

Инициализация учреждения образования
Администрация городского округа Железноводская
Ставропольский край

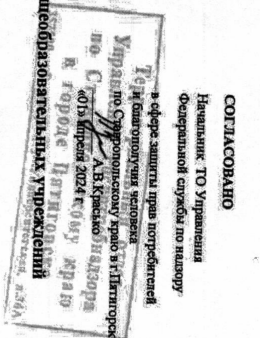
№009/прот.0204 г. Ж.К. Казначейский

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводская на 2024 учебный год
для 1 - 4 классов (за счет бюджета)



Утверждено:

[Handwritten signature]



СОГЛАСОВАНО
Инициализация
ТО Управление
Федеральной службы по защите
в сфере защиты прав потребителей
Территориальный отдел
Управление Ставропольского края
по Ставропольскому краю
в городе Ипатовском

2 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	1 неделя										Минеральные вещества,г
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Мг	Са	Р	
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
№ 181	Каша яловая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	12,63	13,3	7,12	40,4	297,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№ 15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	6,95	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	200/157	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 388	Яблоко свежее кандрованное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
	Итого за день:	602	45,06	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90	6,36
ОБЕД 1 ДЕНЬ														
№ 101	Суп картофельный с крупой (пшеникой)	230	8,50	1,97	2,85	12,1	83,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88
№208	Ветчина (говядина)	90	44,61	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№203	Макаронная отварная с маслом	150	6,49	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	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	07,0
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржаной-пшеничный)	20	1,14	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	66,83	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:		1342	111,88	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														
№131	Кашовая каша овсяная	60	12,91	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№204	Компота рубленая из птицы (грудка)	90	34,60	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		545	61,43	19,86	20,36	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	7,40	8,42	4,61	26,27	123,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 234	Шпинат, рапчатые (минтай)	90	23,44	12,25	7,57	7,64	103,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельное пюре	150	16,24	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	3,0	20,16	82,36	1,21
№ 377	Компот из яблок свежих	200	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
№ 388	Яблоко свежее кандрованное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№/к	Хлеб ржаной (Ржаной-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		860	70,05	27,83	29,17	103,40	728,50	0,81	26,99	0,21	166,30	134,84	249,66	8,82
Итого за день:		1405	133,48	47,69	49,53	173,40	1252,40	1,20	50,02	0,21	344,90	188,72	652,36	16,95

№188/223	Земляника из торта со сгущенным молоком	150/20	71,59	16,47	18,5	34,2	423,3	0,30	7,90	0,20	32,9	42,3	144,3	0,80
№388	Йогурт сезонное казеиновое	120	11,76	0,48	0,48	11,76	36,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,6
№382	Кефир с молоком	200	10,34	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	0,0
№358	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,56	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
Итого завтрак:		530	85,40	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24
№ 108	Суп картофельный с кашами	250	7,69	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	32,7	99,01	131,4	1,32
№279	Тертый картофель с соусом основным	90/50	41,36	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,00
№302	Трещка отварная расквашеная	150	9,84	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,60
№358	Кисель из сока фруктового	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
№358	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
№358	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	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	67,64	33,98	34,07	95,35	778,00	0,58	28,10	0,51	115,70	194,81	316,70	10,72
Итого за день:		1310	163,04	55,43	55,91	176,31	1409,20	1,02	50,30	0,72	221,10	278,21	552,20	16,96
№ 75	Икра рыбная консерв.	60	7,63	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
№ 204	Макарония с сыром	150/40	26,87	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,11
№ 388	Биточки казеиновые	200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,6
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№376	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
Итого завтрак:		695	75,67	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16
№71	Орехи соевый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,6
№ 84	Ворси с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,40	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№ 291	Плов из птицы	90/150	58,02	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	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	5,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№376	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
№376	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		805	84,35	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,30	7,93
Итого за день:		1500	160,01	59,20	58,94	183,18	1265,53	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09
№75	Икра сельдьевая	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
№210	Сметанная с маслом	180	65,51	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	0,26
№ 388	Йогурт сезонное казеиновое	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,6
№376	Чай с сахаром и лимонком	200/15	3,27	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№376	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
Итого завтрак:		685	87,61	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,56	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№291/31	Компота рубленая из птицы (груда)	90	34,60	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рыбу из овощей	150	13,56	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,38	207,2	4,67
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	133,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
№376	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8
№376	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	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	61,95	29,26	28,47	115,99	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
Итого за день:		1345	149,55	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Всего завтрак и обед:		6902,90	717,97	265,96	272,23	936,15	6638,37	4,95	283,63	4,38	1384,57	1119,62	3004,54	81,89

СамЛПН 2.3/2.4.3590920

показатели	От/ до 12 лет	12 лет и старше
защитак	500	550
обед	700	800
итого	1200	1350

Примерная свободная пищевых веществ

		ОСЕД										
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мг	Ре			
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			
279,86	302,41	1047,84	7704,39	6,35	337,52	6,11	2987,71	86,65	86,65			
27,986	30,241	104,784	770,439	0,6354	33,752	0,6112	298,771	8,665	8,665			
64,85	64,05	187,75	2078,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593			
51,513	53,668	179,016	1316,039	0,9428	53,788	0,8892	533,956	0	14,172	14,172	14,172	

обитая	Выход биолог	Пищевые в-ва				Энерг. ценность, к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	К		В1	С	А	Р	Мг	Ре		
Итого 1 день	1342	47,27	51,62	208,16	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04		
Итого 2 день	1405	47,69	49,53	173,40	1282,40	1,20	50,02	0,21	344,90	188,72	652,36	16,95		
Итого 3 день	1310	55,43	58,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	214,21	582,20	16,96		
Итого 4 день	1500	59,20	58,64	185,18	1265,65	0,98	62,10	1,14	253,90	211,40	570,65	14,08		
Итого 5 день	1345	56,37	58,23	193,08	1300,60	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85		
Итого 6 день	1340	51,88	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,36	0,72	216,53	369,34	567,44	11,66		
Итого 7 день	1465	55,54	57,23	183,48	1281,70	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	484,51	14,20		
Итого 8 день	1380	50,16	60,57	175,72	1343,60	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51		
Итого 9 день	1385	39,43	27,63	118,46	1238,50	0,73	40,66	0,13	150,80	203,69	378,60	8,78		
Итого 10 день	1317	52,36	57,75	165,25	1204,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,69		
подсчитаные за 10 дней	13779	515,13	536,66	1780,16	13160,39	8,43	537,68	8,982	2428,1	2396,93	6339,56	141,7		
средняя за 1 день	1377,9	51,5	53,7	178,0	1316,0	0,9	53,8	0,9	242,8	239,7	634,0	14,2		