

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Веста"



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 1
г.Нефтекумск



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для обучающихся 1- 4 классов
на зимний период 2021-2022 учебного года

(бесплатное горячее питание за счёт средств бюджета Ставропольского края
и бюджета Нефтекумского городского округа Ставропольского края)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые. вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	1 смена 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	0,3	60,3	34,36	105,7	0,48
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
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	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 (1 шт)	145	0,58	0,58	14,21	64,38	0,044	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	3,19
	Итого:	622	12,26	11,98	88,04	509,02	0,10	18,6	59,0	1,25	236,9	65,36	228,28	4,80
	2 смена Обед													
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	0,088	6,6		0,94	19,68	21,6	53,32	0,86
268/2017	Биточки из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1	2,6
321/2017	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	0,040	25,74		1,3	83,17	30,98	60,21	1,21
376/2017	Чай с сахаром	180/13,5	0,18	0,018	13,5	54,882		0,027		0,018	10,17	1,32	2,55	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	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:	700	23,08	28,82	81,6	678,08	0,23	32,4	0,1	5,97	135,2	103,8	286,81	6,75

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые. вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	1 смена Завтрак													
210/2017	Омлет натуральный	160	16,17	28,8	3,06	336,12	0,12	0,3	377	0,87	119,58	18,72	261,9	3,06
101/2004	Икра кабачковая	60	1,2	2,82	3,56	44,42	0,01	33,3		0,28	10,9	7,92	13,68	0,36
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:	450	22,96	34,60	48,72	598,12	0,22	34,9	397	1,65	259,4	50,9	392,8	4,17
	2 смена Обед													
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	200	1,86	4,53	11,9	95,81	0,04	8,24		1,84	35,5	20,2	42,58	0,95
227/2017	Рыба минтай припущенная	90	17,32	15,08	3,82	220,28	0,08	0,32	7,2	4,16	14,4	11,1	147,1	0,61
310/2017	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,3	0,15	21		0,34	14,64	29,33	79,7	1,15
648/2004	Кисель фруктовый	180	0,51	0,054	25,38	104,05	0,001	0,9		0,009	14,13	3,02	14,69	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	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:	700	27,04	24,63	92,05	698,07	0,37	30,46	7,2	7,059	96,37	88,05	358,7	4,83

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	1 смена Завтрак													
204/2017	Макароньы отварные с сыром	175/5/20	13,17	10,28	31,78	272,32	0,07	0,14	72	0,97	106	32,1	122,4	1,51
389/2017	Сок фруктовый	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
14/2017	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:	440	16,42	18,14	70,6	511,34	0,141	20,14	112	1,59	128,6	45,4	155,63	3,15
	2 смена Обед													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	7,26	8,39	116,46	0,18	4,66		0,92	29,1	28,26	69,76	1,62
297/2017	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с т/соусом	90/50	12,9	14,8	7,29	213,96	0,036	1,9	54,4	0,32	47,93	13,78	81,68	0,99
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,18	0,12			1,04	24,05	34,21	159	2,69
342/2017	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,009	1,55		0,07	13,03	3,24	3,96	0,81
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	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:	730	28,2	27,37	103,97	775,01	0,45	8,1	54,4	3,06	131,81	103,89	389,03	7,90

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	1 смена Завтрак													
223/2017	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	20,46	15,48	49,2	417,96	0,084	0,66	91	0,58	273,82	37,2	301,22	0,9
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	0,11	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:	425	23,21	23,06	82,26	629,42	0,14	0,7	131	1,2	294,7	49,0	334,28	1,9
	2 смена Обед													
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	67,82	0,05	14,8		1,88	34,65	17,8	38,1	0,4
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23	53,5	525,40	0,07	1,3	60,5	0,66	56,9	59,9	251,3	2,8
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	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:	730	32,34	27,59	113,23	830,57	0,238	16,46	60,5	3,7	137,89	105,7	377,89	6,12

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	Е	Ca	Mg	P	Fe
	1 смена Завтрак													
234/2017	Биточки рыбные из минтая	90	13,7	7	12	165,8	0,100	0,29	9	2,9	50,6	30,15	174,5	24,8
312/2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,16	25,5	0,18	36,98	27,75	86,6	1,01
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
	Итого:	492	19,36	12,13	65,57	448,89	0,29	21,3	34,5	3,59	109,0	70,60	292,73	26,79
	2 смена Обед													
103/2017	Суп картофельный с макарон. издел.	200	2,15	2,27	13,71	83,87	0,088	6,6		0,94	19,68	21,6	53,32	0,86
290/2017	Птица тушеная с соусом томатным	90/50	13,4	11,4	3,95	172,00	0,07	0,6	48,4	1,26	63,1	26,9	155,5	1,99
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	28,64	203,77	0,21		21	0,6	14,82	135,82	206,93	4,56
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	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:	730	29	20,45	99,24	696,99	0,486	7,56	69,4	3,96	143,94	212,32	504,24	10,33

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	Е	Ca	Mg	P	Fe
	1 смена Завтрак													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшенной кр.с/м	200/10	5,67	5,28	32,55	200,4	0,04		20	0,1	10,7	7,9	38,6	0,47
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	0,11	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 (1 шт)	145	0,58	0,58	14,21	64,38	0,044	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	3,19
	Итого:	610	9,00	13,44	79,8	476,24	0,14	14,5	60,0	1,02	54,8	32,7	87,61	4,62
	2 смена Обед													
101/2017	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,67	0,08	6,6		0,8	18,40	20	50	0,7
278/2017	Тефтели из говядины с соусом томатным	90/50	10,7	13,3	9,8	201,70	0	1,8		0,6	6,1	14,8	65,7	1,7
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,05		21	0,77	4,86	21,12	37,17	1,1
376/2017	Чай с сахаром	180/13,5	0,18	0,018	13,5	54,882		0,027		0,018	10,17	1,32	2,55	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	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:	730	22,43	20,7	89,36	633,44	0,23	8,427	21	2,898	57,23	81,64	230,05	5,58

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	Е	Са	Mg	Р	Fe
	1 смена Завтрак														
294/2017	Котлета из птицы	90	13,89	14,75	14,2	245,11	0,07	0,47	27	2,3	35,21	17,7	106	0,97	
203/2017	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,05		21	0,77	4,86	21,12	37,17	1,1	
389/2017	Сок фруктовый	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:	470	22,58	19,88	79,34	586,60	0,19	20,5	48	3,58	60,3	52,12	173,40	3,69	
	2 смена Обед														
99/2017	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,27	0,05	8,3		1,86	27,88	16,6	39,42	0,62	
290/2017	Птица тушеная в соусе сметанном с томат	90/50	16,3	14,79	5,13	218,83	0,070	3,04	54,9	5,06	58,3	22,1	136,8	1,47	
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,3	23,35	149,90	0,01			0,82	19,3	19	154,9	0,87	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62	
	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:	730	26,87	23,77	88,74	676,35	0,246	11,7	54,9	8,9	151,82	85,7	419,61	5,88	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	Е	Са	Mg	Р	Fe
	1 смена Завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.с/м	200/10	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103	1,76	
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	
14/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	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 (1 шт)	145	0,58	0,58	14,21	64,38	0,044	14,5		0,29	23,2	13,05	15,95	3,19	
	Итого:	622	12,09	9,57	85,61	476,93	0,17	17,43	59,0	1,40	193,30	53,10	225,58	6,08	
	2 смена Обед														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	7,26	8,39	116,46	0,18	4,66		0,92	29,12	28,26	69,76	1,62	
268/2017	Шницель из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1	2,6	
305/2017	Рис припущенный	150	4,64	5,29	36,67	212,85	0,02		21	0,67	2,42	19	60,6	0,51	
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	
376/2017	Чай с сахаром	180/13,5	0,18	0,018	13,5	54,882		0,027		0,018	10,17	1,32	2,55	0,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62	
	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:	730	27,44	37,34	102,81	857,04	0,311	5,877	33,1	5,438	71,81	104,28	314,74	7,01	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	1 смена Завтрак													
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23	53,5	525,40	0,07	1,3	60,5	0,66	56,9	59,9	251,3	2,8
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,5	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:	520	29,01	23,33	99,20	722,81	0,14	1,7	60,5	1,66	95,9	74,2	293,93	4,7
	2 смена Обед													
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,86	4,53	11,9	95,81	0,04	8,24		0,46	35,5	20,2	42,58	0,95
294/2017	Биточки из птицы	90	13,89	14,75	14,2	245,11	0,07	0,47	27	2,3	35,21	17,7	106	0,97
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,05		21	0,77	4,86	21,12	37,17	1,1
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	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:	700	26,12	24,49	105,49	746,83	0,278	9,07	48	4,69	121,91	87,02	274,24	5,94

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	1 смена Завтрак													
268/2017	Котлета из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1	2,6
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
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	28,64	203,77	0,21		21	0,6	14,82	135,82	206,93	4,56
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:	535	25,05	30,52	77,87	686,36	0,27	1,2	33	4,24	45,7	178,89	344,19	8,30
	2 смена Обед													
96/2017	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,61	0,07	6,03		0,86	21,2	20,7	57,6	0,8
289/2017	Рагу из птицы	90/200	23,06	19,17	27,36	374,21	0,01	21,03	37,8	3,32	51,4	64,8	248,6	3,26
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	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:	730	29,59	23,95	93,57	708,17	0,20	27	37,8	5,34	118,9	113,5	394,69	7,0

