



Согласовано:
Начальник управления образования
Администрации города-курорта Железноводска
Стародолжского С.Н. Казанцева
«28» сентября 2022 г.

Директор № Утверждено:

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору



Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2022 учебный год для начальных классов (за счет дополнительной платы)

Сезон: Осень - Зима

4 кв.

7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г		Энерг. Ценность, ккал	4 кв. 7-11 лет	
				Б	Ж		Витамины, мг	Минеральные вещества,мг

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

1 неделя

№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	11,40	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1		39,2	61,8	116,3	02,3	
№ 15	Сыр Российский	15	8,00	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1		5,5	98,2	75,0	00,2	
№ 14	Масло сливочное	10	5,90	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2		3,0	3,0	0,0	0,0	
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,03	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0		2,40	4,40	2,40	0,36	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	27	00,8	
		580	29,79	21,91	21,83	65,93	547,00	0,20	14,79	0,40		59,80	174,30	220,70	3,72	

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№ 101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	7,48	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5		22,8	26,7	66,2	0,88	
№268	Виточки (говядина)	90	35,43	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2		32,57	31,37	64,7	1,3	
№203	Макароны отварные с маслом	150	5,42	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7		88,5	1,41	65,7	05,8	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000		17,76	9,40	23,44	0,70	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	27	00,8	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00		5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		740	55,80	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36		177,01	81,18	273,14	10,68	
Итого за день:		1320	85,59	50,09	53,72	196,42	1368,82	0,80	36,68	1,76		236,81	255,48	493,84	14,40	

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

№71	Омлет соленный	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0		4,4	13,8	25,2	00,6	
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	26,00	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3		24,1	8,2	140,9	1,7	
№143	Рату из овощей	150	11,79	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021		138	20,58	207,2	4,67	
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,03	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0		2,40	4,40	2,40	0,36	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	27	00,8	
Итого завтрак:		530	48,22	23,66	25,36	70,00	523,90	0,39	23,13	0,00		178,60	53,88	402,70	8,13	

ОБЕД 2 ДЕНЬ

№ 102	Суп картофельный с горохом	250	6,59	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000		52,7	49,01	72,3	0,52	
№ 229	Рыба тушеная с овощами	100/50	42,71	21,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3		22,78	86,7	55,98	0,88	
№ 312	Картофельное пюре	150	14,01	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2		30	20,16	82,36	1,21	
№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,74	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0		15,20	11,10	1,80	1,50	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	27	00,8	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00		5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		865	71,99	36,70	26,34	100,84	712,70	0,78	28,75	0,50		136,08	179,27	265,54	6,11	
Итого за день:		1395	120,21	60,36	51,70	170,84	1236,60	1,17	51,88	0,50		314,68	233,15	668,24	14,24	

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№188/223	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/30	62,34	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20		52,9	42,3	144,3	1,80	
----------	--	--------	-------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	------	-------	------	--

Общая

№382	Какао с молоком	200	10,00	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		520	73,81	27,90	23,36	69,20	474,90	0,40	10,20	0,21	96,60	60,20	222,30	3,60
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№108	Суп картофельный с клецками	250	6,44	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	36,20	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№302,	Гречка отварная расквашенная	150	12,28	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№358	Кисель из сока фруктового	200	6,09	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		790	63,95	33,98	34,07	95,35	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72
Итого за день:		1310	137,76	61,88	57,43	164,55	1252,90	0,98	38,30	0,72	210,30	255,01	539,00	14,32
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№75	Икра кабачковая конс.	60	6,04	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№204	Макаронны с сыром	150/40	28,01	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№376	Чай с сахаром	200/15	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		600	37,10	30,70	29,46	80,62	471,40	0,34	8,50	0,32	133,10	46,63	219,15	3,52
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,38	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№291	Плов из птицы	90/150	46,26	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№388	Напиток из шиповника	200	6,30	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		740	65,88	27,52	28,90	91,30	644,55	0,60	67,60	0,82	105,50	131,77	26,10	7,33
Итого за день:		1340	102,97	58,22	58,36	171,92	1115,95	0,94	76,10	1,14	238,60	178,40	532,25	10,85
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№75	Икра свекольная	60	5,35	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с маслом	150	29,48	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,03	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	39,33	26,63	27,28	65,73	491,00	0,27	17,50	0,34	90,10	78,93	230,45	4,24
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,00	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	26,00	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рату из овощей	150	11,79	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		750	51,26	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
Итого за день:		1310	90,59	55,89	55,75	181,32	1244,40	0,88	30,53	0,54	306,36	151,41	709,09	14,21
Всего завтрак и обеды:		6675,600	537,13	286,44	276,96	885,05	6218,67	4,76	233,49	4,65	1306,75	1073,45	2942,42	68,02

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	12,07	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
№ 14	Масло сливочное	10	5,90	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 15	Сыр Российский	15	8,00	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№376	Чай с сахаром	200/15	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		575	29,01	25,38	27,01	75,32	519,90	0,34	15,69	0,35	71,80	196,00	217,30	3,22
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,73	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Биточки (говядина)	90	35,43	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	33,57	31,37	64,7	1,3
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	150	12,28	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		855	64,92	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80
Итого за день:		1430	93,93	51,20	60,79	201,33	1387,17	0,93	31,38	0,72	207,73	350,14	514,74	9,02
№75	Икра свекольная	60	5,35	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с маслом	150	29,48	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,03	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	39,33	26,50	28,39	57,00	440,27	1,64	18,97	1,81	81,87	73,50	204,92	4,91
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	6,59	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 234	Шинель рыбные (минтай)	90	37,66	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельное пюре	150	14,01	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№388	Напиток из шиповника	200	6,30	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,01
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		800	67,51	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,30	143,90	132,84	237,66	4,68
Итого за день:		1360	106,84	54,45	57,38	151,24	1128,17	2,40	86,66	2,11	225,77	206,34	442,58	9,59
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	12,17	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№ 14	Масло сливочное	10	5,90	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 15	Сыр Российский	15	8,00	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№376	Чай с сахаром	200/15	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
		660	29,11	22,78	21,81	68,93	561,00	0,22	5,96	0,40	65,40	183,90	232,30	3,96
№ 96	Расходник Ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/5	10,41	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№25/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	26,00	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макаронь отварные с маслом	150	5,42	9,2	14,2	33,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		745	49,31	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95
Итого за день:		1405	78,42	52,76	60,93	204,12	1405,10	0,87	33,69	1,86	221,36	298,81	487,74	15,91

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275
ЗАВТРАК									
280,52	303,05	835,72	5841,64	4,90	164,86	5,94	1095,22	2596,96	53,25
28,052	30,305	83,572	584,164	0,4898	16,486	0,594	109,522	259,696	5,325

ОБЕД

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%
45,4	44,3	104	1,489	0,8	58,3	500	0	140	318
291,27	304,19	1047,03	7374,79	6,34	332,58	6,40	3037,31	81,90	81,90
29,127	30,419	104,703	737,479	0,6344	33,258	0,6402	303,731	8,19	8,19
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
541,81	568,12	1747,56	12372,33	10,60	469,71	10,88	5378,83	123,20	123,20
54,181	56,812	174,756	1237,233	1,0596	46,971	1,0882	537,883	12,32	12,32

СанПиН 2.3/2.4.3590920

показатели	От 7 до 12 лет
завтрак	500
обед	700
итого:	1200

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюд	Пищевые в-ва,г				Энерг.	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У	К	кал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого 1 день	1320	50,09	53,72	196,42	1368,82		0,80	36,68	1,76	236,81	255,48	493,84	14,40	
Итого 2 день	1395	60,36	51,70	170,84	1236,60		1,17	51,88	0,50	314,68	233,15	668,24	14,24	
Итого 3 день	1 310	61,88	57,43	164,55	1252,90		0,98	38,30	0,72	210,30	255,01	539,00	14,32	
Итого 4 день	1 340	58,22	58,36	171,92	1115,95		0,94	76,10	1,14	238,60	178,40	532,25	10,85	
Итого 5 день	1 310	55,89	55,75	181,32	1244,40		0,88	30,53	0,54	306,36	151,41	709,09	14,21	
Итого 6 день	1 430	51,20	60,79	201,33	1387,17		0,93	31,38	0,72	207,73	350,14	514,24	9,02	
Итого 7 день	1 360	54,45	57,38	151,24	1128,17		2,40	86,66	2,11	225,77	206,34	442,58	9,59	
Итого 8 день	1 405	52,76	60,93	204,12	1405,10		0,87	33,69	1,86	221,36	298,81	487,74	15,91	
Итого 9 день	1320	44,60	54,31	140,57	1190,17		0,72	53,36	0,39	227,87	304,05	504,32	9,98	
Итого 10 день	1375	52,36	57,75	165,25	1043,05		0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68	
потребление за 10	13565	541,81	568,12	1747,56	12372,33		10,60	469,71	10,882	2404,4	2369	5378,83	123,2	
средняя за 1 день:	1356,5	54,2	56,8	174,8	1237,2		1,1	47,0	1,1	240,4	236,9	537,9	12,3	