

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Будённовском районе


В.В. Пронькин
2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Коопснаб"


С.Н. Бутов
2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 7
с.Озек-Суат


А.Ю. Аллагулиева
2024 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков для отдельных категорий обучающихся 5-11 классов
на осенне-зимний период 2024-25 учебного года

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-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 | 50,88 | 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 | | 0,03 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 10,5 | 15,98 | 90,11 | 546,26 | 0,084 | 4,26 | 65 | 1,18 | 101,58 | 59,08 | 175,83 | 1,81 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-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 |
| 209/2017 | Яйцо отварное(шт) | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | | 100 | 0,24 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 |
| 101/2004 | Икра кабачковая | 100 | 2 | 4,7 | 5,93 | 74,02 | 0,017 | 5,5 | | 0,47 | 18,17 | 13,2 | 22,8 | 0,6 |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,22 | 0,06 | | 25,2 | 0,92 | 5,83 | 25,34 | 44,6 | 1,32 |
| 389/2017 | Сок фруктовый | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,76 | 88,54 | 0,02 | 20 | 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: | | 17,69 | 15,43 | 82,61 | 540,07 | 0,20 | 25,5 | 125 | 2,30 | 68,6 | 60,07 | 183,5 | 4,75 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-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 | 15,43 | 16,39 | 15,77 | 272,31 | 0,08 | 0,52 | 30 | 2,55 | 39,12 | 19,66 | 117,77 | 85,55 |
| 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 |
| 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 |
| 342/2017 | Компот из св. яблок или фруктов св/м | 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 | 40 | 3,29 | 0,41 | 23,9 | 112,45 | 0,070 | | | 0,66 | 9,6 | 13,73 | 36,3 | 0,83 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 23,12 | 25,81 | 92 | 692,77 | 0,34 | 25,27 | 72,6 | 3,62 | 115,47 | 76,09 | 273,49 | 88,69 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------|-------|-------|-------------------|---------------|------|------|------|-------|------|--------|------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | РР | | | | |
| 223/2017 | Запеканка из творога со сгуш.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 | 0,02 | 15 | 60,98 | | 0,03 | | 0,02 | 11,1 | 1,44 | 2,77 | 0,09 |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,039 | 13 | | 0,26 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого; | | 22,22 | 18,54 | 96,54 | 641,90 | 0,15 | 14,5 | 79,6 | 1,2 | 345,1 | 62,3 | 338,1 | 4,2 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|-------|-------|-------------------|---------------|------|-------|------|--------|-------|-------|------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | РР | | | | |
| 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 | 0,040 | 1,3 | 20 | | 121,73 | 14,0 | 90,0 | 0,1 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого; | | 23,60 | 23,73 | 89,5 | 665,97 | 0,201 | 1,5 | 153,6 | 2,03 | 271,53 | 69,43 | 288,4 | 2,94 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещ-ва | | | Энерг.ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Ca | Mg | P | Fe |
|-----------|---|-----------------|----------------|-------|-------|-------------------|---------------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| | | | Б(г) | Ж(г) | У(г) | | В 1 | С | А | РР | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 338/2017 | Яблоко сезонное калиброванное | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,039 | 13 | | 0,26 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого; | | 13,76 | 17,08 | 90,6 | 571,16 | 0,20 | 14,6 | 84,0 | 1,13 | 196,40 | 55,6 | 220,10 | 4,73 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-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 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 22,37 | 21,24 | 77,06 | 588,88 | 0,34 | 25,0 | 80,60 | 37,2 | 126,78 | 83,03 | 341,5 | 30,02 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-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.с | 200/10 | 5,43 | 4,23 | 38,27 | 212,87 | 0,08 | | 20 | 0,45 | 16,7 | 22,1 | 103 | 1,76 |
| 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 | 0,02 | 15 | 60,98 | | 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 | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,039 | 13 | | 0,26 | 20,8 | 11,7 | 14,3 | 2,86 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 9,52 | 12,43 | 90,04 | 510,11 | 0,19 | 13,03 | 60 | 1,5 | 60,6 | 48,97 | 159,37 | 5,56 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-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 |
| 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 (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: | | 30,09 | 23,71 | 98,16 | 726,39 | 0,16 | 21,3 | 60,7 | 1,33 | 79,5 | 76,63 | 290,6 | 4,63 |

