



СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

Территориальное управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю
г. Ставрополь, ул. Университетская, 13А

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 краевого бюджета)

Сезон: Зима-Весна

1 кв.

№ 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				
				Б	Ж	У	Б	Ж	У										Б	Ж	У	
1 неделя																						
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																						
№ 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	200/157	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								
№ 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								
		580	50,95	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,59	233,90	6,36								
ОБЕД 1 ДЕНЬ																						
№ 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	Биточки (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	Макаронны 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								
Итого обл.		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								
Итого за день:		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								
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																						
№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	Колбаса 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								
Итого завтрак:		530	69,86	19,36	20,26	68,50	515,80	0,39	19,13	0,00	174,20	40,08	377,50	7,53								
ОБЕД 2 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	Пшеница 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	75,90 145,75	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	134,84 174,92	249,66 627,16	8,82 16,35
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ													
№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
ОБЕД 3 ДЕНЬ													
№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
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ													
№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	97,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16
ОБЕД 4 ДЕНЬ													
№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
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ													
№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
ОБЕД 5 ДЕНЬ													
№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:	7060,00	790,80	265,87	272,22	959,76	6664,57	4,97	276,86	4,38	1392,93	1100,02	2993,68	81,89

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№175	Каша 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	01,6
№ 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 консерв. 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	Быточки (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 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:		815	90,51	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:		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 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:		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	Каша 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
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	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 крупой 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	Тфеттели рубленые из грудки 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 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:		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

