

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Будённовском районе


В.В. Пронькин
2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:


Директор ООО "Веста"


Л.В. Калмыкова
2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ СОШ № 16
с.Каясула


Р.А. Алимулаев
2023 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков для отдельных категорий обучающихся 5-11 классов
на весенний период 2023 учебного года

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	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
	Итого:		13,08	13,06	84,03	505,98	0,06	4,36	64	1,32	228,8	60,95	238,73	1,73

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
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: 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
204/2017	Макароньы 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	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		22,78	23,63	83,53	637,91	0,181	1,5	153,6	1,87	269,13	66	279,33	2,73

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-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	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,046	15		0,3	24	13,5	16,5	3,3
	Итого;		22,30	18,60	98,50	650,60	0,16	16,5	79,6	1,3	348,3	64,1	340,3	4,6

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-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	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		21,47	13,89	70,96	494,73	0,32	24,99	40,6	37	121,98	79,6	329,45	29,79

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-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/	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	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	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,046	15		0,3	24	13,5	16,5	3,3
	Итого:		9,02	13,44	80,31	478,28	0,14	15,0	60,0	1,03	55,40	33,1	88,10	4,50

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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
75/2017	Икра свекольная	100	2,33	4,6	12,33	100,04	0,017	6,73		0,27	38,3	29,7	60,7	1,7
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	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	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		27,27	23,75	105,57	745,11	0,23	7,7	55,20	6,2	122,27	89,04	265,7	5,98

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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	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	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	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,046	15		0,3	24	13,5	16,5	3,3
	Итого:		12,11	9,59	86,1	479,15	0,176	17,93	59	1,41	194,1	53,55	226,13	6,19

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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
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	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		24,67	25,21	93,42	699,25	0,33	22,9	1,84	15,4	81,1	53,1	459,23	5,52

