

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**завтраков и обедов для обучающихся 1- 4 классов,
на осенне-зимний период 2023 учебного года
(бесплатное горячее питание за счёт средств бюджета Ставропольского края
и бюджета Нефтекумского городского округа Ставропольского края)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 смена Завтрак														
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с м/с	250/10	7	8,3	50,88	306,22	0,013	1,43	25	0,38	75,38	42,95	132,13	0,6
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	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	0,15	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
	Итого:	537	13,16	20,31	84,14	571,99	0,06	4,4	104	1,15	231,2	60,90	241,76	1,75
2 смена Обед														
101/2017	Суп картофельный с пшеном	200	2,15	2,17	10,69	70,89	0,070	6,6		0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
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	50	1	1,6	4,7	37,20	0,010	8,6		0,87	27,7	20,07	10,33	0,4
203/2017	Вермишель отварная	100	3,7	3	17,7	112,60	0,040		20	0,57	8,5	26,30	5,7	0,57
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
	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:	715	24,7	28,46	88,34	708,30	0,22	15,2	20,1	6,15	91,1	142,5	207,81	6,38

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	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	100	2	4,7	5,93	74,02	0,017	55,5		0,47	18,17	13,2	22,8	0,6
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	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83
	Итого:	500	22,16	34,21	53,65	611,13	0,23	75,8	377	2,01	160,4	48,7	324,0	5,49
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	200	0,57	0,06	28,2	115,62	0,001	1,01		0,09	15,7	3,36	16,32	0,37
	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	27,1	24,64	94,87	709,64	0,37	30,57	7,2	7,14	97,94	88,39	360,33	4,87

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-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	P	Fe		
1 смена Завтрак																	
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			
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			
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			
	Итого:	500	22,78	23,63	83,53	637,91	0,181	1,5	153,6	1,87	269,13	66,0	279,33	2,73			
2 смена Обед																	
52/2017	Свекла с маслом растительным	60	0,86	3,66	10,02	76,46	0,02	5,7		0,12	21,10	12,54	1,26	0,80			
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/соус	90/50	12,9	14,8	7,29	213,96	0,036	1,9	54,36	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	200	0,15	0,15	23,8	97,15	0,010	1,72		0,07	14,47	3,6	4,4	0,9			
	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:	810	29,07	31,04	116,3	860,84	0,47	14,0	54,4	3,18	154,35	116,79	390,73	8,79			

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-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	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			
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное (1 шт)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08			
	Итого:	525	21,22	16,06	77,92	541,10	0,13	14,7	91	0,9	307,5	51,3	319,45	4,3			
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	200	0,45	0,02	27,77	113,06	0,020	0,4		0,5	31,82	4	15,4	1,26			
	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:	750	32,39	27,59	116,01	841,91	0,24	16,5	60,5	3,75	141,07	106,1	379,43	6,25			

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)					
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	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			
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	Вермишель отварная	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	200	0,45	0,02	27,77	113,06	0,020	0,4		0,5	31,82	4	15,4	1,26			
	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	22,91	22,70	90,35	657,34	0,20	2,1	60,0	4,19	87,0	58,92	196,90	4,15			
	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	200	0,45	0,02	27,77	113,06	0,020	0,4		0,5	31,82	4	15,4	1,26			
	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:	750	29,05	20,45	102,02	708,33	0,488	7,6	69,4	4,01	147,12	212,72	505,78	10,46			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва				Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)					
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
	1 смена Завтрак																
173/2017	Каша вязкая молочная из пшениной 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			
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,62	21,28	134,5	0,05	1,6	24		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	0,11	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)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08			
	Итого:	590	12,98	17,02	85,6	547,54	0,18	15,6	84,0	0,99	195,6	53,1	212,13	4,74			
	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	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			
	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:	765	22,45	20,7	90,86	639,54	0,23	8,43	21	2,9	58,36	81,79	230,33	5,61			

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	амины (мг)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е				
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
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:	502	19,44	19,38	65,70	514,98	0,29	21,3	75	3,70	111,4	70,60	295,73	26,81
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	200	0,45	0,02	27,77	113,06	0,020	0,4		0,5	31,82	4	15,4	1,26
	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:	750	26,92	23,77	91,52	687,69	0,248	11,74	54,9	8,95	155	86,1	421,15	6,01

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	амины (мг)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е				
1 смена Завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.с/л	200/10	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103	1,76
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	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)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08
	Итого:	610	12,14	9,55	84,92	474,19	0,17	14,13	59,0	1,40	189,60	51,72	223,46	5,93
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
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	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:	750	27,71	37,34	117,08	915,22	0,331	6,25	33,1	5,92	93,46	106,96	327,59	7,98

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е	Ca	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
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:	520	29,27	23,61	92,19	698,33	0,14	21,3	60,7	1,17	77,1	73,2	281,53	4,4
	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	200	0,45	0,02	27,77	113,06	0,020	0,4		0,5	31,82	4	15,4	1,26
	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	26,17	24,49	108,27	758,17	0,28	9,11	48	4,74	125,09	87,42	275,78	6,07

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е	Ca	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
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	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:	520	25,30	30,52	90,64	738,44	0,29	1,6	33	4,72	66,2	181,42	356,76	9,24
	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	200	0,45	0,02	27,77	113,06	0,020	0,4		0,5	31,82	4	15,4	1,26
	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:	750	29,64	23,95	96,35	719,51	0,20	27	37,8	5,39	122,1	113,9	396,23	7,1

