

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Веста"



Л.В. Калмыкова
2025 г.

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



Х.М. Янмурзаева
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

завтраков для детей участников специальной военной операции
на зимний период 2025 учебного года
(бесплатное горячее питание за счёт средств бюджета
Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

№ 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	50,9	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	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	
	Мягкие вафли с начинкой	40	8	6,8	20,4	174,8									
	Итого:		18,5	22,78	110,53	721,14	0,081	4,26	65	1,56	101,6	59,13	175,8	1,81	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

№ 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	120	2,4	5,64	7,08	88,68	0,02	6,6		0,6	21,84	15,84	27,36	0,72	
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 (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:		18,09	16,37	83,76	554,73	0,20	26,6	125	2,43	72,3	62,71	188,1	4,87	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

№ 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	15,4	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	
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	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,02	27,76	111,8	0,02	0,73		0,51	32,48	23,43	17,45	0,70	
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
	Шоколадный батончик "Супер"	40	0,8	6,4	29,2	177,6									
	Итого:		30,54	30,632	135,06	938,09	0,428	2,44	67,2	8,19	106,9	225,86	430,95	8,31	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

№ 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
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	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	18,52	96,54	641,72	0,15	14,5	79,6	1,2	345,1	62,3	338,1	4,2	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

№ 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
204/2017	Макаронь 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	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: зимний

№ 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 пшенной кр.с	250/10	7,09	6,6	40,69	250,52	0,05		25	0,12	13,4	9,9	48,3	0,59	
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:		15,18	18,4	98,74	621,28	0,21	14,6	89,0	1,15	199,1	57,6	229,80	4,85	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

№ 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
70/2017	Овощи солёные (огурцы)	50	0,41	0,12	0,85	6,12	0,012	1,83		0,05	11,5	7	12	0,3	
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:		22,78	21,36	77,91	595,00	0,35	26,82	80,60	37,27	138,3	90,03	353,52	30,32	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

№ 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 к	250/10	6,79	5,29	47,83	266,09	0,1		25	0,56	20,8	27,6	128,8	2,2	
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	15	60,8		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:		10,88	13,47	99,6	563,15	0,21	13,03	65	1,61	64,7	54,47	185,17	6	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

№ 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	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83	
	Итого:		25,49	25,31	99,39	727,31	0,35	22,9	1,84	15,57	83,5	56,53	468,3	5,73	

