

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный
санитарный врач по
Буденновскому, Арзгирскому,
Левокумскому, Нефтекумскому
районам



В.В.Пронькин

СОГЛАСОВАНО:

Директор
ООО "Веста"



С.И.Бутов

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ
на 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

(бесплатное горячее питание для обучающихся 1- 4 классов, получающих начальное
общее образование в муниципальных образовательных организациях
Нефтекумского городского округа Ставропольского края)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ р/ц.	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
33/2011	Салат из свеклы с растит/маслом	60	0,86	3,65	10,02	76,37	0,01	5,7		0,11	21,1	12,54	1,26	0,8
80/2011	Суп картофельный с крупой	250	2,6	5,3	12,58	108,42	0,095	8,25		1,06	23,05	25,0	62,55	0,88
282/2011	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,16	0,08	0,12	23	2,75	35	25,7	133,1	1,2
336/2011	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	0,040	25,7		1,02	83,17	30,98	60,21	1,21
376/2011	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	11,46	53,96	0,032			0,32	4,6	6,6	17,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		23	23,63	98,55	698,87	0,327	40,2	23	5,61	209,2	118,9	337,32	6,91

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	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
101/2004	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,74	0,01	3,31		0,28	10,9	7,91	13,67	0,36
67/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	8,89	9,48	124,89	0,06	18,5		0,81	43,32	22,25	47,63	0,8
245/2011	Рыба припущенная	80	12,03	2,9	0,25	75,22	0,07	0,28	6	0,9	13,5	10,4	137,6	0,57
321/2011	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,2	25,5	1,36	36,98	27,75	86,6	1
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	20	1,58	0,2	11,46	53,96	0,032			0,32	4,6	6,6	17,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		21,50	20,03	83,40	599,87	0,36	41,2	31,5	4,0	135,5	92,4	366,6	4,67

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	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
20/2011	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,36	0,02	19,5		0,36	22,42	9,1	16,57	0,31
82/2011	Суп картофельный с макарон. издел.	250	2,69	3,84	17,14	113,88	0,110	8,25		1,18	24,6	27	66,65	1,08
305/2011	Котлета из птицы	80	12,1	9,3	7,7	162,90	0,06	0,42	24	3,2	31,3	15,8	94,2	0,86
313/2011	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	9,08	28,64	218,68	0,210		21	2,48	14,82	135,8	206,9	4,56
376/2011	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	11,46	53,96	0,032			0,32	4,6	6,6	17,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		25,23	25,84	108,14	766,04	0,502	28,5	45	7,89	140,1	212,4	464,55	9,63

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	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
41/2011	Морковь с растит/маслом	60	0,75	0,06	8,97	39,42	0,08	0,25	314,5	0,25	103,4	17,1	228,28	2,54
63/2011	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,55	6,1	14,53	127,22	0,09	6,29		0,7	50,25	34,5	97,93	1,71
304/2011	Плов из птицы	210	15,3	17	35,69	356,96	0,06	1,01	48	4,06	45,1	47,5	199,3	2,19
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,80		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	11,46	53,96	0,032			0,32	4,6	6,6	17,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		23,36	23,72	95,67	689,6	0,312	7,58	362,5	5,56	225,2	121,3	593,14	8,33

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	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
40/2004	Овощи свежие, горош.зелён с масл.р	60	0,72	1,98	7,02	48,78	0,012	9,6		0,32	26,8	7,9	14,84	0,32
80/2011	Суп картофельный с перловкой	250	2,51	2,79	17	103,15	0,1	8,25		1,16	25,9	26,5	87,35	1,01
388/2004	Котлета (биточки) рыбная	80	10,64	8,76	7,67	152,08	0,070	0,34	21	1,47	42,7	24	146,8	0,59
318/2011	Картофель отварной	150	2,86	7,32	19,01	153,36	0,150	21	21	1,56	14,64	29,33	79,73	1,16
399/2011	Сок фруктовый	200	1,86	0,4	17,1	79,44	0,030	4		0,2	14	8	14	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	11,46	53,96	0,032			0,32	4,6	6,6	17,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		22,15	21,81	89,28	642,01	0,444	43,2	42	5,24	139,1	116,4	407,52	7,45

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	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
101/2004	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,74	0,01	3,31		0,28	10,9	7,91	13,67	0,36
57/2011	Борщ из св. капусты с картоф.со/см	250/10	4,82	4,91	8,74	98,43	0,05	10,3		0,58	44,38	26,25	53,22	1,19
287/2011	Тефтели мясные	80	11,18	12,53	14,63	216,01	0,07	1,03	51	2,4	36,2	27,5	21	22
317/2011	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,05		21	0,77	4,86	21,12	37,17	1,1
376/2011	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	11,46	53,96	0,032			0,32	4,6	6,6	17,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		26,06	25,36	102,62	742,96	0,282	15	72	4,7	143,3	107,5	205,26	27,47

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	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
33/2011	Салат из свеклы с растит/маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,37	0,01	5,7		0,11	21,1	12,54	1,26	0,8
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	7,26	10,49	129,26	0,22	5,82		1,15	36,4	35,33	87,2	2,02
488/2004	Птица тушеная	80	12,92	10,58	5,62	169,38	0,06	0,54	43	4,01	56,1	23,9	138,2	1,77
316/2011	Рис припущенный	150	2,64	4,3	36,37	194,74	0,020		21	0,67	2,42	19	60,6	0,51
376/2011	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	11,46	53,96	0,032			0,32	4,6	6,6	17,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		25,91	26,37	106,75	767,97	0,412	12,5	64	6,61	162,9	115,5	367,46	7,92

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	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
54/2011	Икра морковная	60	1,31	6,76	5,52	88,16	0,03	3,07		0,49	18,38	24,77	42	0,73
134/2004	Суп из овощей	250	2,5	4,75	6,5	78,75	0,05			2,98	35,00	7,5	82,5	1,55
282/2011	Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,16	0,08	0,12	23	2,75	35	25,7	133,1	1,2
317/2011	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
376/2011	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,020	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	11,46	53,96	0,032			0,32	4,6	6,6	17,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		25,77	25,85	100,28	736,85	0,312	3,59	44	7,66	140,2	103,8	374,97	7,4

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	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
25/2011	Салат картофельн.с зел.горош с м/р	60	1,18	5,15	5,87	74,55	0,05	9,4		0,54	15,81	14,27	33,11	0,49
80/2011	Суп картофельный с перловкой	250	2,51	2,79	17	103,15	0,1	8,25		1,16	25,9	26,5	87,35	1,01
229/2005	Рыба тушеная в томате с овощами	200	13,15	11,63	8,5	191,27	0,13	4,9	10	2,95	55,25	58,75	295,75	1,18
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	20	1,58	0,2	11,46	53,96	0,032			0,32	4,6	6,6	17,4	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:		20,97	20,19	81,05	589,79	0,363	23,6	10	5,27	127,8	123,6	497,33	4,62

