

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Веста"



Л.В. Калмыкова
2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 1
г.Нефтекумск



В.В. Корякин
2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков для детей участников специальной военной операции
на осенне-зимний период 2023 учебного года
(бесплатное горячее питание за счёт средств бюджета
Нефтекумского городского округа Ставропольского края)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества				Энерг.ц	Витамины (мг)							
			р/ц.	наименован. блюда	порц.	Б(г)		Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	РР	Са
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	
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	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
	Мягкие вафли с начинкой	40	8	6,8	20,4	174,8									
	Итого:		21,98	27,21	110,53	774,93	0,081	4,36	104	1,59	233,6	64,38	250,8	1,96	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц	Витамины (мг)							
			реп.	наименование блюда	порции	Б(г)		Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	РР	Са
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	
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	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
	Итого:		20,83	16,11	54,16	444,95	0,21	25,9	450	1,53	188,5	54,33	388,2	6,03	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц	Витамины (мг)							
			реп.	наименование блюда	порции	Б(г)		Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	РР	Са
204/2017	Макароны отварные с сыром	220/10/30	17,11	13,4	41,3	354,24	0,09	0,19	93,6	1,26	137,8	41,7	159,1	1,96	
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	
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	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
	Сок яблочный т/п	200	0	0	20,4	81,6									
	Итого;		23,60	23,73	109,9	747,57	0,201	1,5	153,6	2,03	271,53	69,43	288,4	2,94	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ 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	
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08	
	Итого;		22,26	18,56	97,52	646,16	0,15	15,5	79,6	1,3	346,7	63,2	339,2	4,4	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ 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	
348/2011	Соус томатный	75	0,87	4,65	6	69,33	0,015	1,78	18	0,18	11,85	8,7	16,65	0,3	
203/2017	Вермишель отварная	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,34	44,6	1,32	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0,02	27,77	113,06	0,020	0,4		0,5	31,82	4	15,4	1,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
	Шоколадный батончик "Супер"	40	0,8	6,4	29,2	177,6									
	Итого:		27,43	30,3	134,41	920,06	0,245	2,7	73,2	6,26	98,22	71,47	230,75	4,79	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ 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 пшениной кр.с	250/10	7,09	6,6	40,69	250,52	0,05		25	0,12	13,4	9,9	48,3	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	
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	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08	
	Итого:		14,70	19,25	93,44	605,81	0,16	14,1	104,0	1,22	190,9	42,9	180,77	4,76	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№	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	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,17	21,84	30,6	0,22	44,38	33,3	103,92	1,21	
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	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
	Зерновой батончик	30	1,2	1,95	11,3	67,55									
	Итого:		23,49	15,94	88,23	590,34	0,34	24,99	40,60	37,11	124,4	83,03	338,52	30,00	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№	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 к	250/10	6,79	5,29	47,83	266,09	0,1		25	0,56	20,8	27,6	128,8	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	
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	
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	
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08	
	Итого:		14,40	17,94	100,58	621,38	0,213	14,13	104	1,78	198,3	60,62	261,27	6,37	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№	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
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	
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	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
	Шоколадный батончик "Джетс"	42	1,05	2,66	25,72	131,02									
	Итого:		26,54	27,97	125,11	858,33	0,35	22,9	1,84	15,57	83,5	56,53	468,3	5,73	

