

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Коопснаб"

Бутов С.И. Бутов
_____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 11
а. Удгуби Юрт



_____ К. Кундагдиева
_____ 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/и.	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Амины (мг)				Са	Mg	P	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В I	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	
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	
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	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	
	Итого:	522	9,68	15,88	84,14	518,20	0,06	4,3	65	1,00	99,2	55,65	166,76	
2 смена Обед														
101/2017	Суп картофельный с пшеном	200	2,15	2,17	10,69	70,89	0,070	6,6		0,98	21,36	44,78	18,22	
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	
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	
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	
	Итого:	715	23,76	28,67	87,04	701,23	0,21	32,4	0,1	6,01	138,0	127,1	251,99	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва			Энерг.ц. (ккал)	Амины (мг)				Са	Mg	P	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В I	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	
209/2017	Яйцо отварное(шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	4,8	76,8	
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	
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	
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	
	Итого:	500	16,59	14,53	77,32	506,41	0,19	75,5	121	2,15	67,6	55,9	176,1	
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	
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	
310/2017	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,3	0,15	21		0,34	14,64	29,33	79,7	
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	
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	
	Итого:	700	24,14	16,53	110,01	685,37	0,39	30,54	9	5,88	134,14	107,44	387,73	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Амины (мг)				Ca	Mg	P
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В I	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
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
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
342/2017	Компот из свежих яблок или фруктов св/м	200	0,15	0,15	23,8	97,15	0,010	1,72		0,07	14,47	3,6	4,4
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Итого:	520	20,15	23,11	80,37	610,07	0,28	21,54	64,5	3,17	101,76	65,2	235,33
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
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
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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	Итого:	730	29,4	20,42	106,2	726,16	0,49	7,9	69,4	3,97	144,53	229,81	506,09

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Амины (мг)				Ca	Mg	P
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В I	С	А	Е			
1 смена Завтрак													
223/2017	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	20,46	15,48	49,2	417,96	0,084	0,66	91	0,58	273,82	37,2	301,22
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83
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
	Итого:	515	21,18	16,02	76,94	536,66	0,12	13,7	91	0,9	305,9	50,4	318,35
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
297/2017	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с т/соус	90/50	12,9	14,8	7,29	213,96	0,036	1,9	54,36	0,32	47,93	13,78	81,68
302/2017	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,18	0,12			1,04	24,05	34,21	159
342/2017	Компот из свежих яблок или фруктов св/м	180	0,144	0,144	25,09	102,23	0,011	0,81		0,072	12,76	4,63	3,96
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	Итого:	730	25,86	23,98	112,93	771,03	0,317	17,51	54,36	4,022	137,09	94,82	357,37

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Амины (мг)				Ca	Mg	P
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е			
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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,04	1,31	20		121,73	14	90
	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 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
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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	Итого:	730	35,74	30,92	121,79	908,38	0,368	6,62	60,5	2,75	132,93	133,65	411,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Амины (мг)				Ca	Mg	P
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В1	С	А	Е			
1 смена Завтрак													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшениной кр.с/м	200/10	5,67	5,28	32,55	200,4	0,04		20	0,1	10,7	7,9	38,6
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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
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
	Итого:	580	12,94	16,98	84,6	543,10	0,18	14,6	84,0	0,97	194,0	52,2	211,03
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
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
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
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	Итого:	765	23,11	20,67	97,82	669,75	0,23	8,43	21	2,9	58,36	81,79	230,33

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва	Энерг.ц	Амины (мг)
---	-------------	-------	----------------	---------	------------

реп.	наименование блюда	порции	Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р
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
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
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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Итого:	502	19,44	19,38	65,70	514,98	0,29	21,3	75	3,70	111,4	70,60	295,73
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
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
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,3	23,35	149,90	0,01			0,82	19,3	19	154,9
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	Итого:	730	28,15	22,02	102,09	719,12	0,284	10,3	54,9	7,99	144,21	108,19	435,36

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва			Энерг.д	амины (мг)						
реп.	наименование блюда	порции	Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р
1 смена Завтрак													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.с/л	200/10	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
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
	Итого:	595	8,70	12,33	84,07	482,05	0,17	13,03	60,0	1,34	58,40	45,57	150,36
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
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
305/2017	Рис припущенный	150	4,64	5,29	36,67	212,85	0,02		21	0,67	2,42	19	60,6
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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	Итого:	730	28,06	37,31	121,26	933,05	0,329	6,51	33,1	5,88	90,87	124,05	327,9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва			Энерг.д	амины (мг)						
реп.	наименование блюда	порции	Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р

