

Примерное меню расклада

для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 5-11 классов в
 муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Лезовкумского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептура	Сборник рецептур		
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
котлеты рубленые из птицы	100	14,11	17,33	13,33	257,11	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша гречневая рассычатая	200	4,32	5,52	45,24	247,2	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	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		
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	40,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
Итого за приём пищи:	540	21,99	22,93	87,59	648,21	0,06	4,6	0,1	5,3	75	55,6	269,3	4,6		
Обед															
икра севская	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 рассычатая	200	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	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:	920	43,63	24,32	141,48	916,33	0,37	8,56	0,2	1,5	106,58	126,1	409,4	7,79		
Всего за день:	1460	65,62	47,25	229,07	1564,54	0,43	13,16	0,3	6,8	181,58	181,7	676,7	12,39		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептура	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	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	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
масло сливочное (порционная)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,3	0,1	0	1	2	0	14	2011
сыр Российский (порционная)	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	13,2	7,5	0,2	15	2011
Итого за приём пищи:	475	15,56	22,08	78,37	580	0,06	2,6	0,2	0,5	72,6	78,61	273,3	1,8		

Прием пищи, наименование блюда	Обед										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества						№ рецептур	
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,91	36,55	0,6	75
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	81
макаронные отварные	180	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0,2	32,6	2	85,5	1,3	202
котлета рубленая из птицы	100	10	8,22	16,92	182	0,1	14,19	0	3,7	34,15	9,2	238,3	1,2	295
кисель из яблок	180	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	352
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:	845	33,18	20,01	123,99	764,01	0,4	67,92	0,2	6,5	139,19	124,91	487,85	5,87	
Всего за день:	1300	50,2	40,91	202,31	1343,13	0,44	82,22	0,3	7,7	211,79	391,01	761,15	7,31	

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества						№ рецептур	
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
биточки из говядины	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	268
чай с лимоном	180/8	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
каша ячневая	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	302
Итого за приём пищи:	468	33,8	20,8	72,52	565,42	0,14	4,6	0,1	3,1	56	55,6	227,3	3,64	
Обед														
салат витаминный	60	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,17	20,32	0,34	49
суп картофельный с горохом	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
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
напуста тушеная	180	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30	0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5	139
компот из смеси с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349
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:	840	36,95	27,54	109,61	784,91	0,51	60,94	0,3	5,1	117,38	114,17	323,22	7,01	
Всего за день:	1308	70,75	48,34	182,13	1350,33	0,65	65,54	0,4	8,2	173,38	169,77	550,52	10,65	

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества						№ рецептур	
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
плов из птицы	100/180	18,76	19,17	17,87	320,2	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,24	194,67	2,37	291
кукуруза консервированная	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	131
какао с молоком	180	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	1,4	121	90	1	382
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:	560	38,46	22,17	65,19	567,12	0,22	9,9	0,24	2,95	72,06	166,44	350,47	4,21	

	Обед										№ рецептур	Сборник рецептур						
	60	78	94	102	118	129	135	142	152	159			166	172	179	186	191	191
салат из белокочанной капусты																		
суп картофельный с макаронами																		
рагу из птицы																		
компот из свежих плодов																		
хлеб пшеничный																		
хлеб ржано-пшеничный																		
Итого за приём пищи:																		
Всего за день:																		

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг		P, мг	Fe, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г																			
макаронные отварные с сыром	216	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011								
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	2011									
чай с сахаром	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376									
Итого за приём пищи:	436	21,1	5,2	62,32	334,02	0,14	3,3	0	0	0,8	31,9	47,4	86,3	2,74										
горшок зеленый	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	131									
суп картофельный с клецками	250	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	0,2	22	30	53	0,8	99									
плов из птицы	240	13,4	16,2	18,3	272,6	0,173	17,4	0	0,4	0,4	21,8	32,53	89,6	1,92	191									
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	2011									
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377									
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	2011									
Итого за приём пищи:	847	35,08	21,19	88,04	686,77	0,363	35,1	0,2	0,9	0,9	94,28	141,33	261,3	6,6										
Всего за день:	1237	56,18	26,39	150,36	1020,79	0,503	38,4	0,2	1,7	1,7	126,18	188,73	347,6	9,34										

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг		P, мг	Fe, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г																			
вареники ленивые с творогом	170	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	2	36,9	24,2	71	1	218									
чай с сахаром	180	0,7	0,02	15	60	0	0,03	0	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376									
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0,1	0	1	2	0	14									
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15									
Итого за приём пищи:	445	8,87	18,72	25,1	307,3	0	4,13	2,2	2,2	2,2	43,8	168,3	150,8	1,48										

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак		Обед		Витамины	Минеральные вещества			№ Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
кира морковная	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 картофельный	250	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,36	62,18	0,96	97	2011
рыба тушеная с овощами	100	11,08	12,89	0,04	161	0,03	0,68	0,64	0	11,71	21,83	109,7	0,9	229	2011
пюре картофельное	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	312	2011
компот из с/плодов	180	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:	840	35,03	20,74	126,17	842,97	0,22	17,68	0,64	0,9	106,51	123,29	357,48	5,74		
Всего за день:	1285	43,9	39,46	151,27	1150,27	0,22	21,81	2,84	3,1	150,31	291,59	508,28	7,22		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак		Обед		Витамины	Минеральные вещества			№ Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
каша молочная из манной крупы	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
булочка	50	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0		
какао со ступенкой	180	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011
яблоко сезонное калиброванное	100	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:	550	23,9	18	85,92	555,12	0,04	2,3	0,1	0,4	62,4	193	234,8	1,94		

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак		Обед		Витамины	Минеральные вещества			№ Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
салат из белокочанной капусты	60	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	45	2011
суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	101	2011
калета из говядины	100	8,5	11,21	10,61	180	0,04	0,26	13,5	0,71	14,35	24,45	79,59	5,29	268	2011
рис припущенный	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	305	2011
компот из с/фрукты	180	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:	840	35,55	25,65	125,32	829,11	0,35	29,6	13,8	5,31	110,53	126,85	330,99	9,6		
Всего за день:	1270	59,45	43,65	211,24	1384,23	0,39	31,9	13,9	5,71	172,93	319,85	565,79	11,54		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак		Обед		Витамины	Минеральные вещества			№ Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
птица отварная	90	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	288	2011
чай с сахаром и лимоном	180/7	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
пюре картофельное	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	312	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:	443	23,7	12,6	90,42	524,22	0,14	3,3	0	1,1	60,5	55,5	172,7	3,24		

	Обед										№ рецептур	Сборник	
	60	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08			35,53
икра морковная	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1
суп картофельный с рисовой крупой	100	6,52	5,38	9,03	111	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78
птица тушенная	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8
маشا гречневая	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5
чай с сахаром	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93
хлеб ржано-пшеничный	840	36,3	16,37	117,37	765,87	2,97	16,47	13	5,1	113,79	168,56	327,02	7,56
Итого за приём пищи:	1283	60	28,97	207,79	1290,09	3,11	19,77	13	6,2	174,29	224,06	499,72	10,8

Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептур	Сборник
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг		
катлета из говядины	100	6,52	5,38	9,03	111	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78
макаронные отварные	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0,3	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5
какао	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5
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	25,72	10,48	78,45	465,12	2,62	3,47	12,7	0,3	73,51	75,2	219,8	3,22
Обед													
салат из белочанной капусты	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,55	33,48	0,44
суп с макаронами	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9
биточки из говядины	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7
люре картофельное	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0	3	26	11	78
кисель из свежих яблок	180	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1
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:	840	38,81	28,04	136,66	907,37	0,2	13,1	0,3	6	107,6	127,05	382,18	5,11
Всего за день:	1345	64,53	38,52	215,11	1372,49	2,82	16,57	13	6,3	181,11	202,25	601,98	8,33

Пятница 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептур	Сборник
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг		
рыба припущенная	100	6,52	5,38	9,03	111	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,93	88,67	0,78
пюре картофельное	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0,3	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5
чай с лимоном	180/7	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5
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:	507	25,72	10,48	78,45	465,12	2,62	3,47	12,7	0,3	73,51	75,23	219,77	3,22
Обед													
горошек зеленый консервированный	60	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,17	20,32	0,34
борщ	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3
плов из птицы	100/180	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204
компот из смеси с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	349
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:	840	24,15	16,84	92,11	569,41	0,21	41,94	0,2	3,4	67,78	109,37	180,32	3,81
Всего за день:	1347	49,87	27,32	170,56	1034,53	2,83	45,41	12,9	3,7	141,29	184,6	400,09	7,03

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	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
Итого за весь период	597,5	378,07	1836,34	125,203	369,48	77,28	50,46	1664,5	2399,7	6381,8	92,89
Среднее значение за период	52,89	31,52	151,22	1030,42							
Содержание белков, жиров, углеводов в											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
для обучающихся	576	1311