

СОГЛАСОВАНО:

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


В.В.Пронькин



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ № 15
а.Махмуд-Мектеб


Г.Д.Ассендиярова



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ
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
94/2011	Суп молочный с рисом	200	7,2	5,61	23,55	173,49	0,11	1,14	38,25	0,55	202	30,12	172,5	0,64
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
97/2004	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
96/2004	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,19	80,94	0,048			0,48	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого;		13,33	17,59	55,87	435,11	0,159	1,27	117,3	1,09	354,6	46,74	279,4	1,73

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ре.	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
215/2011	Омлет натуральный	140	12,39	8,17	2,49	133,05	0,08	0,25	314,5	0,25	103,4	17,13	228,28	2,54
41/2011	Морковь тертая с растит маслом	60	0,75	0,06	36,97	151,42	0,03	2,88		0,58	15,64	21,88	31,68	0,41
395/2011	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,04	1,31	20	0,11	121,7	14	90	0,13
96/2004	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
97/2004	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,19	80,94	0,048			0,48	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого;		22,19	22,88	80,95	618,48	0,20	4,54	413,5	1,46	382,1	68,16	454,1	3,85

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ре.	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
206/2011	Макаронны отварные с сыром	200	11,17	7,28	31,78	237,32	0,07	0,14	72	0,97	106	32,1	122,4	1,51
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
96/2004	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,19	80,94	0,048			0,48	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого;		13,82	14,83	64,1	445,15	0,119	0,17	112	1,48	126,6	43,47	154,3	2,45

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
233/2011	Сырники творожно-морковные	200	18,18	13,1	52,24	399,58	0,14	1,46	100	1,54	234	54,8	358,8	1,68
366/2011	Соус молочный жидкий	30	0,5	1,06	12,43	61,26	0,008	0,15	9,45	0,05	27,6	3,58	23,62	0,05
397/2011	Какао с молоком	200	4,2	3,62	21,28	134,5	0,05	1,6	24	0,17	152,9	22,26	127,9	0,55
96/2004	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,19	80,94	0,048			0,48	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого;		25,33	25,33	103,27	742,37	0,247	3,21	173,6	2,25	423,8	90,54	539,42	2,9

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
255/2011	Биточки рыбные с сметанным соусом	80/30	12,15	6,21	10,67	147,17	0,090	0,26	8	29	45	26,8	155,1	22
321/2011	Пюре картофельное	150	3,06	11,8	20,44	200,2	0,14	18,2	25,5	1,36	36,98	27,75	86,6	1,01
376/2011	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,002	0,4		0,14	31,82	4	15,4	1,25
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,19	80,94	0,048			0,48	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого;		18,02	18,33	76,07	541,33	0,28	18,8	33,5	31	120,7	68,45	283,2	24,9

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
168/2011	Каша молочная манная с маслом	200/5	9,52	3,07	35,46	207,55	0,04		20	0,46	10,7	7,9	38,6	0,47
97/2004	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
686/2004	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	11,33	46,02	0,00	3,14		0,03	14,22	2,44	23,3	0,35
96/2004	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,19	80,94	0,048			0,48	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого;		15,58	15,07	64,11	454,39	0,089	3,24	99	1,01	166,2	25,49	166	1,59

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
306/2011	Котлета из птицы	80	11,92	8,25	21,46	207,77	0,09	0,73	35	3,8	19	21,6	125,1	1,3
317/2011	Макаронные изделия отварные	150	4,52	3,52	38,45	203,56	0,05		21	0,77	4,86	21,12	37,17	1,1
397/2011	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,5	0,05	1,6	24	0,17	152,9	22,26	127,9	0,55
96/2004	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,19	80,94	0,048			0,48	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого;		23,09	22,94	94,51	676,86	0,24	2,33	120,0	5,23	186,1	74,88	319,3	3,57

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
	Горошек зелёный консервированный	25	1,45	0,3	30,46	130,34	0,02	4,86		0,87	3	13,8	38,4	0,25
215/2011	Омлет натуральный	140	12,39	9,17	9,49	170,05	0,08	0,25	314,5	0,25	103,4	17,13	228,28	2,54
395/2011	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,04	1,31	20	0,11	121,7	14	90	0,13
97/2004	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,19	80,94	0,048			0,48	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого;		22,81	16,87	81,31	568,31	0,188	6,52	373,5		367,1	60,08	457,78	3,67

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
168/2011	Каша вязкая молочн.пшеничная см	200/5	9,43	3,23	33,38	200,31	0,11		20	0,6	21,5	29,4	21	2,32
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,8		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
97/2004	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
96/2004	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,01	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,19	80,94	0,048			0,48	6,9	9,9	26,1	0,6
	Итого;		15,56	15,21	65,7	461,93	0,159	0,13	99	1,14	174,1	46,02	127,93	3,41

