

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Веста"

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 14
а.Тукуй-Мектеб



В.В. Пронькин
2023 г.

Л.В. Балмыкова
2023 г.

Х.М. Янмурзаева
2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для детей-инвалидов и
детей с ограниченными возможностями здоровья - обучающихся 5-11 кл.
на осенне-зимний период 2023 учебного года
(за счёт средств бюджета Нефтекумского городского округа Ставропольского края)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ р/ц.	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР				
Завтрак														
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	4,4	64,0	1,32	228,8	60,95	238,73	1,73
Обед														
101/2017	Суп картофельный с пшеном	250	2,68	2,71	13,36	88,55	0,088	8,25		1,18	24,6	55,98	1,52	0,88
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	37,2	0,010	8,6		0,87	27,7	20,07	10,33	0,4
203/2017	Вермишель отварная	130	4,81	3,9	23,01	146,38	0,052		26	0,74	11,05	34,19	7,41	0,74
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	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		25,68	29,76	92,98	742,48	0,235	16,88	26,1	6,45	93,15	156,88	176,96	6,11
	Итого за весь день		38,76	42,82	177,01	1248,5	0,30	21,2	90,1	7,77	322,0	217,8	415,7	7,8

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ р/ц.	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				
Завтрак														
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	450,2	1,53	188,5	54,33	388,2	6,03
Обед														
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,33	5,66	14,88	119,78	0,05	10,3		2,3	44,38	25,25	53,22	1,19
227/2017	Рыба минтай припущенная	90	17,3	15,1	3,8	220,3	0,08	0,33	7,2	1,08	16,2	12,5	165,5	0,69
310/2017	Картофель отварной	180	3,5	5,2	27,6	171,2	0,18	25,2		1,87	17,57	35,16	95,64	1,38
648/2004	Кисель фруктовый	180	0,51	0,054	25,38	104,046	0,001	0,91		0,081	14,13	3,02	14,69	0,33
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		27,43	26,564	96,27	733,876	0,395	36,74	7,2	5,971	106,48	95,63	387,88	4,99
	Итого за весь день		48,26	42,67	150,43	1178,8	0,61	63	457,4	7,50	295,0	150,0	776,1	11,0

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
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
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
Обед														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,49	145,64	0,23	5,83		1,15	36,37	35,33	87,2	2,03
297/2017	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	90	12,9	10,67	7,29	176,79	0,036	1,91	54,36	2,7	47,93	13,78	81,68	0,99
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 пшеничная рассыпчатая	180	3,97	5,4	49,02	260,56	0,140		25,2	0,84	28,9	41,04	190,8	3,2
342/2017	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,009	1,55		0,07	13,03	3,24	3,96	0,81
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		26,87	28,94	116,9	835,54	0,509	10,48	91,56	5,52	148,33	118,89	433,57	8,63
	Итого за весь день		49,65	52,57	200,43	1473,5	0,69	12,0	245,2	7,4	417,5	184,9	712,9	11,4

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)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
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	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
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:		22,26	18,58	97,52	646,34	0,15	15,5	79,6	1,3	346,7	63,24	339,20	4,4
Обед														
88/2017	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,49	84,84	0,06	18,5		2,35	43,31	22,25	47,62	0,5
292/2017	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	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		32,03	28,448	111,59	830,512	0,232	20,16	60,5	4,1	143,05	105,45	371,61	5,83
	Итого за весь день		54,29	47,03	209,11	1476,9	0,38	35,7	140,1	5,4	489,8	168,7	710,8	10,2

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)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
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	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	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,34	44,6	1,32
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:		25,20	22,25	84,67	639,73	0,20	4,5	67,20	5,57	74,3	63,54	205,13	3,58
Обед														
103/2017	Суп картофельный с макарон. издел.	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,110	8,25		1,18	24,6	27	66,65	1,08
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	180	6,72	10,9	34,37	262,46	0,250		26,25	2,98	17,78	163,2	248,3	5,47
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		27,00	25,708	105,06	759,612	0,532	9,21	74,65	6,51	148,32	240,4	543,14	11,07
	Итого за весь день		52,20	47,96	189,73	1399,3	0,73	13,8	141,9	12,1	222,6	303,9	748,3	14,7

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)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак														
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	0,02	15	60,98		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	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,042	14		0,28	22,4	12,6	15,4	3,08
	Итого:		8,98	13,42	79,33	474,02	0,13	14,03	60,0	1,01	53,8	32,24	87,00	4,28
Обед														
101/2017	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	0,1	8,25		1	23,00	25	62,5	0,88
278/2017	Тефтели из говядины с соусом томатн	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	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	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		23,49	22,028	105,72	715,09	0,26	10,4	25,2	3,61	77,77	88,44	245,49	6,43
	Итого за весь день		32,47	35,45	185,05	1189,1	0,40	24,4	85,2	4,6	131,6	120,7	332,5	10,7

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)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В I	С	А	РР				
Завтрак														
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	36,95	122,0	79,60	329,45	29,79
Обед														
99/2017	Суп из овощей	250	1,59	0,5	9,15	47,46	0,06	10,38		2,33	3,49	20,75	49,28	0,78
290/2017	Птица тушеная в соусе сметан. 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	180	5,34	4,16	28,02	170,88	0,01			0,98	23,2	22,8	185,9	1,04
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого за весь день		48,89	33,91	162,86	1152,2	0,6	38,8	95,5	46,4	249,8	168,6	774,1	35,6

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)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В I	С	А	РР				
Завтрак														
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной к	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	11,1	1,44	2,77	0,09
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
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:		12,10	9,51	83,94	469,75	0,17	13,1	59,0	1,26	187,8	50,79	222,30	5,48
Обед														
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,49	145,64	0,23	5,83		1,15	36,37	35,33	87,2	2,03
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
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
305/2017	Рис припущенный	180	5,57	6,35	44	255,43	0,024		25,2	0,84	2,9	22,8	72,7	0,61
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		29,03	40,098	120,39	958,562	0,367	7,38	37,3	6,2	94,51	112,73	339,79	7,97
	Итого за весь день		41,13	49,61	204,33	1428,3	0,54	20,5	96,3	7,5	282,3	163,5	562,09	13,5

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
Завтрак														
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
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	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		24,17	24,93	87,66	671,69	0,31	3	1,64	15,42	79,2	51,5	459,00	4,6
Обед														
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,33	5,66	14,88	119,78	0,05	10,3		2,3	44,38	25,25	53,22	1,19
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	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	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		27,03	26,398	110,42	787,382	0,282	11,13	52,2	6,61	128,26	91,59	276,51	6,01
	Итого за весь день		51,20	51,33	198,08	1459,1	0,59	14	53,8	22,0	207,5	143,1	735,5	10,6

День: пятница

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
Завтрак														
268/2017	Котлета из говядины	100	15,5	11,5	15,7	228,30	0,1	0,15	28,7	3,43	43,7	32,1	166,3	1,5
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	180	10,32	7,3	34,4	244,58	0,25		25,2	2,9	17,80	163,2	248,3	5,5
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
	Итого:		29,07	22,23	87,03	664,47	0,41	1,4	65,9	6,97	87,9	212,87	455,76	8,14
Обед														
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,09	7,54		1,08	26,5	25,88	72	1
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	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,6	13,86	1,13
	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	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		29,35	24,848	93,55	715,23	0,20	28,9	37,8	5,49	120,74	113,98	393,29	6,79
	Итого за весь день		58,42	47,08	180,58	1379,7	0,61	30	103,7	12,5	208,6	326,9	849,1	14,9

