



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



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

Примерное 10 - ти дневное меню  
для организации горячего питания завтраков и обедов обучающихся 5-11 классов в  
муниципальных казённых общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2023-2024 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    | 141   | 1,7    | 294         | 2011             |
| каша гречневая рассыпчатая         | 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       | 49,5                         | 0        | 3,3   | 0     | 0     | 11,7                 | 27,2   | 15,5  | 1,5    | 377         | 2011             |
| <b>Итого за приём пищи:</b>        | 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 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          | 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>        | 880          | 43,63            | 24,32  | 141,48     | 916,33                       | 0,37     | 8,56  | 0,2   | 1,5   | 106,58               | 126,1  | 409,4 | 7,79   |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>              | 1420         | 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 | 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 (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             |

|                             |      |       |       |        |         |      |       |      |     |        |       |       |      |     |      |
|-----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|-----|--------|-------|-------|------|-----|------|
| каша пшеничная              | 180  | 6,84  | 8,01  | 40,06  | 260     | 0,13 | 0     | 40   | 0   | 36,66  | 36,1  | 156   | 2,65 | 171 | 2011 |
| компот из с/ф               | 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  |     |      |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | 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 |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       | 1280 | 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 |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | 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   | 22,2                 | 11,3   | 91,1  | 2,4    | 268         | 2011             |
| капуста 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             |
| какао с молоком                | 200          | 2,9              | 2,5     | 24,8        | 134                           | 0        | 1     | 0     | 0     | 14                   | 121    | 90    | 1      | 382         | 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    |             |                  |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | 500          | 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 пшеном      | 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                  | 180          | 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>    | 780          | 21,26            | 20,18   | 64,12       | 527,5                         | 0,26     | 15,6  | 0,3   | 3,2   | 76,7                 | 152    | 270,4 | 6      |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          | 1280         | 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 |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |
|   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |
| запеканка из творога со сгущенным 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>               | 455          | 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   | 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          | 6,84             | 8,01    | 40,06       | 260                           | 0,13     | 0     | 40    | 0     | 36,66                | 36,1   | 156   | 2,65   | 171         | 2011             |
| компот из свежих яблок                    | 180          | 0,2              | 0,2     | 27,1        | 111,1                         | 0        | 4     | 0     | 0,3   | 4,9                  | 14,5   | 4,4   | 0,9    |             | 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    |             |                  |

Четверг 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 | Мg, мг               | Ca, мг | Р, мг | Fe, мг |             |                  |
| котлета 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             |
| 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             |
| 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    |             |                  |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | 500          | 21,16            | 19,8    | 85,83       | 609,72                        | 0,06     | 0,03  | 0     | 0,7   | 64,7                 | 40,5   | 209,5 | 3,98   |             |                  |
| 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             |
| котлеты рубленые из птицы      | 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             |
| компот из свежих яблок         | 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           | 4,32             | 5,52    | 45,24       | 247,2                         | 0        | 0     | 0     | 3     | 26                   | 11     | 78    | 0,6    |             |                  |
| хлеб ржано-пшеничный           | 30           | 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>    | 780          | 28,66            | 27,49   | 149,14      | 970,67                        | 0,25     | 13,6  | 0     | 3,7   | 115,16               | 109,6  | 434,5 | 7,27   |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          | 1280         | 49,82            | 47,29   | 234,97      | 1580,39                       | 0,31     | 13,63 | 0     | 4,4   | 179,86               | 150,1  | 644   | 11,25  |             |                  |

Пятница 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 | Мg, мг               | Ca, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| котлета 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    | 377         | 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    |             |                  |
| 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>    | 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             |
| макароны 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    |             |                  |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | 716          | 11,46            | 12,88   | 84,72       | 505,1                         | 0,26     | 22,2  | 0,2   | 3,8   | 56                   | 88,7   | 154,3  | 4,1    |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          | 1256         | 34,02            | 32,06   | 157,54      | 1063,6                        | 0,42     | 26    | 0,2   | 7,8   | 162,8                | 181,1  | 287,78 | 7,7    |             |                  |