

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления  
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

по Ставропольскому краю №9  
Территориальное Управление  
Администрации в Краснодаре  
Управление в г. Краснодаре  
по Ставропольскому краю  
по Ставропольскому краю  
357590, г. Краснодар, ул. Университетская, д.36А

1 кв.



Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2025 учебный год для 1 - 4 классов (за счет местного бюджета)

Сезон: Зима-Весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена	Пищевые в-ва,г					Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,мг				
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Мg	Ca	P	Fe				
<b>1 неделя</b>																			
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																			
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	15,14	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	9,22	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	9,60	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	200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36					
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
№ 388	Блок с сезонное калиброванное	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					
<b>Итого за день:</b>																			
		580	50,95	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90	6,36					
<b>ОБЕД 1 ДЕНЬ</b>																			
№ 101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	9,17	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88					
№268	Выпечка (говядина)	90	46,10	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3					
№203	Макароня отварные	150	8,21	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	0,70					
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	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	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20					
<b>Итого обед:</b>																			
		750	71,52	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68					
		1330	122,46	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04					
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																			
№131	Кукуруза консер.	60	17,36	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	34,73	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7					
№304	Рис отварной	150	12,55	6,73	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	3,40	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	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
<b>Итого завтрак:</b>																			
		530	69,86	19,36	20,26	68,50	515,80	0,39	19,13	0,00	174,20	40,08	371,50	7,53					
<b>ОБЕД 2 ДЕНЬ</b>																			
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	8,12	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52					
№ 234	Шницель рыбные (минтай)	90	27,01	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	18,99	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	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 сезонное калиброванное	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					
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	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	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20					

Итого обед: итого за день:	870 1400	27,83 47,19	29,17 49,43	103,40 171,90	728,50 1244,30	0,81 1,20	26,89 46,02	0,21 0,21	166,30 340,50	154,84 174,92	249,66 627,16	8,82 16,35	
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>													
№188/223	150/30	84,96	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 388	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
№382	200	11,62	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
х/к	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:	520	110,17	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24
<b>ОБЕД 3 ДЕНЬ</b>													
№ 108	250	8,39	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	90/50	42,76	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№302,	150	11,30	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№349	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	30	1,83	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	70,49	34,39	34,16	120,46	812,30	0,60	25,33	0,51	126,46	189,01	331,04	11,32
итого за день:	1320	180,66	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>													
№ 75	60	9,22	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 204	180/40	33,31	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№ 388	200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:	740	83,88	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16
<b>ОБЕД 4 ДЕНЬ</b>													
№71	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 84	250/5	11,99	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№ 291	90/150	60,00	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№388	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№ 388	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
х/к	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:	930	99,79	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:	1670	183,67	59,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>													
№75	60	5,55	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	180	70,74	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№ 388	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
№376	200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:	590	93,28	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
<b>ОБЕД 5 ДЕНЬ</b>													
№ 112	250	7,10	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295/331	90	34,73	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	150	15,11	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№ 349	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	30	1,83	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	64,98	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:	1340	158,26	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 обеды. 1	7060,00	790,80	265,87	272,22	959,76	6664,57	4,97	276,86	4,38	1392,83	1100,02	2993,68	81,89

## ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№175	Каши вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	15,95	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	0,6
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	9,60	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	9,22	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№388	Яблоко сезонное калиброванное	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
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	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	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		580	49,87	25,86	27,49	87,08	576,30	0,38	27,69	0,35	82,60	215,20	230,50	5,86

## ОБЕД 6 ДЕНЬ

№131	Горошек консер. зеленый	60	14,06	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,00	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Выпечки (говядина)	90	46,10	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№302	Гречка отварная рассыпчатая	150	11,30	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	4,38	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	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		815	90,51	23,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80
Итого за день:		1395	140,38	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66

## ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№75	Икра свекольная	60	5,55	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	180	70,74	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№388	Яблоко сезонное калиброванное	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
№379	Кофейный напиток с молоком	200	12,14	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	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		590	102,02	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88

## ОБЕД 7 ДЕНЬ

№102	Суп картофельный с горохом	250	8,12	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№234	Шницель рыбный (минтай)	90	27,01	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	18,99	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	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№388	Яблоко сезонное калиброванное	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
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		870	75,98	28,43	29,47	106,00	744,30	0,80	79,69	0,31	154,70	152,04	250,86	7,32
Итого за день:		1460	178,01	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	494,51	14,20

## ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№181	Каши жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	16,20	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№14	Масло сливочное	10	9,60	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	9,22	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	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№388	Яблоко сезонное калиброванное	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 завтрак:		580	50,13	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56

## ОБЕД 8 ДЕНЬ

№96	Рассольник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	12,69	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№1011/331 сб. 2011,2005 г	Тефтели рубленые из груди птицы с соусом основным	90/50	38,96	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макаронные отварные с маслом	150	8,21	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	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	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	67,90	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:		1385	118,02	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51



19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275
268,48	276,73	909,13	6440,30	3,80	237,36	4,26	1217,38	2647,09	72,34
26,848	27,673	90,913	644,03	0,37976	23,736	0,426	121,738	264,709	7,234

ЗАВТРАК

ОБЕД									
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Mg	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
260,27	302,50	1072,95	7738,69	6,37	334,75	6,11	3012,05	87,25	87,25
28,027	30,25	107,295	773,869	0,637	33,475	0,6112	301,205	8,725	8,725
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593

518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	544,38	8,91	5403,70	147,64	147,64
51,877	54,011	184,689	1333,489	0,95216	54,438	0,8912	540,37	0	14,764

СанПиН 2.2/2.4.3590920

показатели	12 лет и старше
завтрак	550
обед	800
итого:	1350

Примерная сбалансированная пищевая пища

общая	Выход блюд				Энерг. Ценность, к кал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого 1 день	1330	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04	1400	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04
Итого 2 день	1400	47,19	171,90	1244,30	1,20	46,02	0,21	340,50	174,92	627,16	16,35	1350	47,19	171,90	1244,30	1,20	46,02	0,21	340,50	174,92	627,16	16,35
Итого 3 день	1320	55,84	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56	1320	55,84	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56
Итого 4 день	1670	59,20	185,16	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09	1670	59,20	185,16	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09
Итого 5 день	1340	56,37	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85	1340	56,37	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Итого 6 день	1395	51,68	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66	1395	51,68	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66
Итого 7 день	1480	55,54	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	494,51	14,20	1480	55,54	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	494,51	14,20
Итого 8 день	1385	50,16	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51	1385	50,16	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51
Итого 9 день	1360	39,91	128,22	1294,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,86	392,00	11,42	1360	39,91	128,22	1294,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,86	392,00	11,42
Итого 10 день	1690	55,61	186,61	1296,55	0,96	32,60	1,18	257,30	162,01	549,33	13,96	1690	55,61	186,61	1296,55	0,96	32,60	1,18	257,30	162,01	549,33	13,96
Итого 10 дней потребления за 10	14350	518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	544,38	8,912	5403,70	147,64	147,64	14350	518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	544,38	8,912	5403,70	147,64	147,64
средняя за 1 день:	1435	51,9	184,7	1333,5	1,0	54,4	0,9	249,0	238,2	540,4	14,8	1435	51,9	184,7	1333,5	1,0	54,4	0,9	249,0	238,2	540,4	14,8