 0,36 | 14,2 | 0,4 | 10   | 116,3 | 109,2 | 379,1 | 7,9  |     |      |
| Всего за день:                        | 1360   | 49,82 | 46,46 | 186,44 | 1370,7 | 0,52 | 17,1 | 0,4 | 11,3 | 169,8 | 197,6 | 568,5 | 11,5 |     |      |



Итого 2 месяц

| Продукты, наименование, Единица | Виды продукции | Углеводы         |         |             |                       |             | Витамины |       |       |                      | Минеральные вещества |       |        |     | № рецептур | Сроки реализации |
|---------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------|-------------|----------|-------|-------|----------------------|----------------------|-------|--------|-----|------------|------------------|
|                                 |                | Пищевые вещества |         |             | Углеводы<br>клетчатка | Вит. В1, мг | С, мг    | А, мг | Е, мг | Минеральные вещества |                      |       |        |     |            |                  |
|                                 |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                       |             |          |       |       | Мg, мг               | Ca, мг               | P, мг | Fe, мг |     |            |                  |
| котлеты рыбные из трески        | 100            | 14,11            | 17,10   | 11,10       | 257,11                | 0           | 2,3      | 2,1   | 2,3   | 24,1                 | 8,2                  | 14,1  | 2,7    | 104 | 2011       |                  |
| дистиллированный                | 100/10         | 1,6              | 4,7     | 18,4        | 211,1                 | 0           | 0        | 0     | 0,3   | 17,9                 | 8,9                  | 18,8  | 0,5    | 105 | 2011       |                  |
| чай с сахаром                   | 100            | 0,57             | 0,57    | 15          | 80                    | 0           | 0,03     | 0     | 0     | 2,4                  | 11,1                 | 2,8   | 0,28   | 106 | 2011       |                  |
| хлеб пшеничный                  | 80             | 1,16             | 0,88    | 18,12       | 94,4                  | 0,06        | 0        | 0     | 0     | 13,2                 | 8,2                  | 14,8  | 0,8    |     |            |                  |
| Итого за период выв.:           | 100            | 16,24            | 11,13   | 54,25       | 677,61                | 0,06        | 2,33     | 2,1   | 2,6   | 48,6                 | 27,4                 | 48,4  | 3,28   |     |            |                  |
| Обед                            |                |                  |         |             |                       |             |          |       |       |                      |                      |       |        |     |            |                  |
| суп с картофелем                | 100            | 1,19             | 1,19    | 13,48       | 91,1                  | 0,1         | 1,6      | 0     | 0     | 25,12                | 24,4                 | 62,1  | 0,95   | 97  | 2011       |                  |
| буженина из свинины             | 100            | 1,11             | 1,11    | 13,11       | 24,11                 | 0           | 0        | 0     | 0     | 7,1                  | 7,1                  | 7,1   | 1,1    | 111 | 111        |                  |
| кисель вишневый                 | 111/11         | 1,1              | 1,1     | 1,88        | 18,11                 | 0,09        | 0        | 0     | 0     | 23,74                | 18,2                 | 16,1  | 1,61   | 108 | 2011       |                  |
| чай с сахаром                   | 100            | 0,57             | 0,57    | 15,11       | 11,11                 | 0           | 4        | 0     | 0,3   | 4,9                  | 14,5                 | 4,4   | 0,9    |     | 2011       |                  |
| хлеб пшеничный                  | 80             | 1,16             | 0,88    | 18,12       | 94,4                  | 0,06        | 0        | 0     | 0     | 13,2                 | 8,2                  | 14,8  | 0,8    |     |            |                  |
| Итого за период выв.:           | 100            | 4,13             | 4,13    | 18,59       | 137,61                | 0,25        | 15,6     | 0     | 0,7   | 68,26                | 68,6                 | 104,5 | 6,97   |     |            |                  |
| Вода за день:                   | 1000           | 4,13             | 4,13    | 18,59       | 137,61                | 0,25        | 15,63    | 0     | 0,7   | 68,26                | 68,6                 | 104,5 | 6,97   |     |            |                  |

Итого 2 месяц

| Продукты, наименование, Единица | Виды продукции | Углеводы         |         |             |                       |             | Витамины |       |       |                      | Минеральные вещества |        |        |       | № рецептур | Сроки реализации |
|---------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------|-------------|----------|-------|-------|----------------------|----------------------|--------|--------|-------|------------|------------------|
|                                 |                | Пищевые вещества |         |             | Углеводы<br>клетчатка | Вит. В1, мг | С, мг    | А, мг | Е, мг | Минеральные вещества |                      |        |        |       |            |                  |
|                                 |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                       |             |          |       |       | Мg, мг               | Ca, мг               | P, мг  | Fe, мг |       |            |                  |
| котлеты рыбные                  | 100            | 14,4             | 14,4    | 3,4         | 213,5                 | 0,1         | 0,5      | 0     | 3,7   | 54                   | 47,1                 | 2,38   | 0,8    | 104   | 2011       |                  |
| хлеб картофельный               | 100/10         | 3,6              | 4,7     | 18,4        | 211,1                 | 0           | 0        | 0     | 0,3   | 17,9                 | 8,9                  | 18,8   | 0,5    | 105   | 2011       |                  |
| чай с лимоном                   | 100            | 0,4              | 0       | 11,7        | 45,5                  | 0           | 3,3      | 0     | 0     | 11,7                 | 27,2                 | 15,5   | 0,5    | 107   | 2011       |                  |
| хлеб пшеничный                  | 80             | 1,16             | 0,88    | 18,12       | 94,4                  | 0,06        | 0        | 0     | 0     | 13,2                 | 8,2                  | 14,8   | 0,8    |       |            |                  |
| Итого за период выв.:           | 100            | 19,56            | 19,88   | 72,62       | 564,5                 | 0,16        | 3,8      | 0     | 4     | 106,8                | 97,4                 | 113,48 | 3,6    |       |            |                  |
| Обед                            |                |                  |         |             |                       |             |          |       |       |                      |                      |        |        |       |            |                  |
| буженина свиная                 | 100            | 1,6              | 5       | 12,3        | 112                   | 0           | 21,2     | 0,2   | 2,3   | 17,4                 | 54,5                 | 52,8   | 1,3    | 97/99 | 2011       |                  |
| кисель апельсиновый с сахаром   | 100/10         | 4,5              | 7,5     | 21,88       | 172,13                | 0,13        | -        | -     | 0,83  | 7,78                 | 18,23                | 11,83  | 0,83   | 104   | 2011       |                  |
| котлетки из свинины с/в         | 100            | 0                | 0       | 18,4        | 77,4                  | 0           | 0        | 0     | 0     | 7                    | 8,4                  | 0      | 0      | 108   | 2011       |                  |
| хлеб ржано-пшеничный            | 40             | 1,1              | 0,3     | 12,7        | 62,2                  | 0,1         | 0        | 0     | 0,7   | 5,7                  | 5,4                  | 14,1   | 0,7    |       |            |                  |
| хлеб пшеничный                  | 40             | 1,16             | 0,88    | 18,12       | 94,4                  | 0,06        | 0        | 0     | 0     | 13,2                 | 8,2                  | 14,8   | 0,8    |       |            |                  |
| Итого за период выв.:           | 100            | 11,26            | 12,68   | 59,22       | 578,1                 | 0,29        | 21,2     | 0,2   | 3,4   | 51                   | 88,7                 | 76,9   | 4,1    |       |            |                  |
| Вода за день:                   | 1000           | 11,26            | 12,68   | 59,22       | 578,1                 | 0,29        | 21,2     | 0,2   | 3,4   | 51                   | 88,7                 | 76,9   | 4,1    |       |            |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО   | пищевые вещества |             | калорийная ценность | Витамины |        |        |       | Минеральные вещества |         |         |        |
|---|------------------|-------------|---------------------|----------|--------|--------|-------|----------------------|---------|---------|--------|
|   | Жиры, г          | Углеводы, г |                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг  | Е, мг | Mg, мг               | Ca, мг  | P, мг   | Fe, мг |
| Итого за весь период  | 444,9            | 1846,54     | 14426               | 7,14     | 306,72 | 298,74 | 59,1  | 1606,8               | 2375,08 | 6381,79 | 110,38 |
| Среднее значение за период                                  | 40,4             | 187,8       | 1442,6              |          |        |        |       |                      |         |         |        |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от |                  |             |                     |          |        |        |       |                      |         |         |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей   | Завтрак | Обед |
|-----------------|---------|------|
| 12 лет и старше | 551     | 800  |