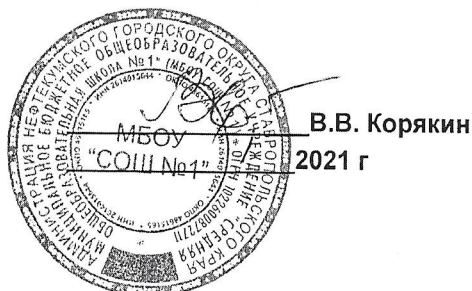


УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Веста"

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 1
г.Нефтекумск



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для детей-инвалидов и
детей с ограниченными возможностями здоровья - обучающихся 5-11 кл.
на весенний период 2020-2021 учебного года
(за счёт средств бюджета Нефтекумского городского округа Ставропольского края)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые. вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с м/с	200/10	5,6	6,64	40,7	244,96	0,01	1,14	20	0,61	60,3	34,36	105,7	0,48
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Яблоко сезонное калибровнное	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,39	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого:		12,28	19,17	86,70	568,45	0,10	17,1	99,00	1,57	236,9	64,01	229,63	4,49
Обед														
70/2017	Овощи солёные (огурцы или помидоры)	100	0,8	0,2	2,5	15,00	0,02	10,0		0,40	10,00	15,00	35,00	0,80
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,5	145,68	0,23	5,83		1,15	36,4	35,4	87,2	2,03
268/2017	Биточки из говядины	100	15,5	11,5	15,7	228,30	0,10	0,15	28,7	3,43	43,7	32,1	166,3	1,5
321/2017	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,23	0,048	30,8		1,22	99,8	37,20	72,25	1,45
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		29,58	27,19	95,41	744,67	0,5	47,2	28,7	6,88	237	144,7	441,77	8,61
	Итого за весь день		41,86	46,36	182,11	1313,1	0,60	64,3	127,7	8,45	473,9	208,7	671,4	13,1

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые. вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
210/2017	Омлет натуральный	200	17,7	11,67	3,55	190,03	0,11	0,36	449,3	0,36	147,7	24,4	326,1	3,63
101/2004	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,93	74,02	0,02	55,5		0,47	18,2	13,2	22,8	0,6
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		22,37	16,70	42,41	409,42	0,18	55,9	449,3	1,35	184,4	49,37	379,0	5,17
Обед														
70/2017	Овощи солёные (огурцы или помидоры)	100	0,8	0,2	2,5	15,00	0,02	10,0		0,40	10,00	15,00	35,00	0,80
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,33	5,66	14,9	119,86	0,05	10,3		0,58	44,4	25,3	53,23	1,19
227/2017	Рыба минтай припущенная	90	17,3	15,1	3,8	220,3	0,08	0,33	7,2	1,08	16,2	12,5	165,5	0,69
310/2017	Картофель отварной	180	3,5	5,2	27,6	171,2	0,18	25,2		1,87	17,57	35,16	95,64	1,38
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,57	0,06	28,2	115,62	0	1,01		0,09	15,7	3,36	16,32	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		28,13	26,78	98,97	749,42	0,41	46,8	7,2	4,56	119,2	112,3	431,31	6,01
	Итого за весь день		50,50	43,48	141,38	1158,8	0,59	103	456,5	5,91	303,6	161,7	810,3	11,2

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
204/2017	Макароны отварные с сыром	200/10/30	13,4	12,34	38,14	317,22	0,08	0,17	86,4	1,16	127,2	38,5	146,9	1,81
378/2017	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	0,04	1,33	10	0,12	126,6	15,4	92,8	0,41
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		17,47	21,25	72,10	549,53	0,17	1,5	136,4	1,79	263,4	64,20	269,93	2,86
Обед														
101/2017	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	0,10	8,25		1,06	23,05	25	62,6	0,87
294/2017	Котлета из птицы	100	15,43	16,39	15,8	272,43	0,08	0,52	30	4	39,1	19,7	117,8	1,08
321/2017	Капуста тушеная	80	1,66	2,59	7,54	60,11	0,02	13,8		0,54	44,36	16,56	32,11	0,64
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,72	10,9	34,37	262,46	0,250		26,25	2,98	17,78	163,2	248,3	5,47
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		29,86	33,2	122,03	906,36	0,55	23	56,25	9,26	171,4	249,4	541,83	10,9
	Итого за весь день		47,33	54,45	194,13	1455,9	0,72	24	192,7	11,1	434,8	313,6	811,8	13,8

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
223/2017	Запеканка из творога	200	23,5	19,7	65,3	532,5	0,12	1,6	87,13	1,05	343	53,9	351,6	1,35
327/2017	Соус молочный сладкий	30	0,5	1,06	12,43	61,26	0,01	0,15	9,45	0,05	27,6	3,58	23,62	0,05
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
	Итого:		24,20	20,78	92,73	654,74	0,13	1,78	96,58	1,12	381,9	58,95	378,05	1,72
Обед														
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,9	8,5	85,06	0,06	18,5		0,81	43,31	22,25	47,63	0,5
292/2017	Плов из птицы	100/200	29	25,6	59,4	584,00	0,08	1,4	67,2	5,68	63,2	66,6	279,2	3,1
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,72		0,1	14,48	3,6	4,4	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		34,53	31,22	113,75	874,1	0,23	21,6	67,2	7,13	136,3	113,4	396,85	6,12
	Итого за весь день		58,73	52,00	206,48	1528,8	0,36	23,4	163,8	8,3	518,2	172,4	774,9	7,8

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
234/2017	Биточки рыбные из минтая	100	15,2	7,8	13,3	184,2	0,110	0,32	10	36,2	56,2	33,50	193,9	27,6
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
312/2017	Пюре картофельное	180	3,67	5,8	24,5	164,88	0,17	21,8	30,6	1,63	44,4	33,4	103,9	1,21
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		22,05	17,03	74,93	541,19	0,34	26,1	52,60	38,5	129,9	85,40	340,53	30,0
Обед														
52/2017	Свекла с растит/маслом	100	1,43	6,1	16,7	127,42	0,03	9,5		0,2	35,2	20,9	2,1	1,33
103/2017	Суп картофельный с макарон. издел.	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,110	8,25		1,18	24,6	27	66,65	1,08
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	100/50	14,9	12,7	4,39	191,46	0,08	0,7	53,8	5,01	70,1	29,9	172,8	2,2
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,97	5,4	49,02	260,56	0,140		25,2	0,84	28,9	41,04	190,8	3,2
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		27,06	27,62	136,99	904,78	0,46	18,9	79	7,91	205,9	143,8	513,37	10,6
	Итого за весь день		49,11	44,65	211,92	1446,0	0,80	45,0	131,6	46,4	335,8	229,2	853,9	40,6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшенной кр.с	200/10	5,67	5,28	32,55	200,4	0,04		20	0,46	10,7	7,9	38,6	0,47
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5	0,00	3,14		0,03	14,22	2,44	23,3	0,35
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	31,3	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338/2017	Яблоко сезонное калибровнное	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,39	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого:		12,35	17,81	78,55	523,89	0,13	16,2	99,00	1,42	187,3	37,59	181,43	4,47
Обед														
101/2017	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	0,1	8,25		1	23,00	25	62,5	0,88
268/2017	Шницель из говядины	100	15,5	11,5	15,7	228,30	0,10	0,15	28,7	3,43	43,7	32,1	166,3	1,5
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,32	44,6	1,32
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		27,93	20,24	98,99	689,84	0,34	8,43	53,9	5,91	99,13	104,9	341,85	5,6
	Итого за весь день		40,28	38,05	177,54	1213,7	0,47	24,7	152,9	7,3	286,5	142,5	523,3	10,1

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
294/2017	Котлета из птицы	100	15,43	16,39	15,8	272,43	0,08	0,52	30	4	39,1	19,7	117,8	1,08
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
203/2017	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,32	44,6	1,32
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		25,38	32,49	84,60	732,33	0,20	1,74	107,2	5,57	73,7	62,59	206,56	3,56
Обед														
99/2017	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,14	87,83	0,14	10,4		0,84	34,90	20,8	49,3	0,77
290/2017	Птица тушеная в соусе сметанном с топ	100/50	18,1	16,43	5,7	243,07	0,08	3,38	61	5,62	64,8	24,6	152	1,63
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	180	5,34	4,16	28,02	170,88	0,01			0,98	23,2	22,8	185,9	1,04
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,02	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		29,1	26,16	92,6	722,24	0,33	14,2	61	8,12	170	93,17	468,22	6,27
	Итого за весь день		54,48	58,65	177,20	1454,6	0,53	15,9	168,2	13,7	243,8	155,8	674,8	9,8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр	200/10	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103	1,76
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,62	21,28	134,5	0,05	1,6	24	0,17	152,9	22,26	127,9	0,55
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		15,66	19,84	77,61	551,64	0,18	1,70	123,0	1,16	311,2	59,91	336,13	3,10
Обед														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,5	145,68	0,23	5,83		1,15	36,4	35,4	87,2	2,03
278/2017	Тефтели из говядины	100/75	14	13,9	16,3	246,30	0,07	1,14	54	2,65	44,5	29,13	140,6	1,38
305/2017	Рис припущенный	180	5,57	6,35	44	255,43	0,02		25,2	0,84	2,9	22,8	72,7	0,61
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,010	1,72		0,1	14,48	3,6	4,4	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		28,85	30,05	116,65	852,45	0,41	8,69	79,2	5,28	113,6	111,9	370,52	6,54
	Итого за весь день		44,51	49,89	194,26	1404,1	0,6	10,4	202,2	6,4	424,8	171,8	706,7	9,6

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
292/2017	Плов из птицы	100/200	29	25,6	59,4	584,00	0,08	1,4	67,2	5,68	63,2	66,6	279,2	3,1
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	31,3	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		31,75	33,18	92,46	795,46	0,13	1,4	107,2	6,21	84,1	78,37	312,26	4,06
	Обед													
70/2017	Овощи солёные (огурцы или помидоры)	100	0,8	0,2	2,5	15,00	0,02	10,0		0,40	10,00	15,00	35,00	0,80
82/2017	Борщ из св. капусты с картофелем	250	2,33	5,66	14,9	119,86	0,05	10,3		0,58	44,4	25,3	53,23	1,19
289/2017	Рагу из птицы	100/200	22,4	25,6	35,5	462	0,01	23,3	42	9	57,1	72	276,2	3,62
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		29,6	32,04	102,64	817,32	0,18	44	42	10,7	158,6	137,3	445,45	8,44
	Итого за весь день		61,35	65,22	195,10	1612,8	0,31	45,4	149,2	16,9	242,7	215,6	757,71	12,5

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268/2017	Котлета из говядины	100	15,5	11,5	15,7	228,30	0,10	0,15	28,7	3,43	43,7	32,1	166,3	1,5
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,72	10,9	34,37	262,46	0,250		26,25	2,98	17,78	163,2	248,3	5,47
321/2017	Капуста тушеная	80	1,66	2,59	7,54	60,11	0,02	13,8		0,54	44,36	16,56	32,11	0,64
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		27,13	28,42	94,54	742,46	0,43	15	66,95	7,59	132,2	229,4	487,87	8,8
	Обед													
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,6	120,79	0,09	7,54		1,08	26,5	25,9	72	1
294/2017	Биточки из птицы	100	15,43	16,39	15,8	272,43	0,08	0,52	30	4	39,1	19,7	117,8	1,08
203/2017	Вермишель отварная	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,32	44,6	1,32
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,2	11,95	56,2	0,030			0,33	4,8	6,87	18,22	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		26,24	27,14	103,86	764,66	0,28	8,46	55,2	6,47	108,1	81,79	268,02	5,06
	Итого за весь день		53,37	55,56	198,40	1507,1	0,71	24	122,2	14,1	240,3	311,2	755,9	13,8

