

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Карпачев В.Б.
2024 год



**Примерное меню
для обучающихся
ГБОУ СК «Лицей № 14 им. Героя РФ В.В.Нургалиева»
1 – 4 классы (относящихся к льготной категории)
на 2024/2025 учебный год**

Согласовано:

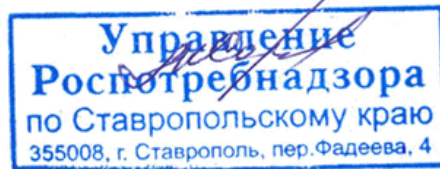
Заместитель министра
образования Ставропольского края

Директор ГБОУ Ставропольского
края
"Лицей №14 им.Героя РФ
В.В. Нургалиева"



Медведева Валентина
Алексеевна

Заместитель начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



Сорокина Марина
Ильинична

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	144,42	1,06	10,56	0,21	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	13,45	10,69	7,90	176,51	0,05	0,04	1,08	0,71	0,41	0,13	14,94	5,91	91,91	2,20	207,02	8,12	27,31	0,11	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	22,81	93,04	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,77	3,83	0,76	93,41	0,70	2,53	0,09	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	930	27,89	23,56	139,14	883,00	0,52	14,59	50,21	4,18	0,41	0,26	130,75	133,97	407,81	9,42	654,85	14,88	52,41	3,16		
Полдник (уплотненный)																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	200/40	18,54	6,77	50,81	339,17	0,06	0,31	26,04	0,19	0,11	0,27	27,21	50,22	160,30	0,57	208,93	16,56	29,70	17,19	218	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	550	28,64	18,57	120,11	763,17	0,25	1,31	26,12	2,37	0,11	0,33	71,71	196,72	359,80	4,07	372,93	20,36	48,95	22,94		
Всего за день:	1480	56,53	42,13	259,25	1 646,17	0,77	15,90	76,33	6,55	0,52	0,59	202,46	330,69	767,61	13,49	1 027,78	35,24	101,36	26,10		

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,62	5,00	19,98	139,26	0,08	4,60	120,93	1,33	0,14	0,06	19,97	26,42	59,11	0,86	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/9	13,78	15,19	14,89	245,61	0,07	0,00	40,49	0,47	0,12	0,08	23,04	3,95	94,93	2,72	228,98	4,25	29,76	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,30	5,01	41,56	240,79	0,15	0,00	18,63	0,07	0,09	0,05	37,71	37,25	160,11	2,71	134,33	63,36	0,15	38,81	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	889	33,12	26,29	176,65	1 069,83	0,53	10,62	198,05	4,68	0,35	0,29	143,31	158,87	485,30	10,89	952,72	96,16	63,85	42,76		
Полдник (уплотненный)																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% С САХАРОМ	200/10/10	5,47	6,54	47,62	271,13	0,05	0,52	13,34	0,31	0,08	0,10	30,68	56,82	94,43	0,48	159,99	8,52	31,58	6,67	174	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	520	14,60	18,12	132,10	749,97	0,26	1,52	13,42	2,72	0,08	0,15	85,78	87,88	298,93	4,65	322,99	12,64	38,79	8,32		
Всего за день:	1419	47,72	44,41	308,75	1 819,80	0,79	12,14	211,47	7,40	0,43	0,44	229,09	246,75	784,23	15,54	1 275,71	108,80	102,64	51,08		

ИПКарпачев В.Б.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	611,47	549,12	2 998,68	19 318,24	9,23	779,67	2 439,16	111,58	4,35	7,11	2 941,58	4 176,81	9 702,50	165,05	17 945,69	1 433,22	2 112,79	247,11
Среднее значение за период	61,15	54,91	299,87	1 931,82	0,92	77,97	243,92	11,16	0,44	0,71	294,16	417,68	970,25	16,51	1 794,57	143,32	211,28	24,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	13,2	72,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Итого	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед	959,7	33,41	26,03	160,48	1 004,03	0,56	74,31	186,29	7,26	0,17	0,27	175,22	163,05	466,80	113,43	1 128,15	111,48	161,71	10,77
Полдник (уплотненный)	557,1	27,73	28,88	139,38	927,80	0,36	3,66	57,63	3,89	0,27	0,44	118,94	254,37	478,54	5,88	666,42	31,84	49,57	13,94

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,60	0,12	2,10	11,76	0,03	6,00	47,88	0,23	0,00	0,02	10,44	7,39	13,57	0,47	144,42	1,06	10,56	0,21	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,38	5,08	12,99	117,00	0,05	0,95	0,00	0,00	0,00	0,02	15,22	22,00	54,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2015
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90/50	13,45	10,69	7,90	176,51	0,05	0,04	1,08	0,71	0,41	0,13	14,94	5,91	91,91	2,20	207,02	8,12	27,31	0,11	274	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,20	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	34,80	56,40	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	22,81	93,04	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,85	13,77	3,83	0,76	93,41	0,70	2,53	0,09	342	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	930	27,89	23,56	139,14	883,00	0,52	14,59	50,21	4,18	0,41	0,26	130,75	133,97	407,81	9,42	654,85	14,88	52,41	3,16		
Полдник (уплотненный)																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	200/40	18,54	6,77	50,81	339,17	0,06	0,31	26,04	0,19	0,11	0,27	27,21	50,22	160,30	0,57	208,93	16,56	29,70	17,19	218	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	7,00	10,00	32,50	0,55	46,50	1,60	7,25	3,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	550	28,64	18,57	120,11	763,17	0,25	1,31	26,12	2,37	0,11	0,33	71,71	196,72	359,80	4,07	372,93	20,36	48,95	22,94		
Всего за день:	1480	56,53	42,13	259,25	1 646,17	0,77	15,90	76,33	6,55	0,52	0,59	202,46	330,69	767,61	13,49	1 027,78	35,24	101,36	26,10		

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЙ (ОГУРЦЫ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,62	5,00	19,98	139,26	0,08	4,60	120,93	1,33	0,14	0,06	19,97	26,42	59,11	0,86	293,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/9	13,78	15,19	14,89	245,61	0,07	0,00	40,49	0,47	0,12	0,08	23,04	3,95	94,93	2,72	228,98	4,25	29,76	0,00	268	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,30	5,01	41,56	240,79	0,15	0,00	18,63	0,07	0,09	0,05	37,71	37,25	160,11	2,71	134,33	63,36	0,15	38,81	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,37	0,00	29,78	120,53	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75		
Итого за прием пищи:	889	33,12	26,29	176,65	1 069,83	0,53	10,62	198,05	4,68	0,35	0,29	143,31	158,87	485,30	10,89	952,72	96,16	63,85	42,76		
Полдник (уплотненный)																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5% С САХАРОМ	200/10/10	5,47	6,54	47,62	271,13	0,05	0,52	13,34	0,31	0,08	0,10	30,68	56,82	94,43	0,48	159,99	8,52	31,58	6,67	174	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,15	0,42	47,70	211,16	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,98	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	520	14,60	18,12	132,10	749,97	0,26	1,52	13,42	2,72	0,08	0,15	85,78	87,88	298,93	4,65	322,99	12,64	38,79	8,32		
Всего за день:	1419	47,72	44,41	308,75	1 819,80	0,79	12,14	211,47	7,40	0,43	0,44	229,09	246,75	784,23	15,54	1 275,71	108,80	102,64	51,08		

ИПКарпачев В.Б.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	611,47	549,12	2 998,68	19 318,24	9,23	779,67	2 439,16	111,58	4,35	7,11	2 941,58	4 176,81	9 702,50	165,05	17 945,69	1 433,22	2 112,79	247,11
Среднее значение за период	61,15	54,91	299,87	1 931,82	0,92	77,97	243,92	11,16	0,44	0,71	294,16	417,68	970,25	16,51	1 794,57	143,32	211,28	24,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	13,2	72,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Итого	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Обед	959,7	33,41	26,03	160,48	1 004,03	0,56	74,31	186,29	7,26	0,17	0,27	175,22	163,05	466,80	113,43	1 128,15	111,48	161,71	10,77
Полдник (уплотненный)	557,1	27,73	28,88	139,38	927,80	0,36	3,66	57,63	3,89	0,27	0,44	118,94	254,37	478,54	5,88	666,42	31,84	49,57	13,94