

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Веста"



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 1
г. Нефтекумск



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков для отдельных категорий обучающихся 5-11 классов
на зимний период 2021-2022 учебного года

(за счёт средств бюджета Нефтекумского городского округа Ставропольского края
и средств родителей(законных представителей))

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ р/ц.	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с м/с	250/10	7	8,3	50,9	306,3	0,01	1,43	25	0,76	75,4	43	132,1	0,6
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	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
	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 калиброванное	145	0,58	0,58	14,21	64,38	0,044	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	3,19
	Итого;		13,66	13,64	98,24	570,36	0,104	18,86	64	1,61	252	74	254,68	4,92

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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
210/2017	Омлет натуральный	200	14,84	10,7	3,6	170,06	0,11	0,36	450	0,36	147,7	24,4	326,1	3,6
101/2004	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,9	73,9	0,01	5,5		0,5	18,2	13,2	22,8	0,6
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,04	1,31	20		121,73	14	90	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого;		22,43	18,38	51,60	461,54	0,21	7,2	470	1,36	294,8	61,90	466,1	4,95

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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
204/2017	Макароны отварные с сыром	200/10/30	15,8	12,34	38,14	326,82	0,08	0,17	86,4	1,16	127,2	38,5	146,9	1,81
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	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;		19,05	20,2	76,96	565,84	0,151	20,17	126,6	1,78	149,8	51,8	180,13	3,45

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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
223/2017	Запеканка из творога со сгущ.молоком	180/30	21,5	18	68,8	523,2	0,11	1,46	79,6	0,96	313,2	49,2	321,03	1,22
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
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;		24,25	25,56	101,86	734,48	0,16	1,5	119,6	1,5	333,9	60,9	354,0	2,0

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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
234/2017	Биточки рыбные из минтая	100	15,2	7,8	13,3	184,2	0,10	0,32	10	36,2	56,2	33,6	193,9	27,6
312/2017	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	182,92	0,19	24,27	34	0,25	49,31	37	115,47	1,35
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	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;		21,88	14,53	73,68	513,01	0,34	27,42	44	37	126,91	83,3	341	29,93

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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
173/2017	Каша вязкая молочная из пшенной кр.с/	250/10	7,09	6,6	40,69	250,52	0,05		25	0,12	13,38	9,9	48,25	0,59
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
15/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	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 калиброванное	145	0,58	0,58	14,21	64,38	0,044	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	3,19
	Итого;		10,42	14,74	87,96	526,18	0,15	14,5	65,0	1,04	57,28	34,7	97,20	4,51

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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
294/2017	Котлета из птицы	100	15,4	13,4	15,8	245,40	0,08	0,52	30	4	39,12	19,7	117,8	1,08
203/2017	Вермишель отварная	200	7,36	6,02	35,27	224,7	0,067		28	1,02	6,48	28,16	49,55	1,47
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		25,93	20,03	89,76	643,03	0,22	20,5	58,20	5,5	65,80	61,16	197,6	4,17

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр	250/10	6,79	5,29	47,84	266,13	0,1		25	0,56	20,9	27,6	128,75	2,2
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43	0	53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75	0,15
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	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
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	145	0,58	0,58	14,21	64,38	0,044	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	3,19
	Итого:		13,45	10,63	95,18	530,19	0,194	17,43	64	1,51	197,5	58,6	251,33	6,52

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	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
70/2017	Овощи натур.солёные (огурцы или помидоры)	80	0,66	0,13	1,36	9,25	0,02	2,8		0,08	18,40	11,20	19,20	0,48
291/2017	Плов из птицы	100/200	21,5	24,6	54,73	526,32	0,26	2,9	1,64	14,9	60,9	39,8	429	3,9
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	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		25,07	25,06	101,79	732,98	0,346	6,1	1,64	15,6	118,32	65,3	490,83	6,25

