


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


В.В. Пронькин
2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Веста"


Л.В. Калмыкова
2024 г.



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


К.М. Ямурзаева
2024 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов для обучающихся 1- 4 классов
на осенне- зимний период 2024-25 учебного года

(бесплатное горячее питание за счёт средств бюджета Ставропольского края
и бюджета Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ р/н.	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые веш-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е					
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	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62	
	Итого:	522	9,68	15,88	84,14	518,20	0,06	4,3	65	1,00	99,2	55,65	166,76	1,60	
2 смена		Обед													
101/2017	Суп картофельный с шпеном	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	150	3,1	4,84	14,14	112,52	0,040	25,74		1,3	83,17	30,98	60,21	1,21	
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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17	
	Итого:	715	23,76	28,67	87,04	701,23	0,21	32,4	0,1	6,01	138,0	127,1	251,99	6,62	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ р/н.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е					
1 смена		Завтрак													
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	
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	
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	
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	16,59	14,53	77,32	506,41	0,19	75,5	121	2,15	67,6	55,9	176,1	4,53	
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	
234/2017	Котлета рыбная из минтая	90	13,7	7	12	165,8	0,100	0,29	9	2,9	50,6	30,15	174,5	24,8	
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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17	
	Итого:	700	24,14	16,53	110,01	685,37	0,39	30,54	9	5,88	134,14	107,44	387,73	29,06	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.д (ккал)	Витамин (мг)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е				
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
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
342/2017	Компот из свежих яблок или фруктов с/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	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:	520	20,15	23,11	80,37	610,07	0,28	21,54	64,5	3,17	101,76	65,2	235,33	3,7
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	180	0,14	0,02	24,99	100,7	0,02	0,66		0,46	29,23	21,09	15,71	0,63
	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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	730	29,4	20,42	106,2	726,16	0,49	7,9	69,4	3,97	144,53	229,81	506,09	9,83

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.д (ккал)	Витамин (мг)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е				
1 смена Завтрак														
223/2017	Запеканка из творога со стущ. 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)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого:	515	21,18	16,02	76,94	536,66	0,12	13,7	91	0,9	305,9	50,4	318,35	4,1
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
297/2017	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с т/соу	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 или фруктов с/м	180	0,144	0,144	25,09	102,23	0,011	0,81		0,072	12,76	4,63	3,96	0,86
	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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	730	25,86	23,98	112,93	771,03	0,317	17,51	54,36	4,022	137,09	94,82	357,37	6,73

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рек.	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	Ca	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	0,18	1,5	153,6	1,87	269,1	66,00	279,33	2,73			
	2 смена Обед																
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	7,26	8,39	116,46	0,18	4,66		0,92	29,1	28,26	69,76	1,62			
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	180	0,14	0,02	24,99	100,7	0,02	0,66		0,46	29,23	21,09	15,71	0,63			
	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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Итого:	730	35,74	30,92	121,79	908,38	0,368	6,62	60,5	2,75	132,93	133,65	411,4	6,84			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рек.	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	Ca	Mg	P	Fe			
	1 смена Завтрак																
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной 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	Каша 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)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86			
	Итого:	580	12,94	16,98	84,6	543,10	0,18	14,6	84,0	0,97	194,0	52,2	211,03	4,52			
	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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17			
	Итого:	765	23,11	20,67	97,82	669,75	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.д (ккал)	Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В1	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																
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	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 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	180	0,14	0,02	24,99	100,7	0,02	0,66		0,46	29,23	21,09	15,71	0,63		
	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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17		
	Итого:	730	28,15	22,02	102,09	719,12	0,284	10,3	54,9	7,99	144,21	108,19	435,36	5,62		

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.д (ккал)	Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			В1	С	А	Е					
1 смена Завтрак																
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		
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	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)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86		
	Итого:	595	8,70	12,33	84,07	482,05	0,17	13,03	60,0	1,34	58,40	45,57	150,36	5,58		
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	180	0,14	0,02	24,99	100,7	0,02	0,66		0,46	29,23	21,09	15,71	0,63		
	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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17		
	Итого:	730	28,06	37,31	121,26	933,05	0,329	6,51	33,1	5,88	90,87	124,05	327,9	7,35		

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.в (ккал)	Витамин (мг)				Минералы (мг)			
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е	Са	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
342/2017	Компот из свежих яблок или фруктов св/л	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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	700	26,53	24,59	111,26	772,47	0,27	10,43	48	4,31	107,74	87,02	264,78	5,71

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.в (ккал)	Витамин (мг)				Минералы (мг)			
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е	Са	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
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:	535	25,05	30,52	77,87	686,36	0,27	1,2	33	4,24	45,7	178,89	344,19	8,30
	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	180	0,14	0,02	24,99	100,7	0,02	0,66		0,46	29,23	21,09	15,71	0,63
	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	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого:	730	29,99	23,92	100,53	737,34	0,20	28	37,8	5,35	119,5	131,0	396,54	6,5

