

Согласовано
Начальнику ТО
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
В. В. Пронькин



Примерное меню раскладки

для организации горного питания завтраков и обедов обучающихся 5-11 классов в
муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Левонумского муниципального округа на 2024-2025 учебный год



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 | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | Fe, мг | | |
| котлеты рубленые из птицы | 100 | 14,11 | 17,33 | 11,33 | 257,11 | 0 | 1,3 | 0,1 | 0 | 2,3 | 24,1 | 8,2 | 141 | 1,7 | 294 | 2011 |
| каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,32 | 5,52 | 45,24 | 247,2 | 0 | 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 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | |
| чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,5 | 0 | 3,3 | 0 | 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 | 0,1 | 5,3 | 75 | 55,6 | 269,3 | 4,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| икра свекольная | 100 | 2 | 0,1 | 20,55 | 91,2 | 0,02 | 2,53 | 0 | 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 | 0,4 | 21 | 22 | 54 | 0,9 | 113 | 2011 |
| бигочки 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 | 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 | 678,7 | 12,39 | | | |

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 | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, 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 (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 | 13,2 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 | |
| Итого за приём пищи: | 475 | 15,56 | 22,08 | 78,32 | 580 | 0,06 | 2,6 | 0,2 | 0,5 | 72,6 | 266,1 | 273,3 | 1,8 | | | |

| 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 | 3,6 | 4,7 | 38,4 | 211,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 27,9 | 8,9 | 80,8 | 0,5 | 312 | 2011 |
| котлетта рыбная | 100 | 6,68 | 2,4 | 6,51 | 74 | 0,06 | 38,28 | 20,9 | 0 | 22,01 | 38,28 | 95,72 | 0,53 | 240 | 2011 |
| хлеб ржан-пшеничный | 200 | 0,1 | 0 | 26,9 | 110,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 5 | 15,2 | 9,1 | 0,1 | 359 | 2011 |
| хлеб ржанно-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: | 800 | 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: | 1275 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | Витамины | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | | | Fe, мг |
| пшеница 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 пшеничная | 200 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 40 | 0 | 36,66 | 36,1 | 156 | 2,65 | 171 | 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 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: | 540 | 25,01 | 33,71 | 84,58 | 744,8 | 0,22 | 1,6 | 175,1 | 2,3 | 82,46 | 136,8 | 388,3 | 5,61 | | |
| 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 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 7 | 11 | 36 | 0,8 | 309 | 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 ржанно-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: | 780 | 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: | 1320 | 51,94 | 57,51 | 189,9 | 1490,7 | 0,68 | 12,83 | 175,4 | 8,3 | 159,96 | 228,4 | 636,8 | 12,49 | | |

Четверг 1 неделя

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | Витамины | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
| | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мг, мг | Са, мг | Р, мг | | | Fe, мг |
| плов из птицы | 100/200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,4 | 11,1 | 2,8 | 0,28 | 291 | 2011 |
| чай с сахаром | 200 | 3,16 | 0,08 | 19,32 | 94,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 9,2 | 34,8 | 0,8 | | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,23 | 0,1 | 34,32 | 154,4 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,6 | 20,3 | 37,6 | 1,08 | | |
| Итого за приём пищи: | 540 | | | 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 |
| котлетта 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 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 40 | 0 | 36,66 | 36,1 | 156 | 2,65 | 171 | 2011 |
| чай сахаром | 180 | 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 |
| Итого за приём пищи: | 780 | 28,73 | 26,19 | 125,09 | 854,82 | 0,39 | 16,5 | 40,2 | 2,4 | 109,46 | 103,2 | 379,4 | 8,25 |
| Всего за день: | 1320 | 31,96 | 26,29 | 159,41 | 1009,22 | 0,45 | 16,53 | 40,2 | 2,4 | 124,06 | 123,5 | 417 | 9,33 |

Пятница 1 неделя

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | Ca, мг | P, мг | Fe, мг | Fe, мг | | | | | |
| Биточки из говядины | 100 | 14,33 | 15 | 13,11 | 244,22 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 22,2 | 11,3 | 91,1 | 2,4 | | | | | | |
| капустя тушеная | 200 | 3,5 | 7,3 | 15,7 | 144,1 | 0,1 | 80 | 0,1 | 1,3 | 32,2 | 92,5 | 64,7 | 1,9 | | | | | | |
| <i>чай с молоком</i> | 200 | 4,2 | 4,2 | 44,6 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 14 | 121 | 90 | 1 | | | | | | |
| 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: | 540 | 23,89 | 24,88 | 72,93 | 616,72 | 0,16 | 81 | 0,1 | 1,7 | 81,6 | 234 | 280,6 | 6,1 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупной (пшено) | 250 | 3 | 4,2 | 10,2 | 91 | 0,1 | 11 | 0,2 | 0,2 | 22 | 30 | 53 | 0,8 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| чай с лимоном | 180 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,5 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 11,7 | 27,2 | 15,5 | 1,5 | | | | | | |
| 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: | 880 | 21,26 | 20,18 | 64,12 | 527,5 | 0,26 | 15,6 | 0,3 | 3,2 | 76,7 | 152 | 270,4 | 6 | | | | | | |
| Всего за день: | 1420 | 45,15 | 45,06 | 137,05 | 1144,22 | 0,42 | 96,6 | 0,4 | 4,9 | 158,3 | 386 | 551 | 12,1 | | | | | | |

Понедельник 2 неделя

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | Ca, мг | P, мг | Fe, мг | Fe, мг | | | | | |
| запеканка из творога со ступенным молоком | 200/40 | 5,2 | 5,9 | 10 | 117,8 | 0 | 4,1 | 2 | 2 | 36,9 | 24,2 | 71 | 1 | | | | | | |
| чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 1,4 | 11,1 | 2,8 | 0,28 | | | | | | |
| 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 | 13,2 | 75 | 0,2 | | | | | | |
| Итого за приём пищи: | 480 | 11,93 | 10,5 | 44,32 | 326,7 | 0,06 | 4,13 | 2,1 | 2,1 | 57 | 176,5 | 183,6 | 2,28 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| котлеты рубленые 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 | | | | | | |
| каша перловая | 180 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 40 | 0 | 36,66 | 36,1 | 156 | 2,65 | | | | | | |
| чай сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 4 | 0 | 0,3 | 4,9 | 14,5 | 4,4 | 0,9 | | | | | | |
| 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: | 800 | 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: | 1280 | 40,11 | 38,68 | 168,32 | 1201,71 | 0,45 | 19,03 | 42,2 | 5,4 | 166,68 | 274,3 | 608,1 | 10,49 | | | | | | |

| 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 | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | Cl, мг | Ca, мг | Мg, мг | Fe, мг | | | |
| кошлета рубленая 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 | | | | | | | |
| рис припущенный | 200 | 3,6 | 4,7 | 38,4 | 211,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 27,9 | 8,9 | 80,8 | 0,5 | 305 | 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 | | | | | | | | | |
| Итого за приём пищи: | 540 | 20,94 | 22,13 | 84,05 | 622,61 | 0,06 | 1,33 | 0,1 | 2,6 | 66,6 | 37,4 | 259,4 | 3,28 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с картофелем | 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 | | | | | | | |
| 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 | 180 | 4,78 | 4,43 | 30,88 | 182,55 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 23,74 | 39,2 | 164 | 1,61 | 376 | 2011 | | | | | | | |
| чай сахаром | 180 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 4 | 0 | 0,3 | 4,9 | 14,5 | 4,4 | 0,9 | | 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 | | | | | | | | | |
| Итого за приём пищи: | 750 | 24,34 | 21,97 | 103,9 | 773,47 | 0,25 | 13,6 | 0 | 0,7 | 99,16 | 98,6 | 356,5 | 6,07 | | | | | | | | | |
| Всего за День: | 1290 | 45,28 | 44,1 | 187,95 | 1346,08 | 0,31 | 14,93 | 0,1 | 3,3 | 155,76 | 136 | 615,9 | 9,95 | | | | | | | | | |

Пятница 2 недели

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 | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | Ca, мг | Мg, мг | Fe, мг | | | | |
| кошлета рыбная | 100 | 15,4 | 14,4 | 3,4 | 203,5 | 0,1 | 0,5 | 0 | 3,7 | 54 | 47,1 | 2,38 | 0,8 | 234 | 2011 | | | | | | | |
| пюре картофельное | 200 | 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 | 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 | 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 | 22,56 | 19,18 | 72,82 | 558,5 | 0,16 | 3,8 | 0 | 4 | 106,8 | 92,4 | 133,48 | 3,6 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| борщ со сметаной | 250 | 1,8 | 5 | 12,3 | 102 | 0 | 22,2 | 0,2 | 2,3 | 27,4 | 54,5 | 51,8 | 1,3 | 81/82 | 2011 | | | | | | | |
| макаронны отварные с сыром | 180/36 | 4,50 | 7,50 | 21,00 | 170,10 | 0,10 | - | - | 0,80 | 7,70 | 10,20 | 41,60 | 0,80 | 204 | 2011 | | | | | | | |
| компот из смеси с/ф | 180 | 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: | 816 | 11,46 | 12,88 | 84,72 | 505,1 | 0,26 | 22,2 | 0,2 | 3,8 | 56 | 88,7 | 154,3 | 4,1 | | | | | | | | | |
| Всего за День: | 1356 | 34,02 | 32,06 | 157,54 | 1063,6 | 0,42 | 26 | 0,2 | 7,8 | 162,8 | 181,1 | 287,78 | 7,7 | | | | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО | Пищевые вещества | | В1, мг | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------------|------------------|-------------|--------|----------|--------|-------|----------------------|---------|---------|--------|--|
| | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мг | Е, мг | Мg, мг | Са, мг | Р, мг | Fe, мг | |
| Итого за весь период | 409 | 1791,75 | 7,14 | 296,72 | 298,74 | 59,1 | 1606,7 | 2343,08 | 6381,79 | 105,98 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 | 520 | 809 |