



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

Сезон: Осень

3 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	Mg	Ca	P
1 неделя														
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
№ 181	Каша жидкая 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	200/15/7	3,27	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	1,71	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	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 (рисовой)	250	8,50	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	44,63	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	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	0,70
х/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
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	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	67,42	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	112,47	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														
№71	Помидор свежий	60	6,25	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	34,61	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№204	Рис отварной	150	10,96	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№ 388	Банан калиброванный	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	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
х/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:		730	94,80	20,34	20,84	81,76	580,30	0,43	35,13	0,01	189,40	73,08	415,90	10,77
ОБЕД 2 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,40	8,42	4,61	26,27	135,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,1	0,63
№ 234	Шницель рыбные (минтай)	90	21,36	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	16,24	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	39,16	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	11,0	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	1,71	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	1,71	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	70,64	27,83	29,17	103,40	728,50	0,81	26,89	0,21	166,30	134,84	249,66	8,82	
итого за день:		1600	165,43	48,17	50,01	185,16	1308,80	1,24	62,02	0,21	355,70	207,92	665,56	19,59	
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															
№188/223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	71,60	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80	
№ 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	
№382	Какао 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	01,0	
х/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:		520	95,41	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	Суп картофельный с клецками	250	7,69	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 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	1,100	
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	150	9,84	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	5,90	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	1,71	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	1,71	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	68,21	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:		1320	163,62	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№71	Огурец свежий	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6	
№ 75	Икра кабачковая конс.	60	7,63	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02	
№ 204	Макарони 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	01,1	
№ 388	Банан калиброванный	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	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	
х/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:		740	80,67	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16	
ОБЕД 4 ДЕНЬ															
№71	Огурец свежий	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6	
№ 84	Борщ 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	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	1,71	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	1,71	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	95,74	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	176,41	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	Икра свекольная	60	5,36	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	65,51	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	
№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	
х/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:		590	87,61	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															
№71	Помидор свежий	60	6,25	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6	
№ 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	
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	34,61	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7	
№143	Рагу из овощей	150	13,56	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	4,38	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	1,71	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	1,71	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		810	68,78	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:		1400	156,39	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		7320,00	774,33	266,44	272,71	947,91	6694,77	4,99	295,63	4,38	1395,37	1138,82	3017,74	84,53	

II неделя														
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	13,55	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	6,95	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	8,75	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	1,45	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		580	44,17	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														
№71	Помидор свежий	60	6,25	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	10,17	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	44,63	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	9,84	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	1,71	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	1,71	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	78,69	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	122,85	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														
№71	Помидор свежий	60	6,25	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№75	Икра свекольная	60	5,36	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	65,51	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	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		530	82,10	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														
№71	Огурец свежий	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,40	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	25,46	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	16,24	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	6,14	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	1,71	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	1,71	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	75,42	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	157,52	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	13,67	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	6,95	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	8,75	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	1,45	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	1,71	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	44,29	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	11,64	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 рубленные из грудки птицы с соусом основным	90/50	38,34	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макароны отварные 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	0,70
х/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
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,71	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	64,27	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	108,56	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

ЗАВТРАК

267,56 274,81 915,79 6483,30 3,86 255,06 4,26 1253,38 2648,49 75,18
 26,756 27,481 91,579 648,33 0,38576 25,506 0,4255 125,338 264,849 7,518

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
------	------	-----	-------	-----	------	-----	---	-----	-----

279,86	302,41	1047,84	7704,39	6,35	337,52	6,11	2997,71	86,65	86,65
27,986	30,241	104,784	770,439	0,6354	33,752	0,6112	299,771	8,665	8,665

64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
-------	-------	--------	--------	-----	------	-----	---	-------	-----

517,44	538,10	1828,44	13343,59	9,57	564,85	8,91	5390,76		149,88	149,88
51,744	53,81	182,844	1334,359	0,95656	56,485	0,8907	539,076	0	14,988	14,988

СанПиН 2.3/2.4.3590920

показатели	От7 до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	500	550
обед	700	800
итого:	1200	1350

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюд	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		К	В1	С	А	Ca	Р	Mg
Итого 1 день	1330	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04
Итого 2 день	1600	48,17	50,01	185,16	1308,80	1,24	62,02	0,21	355,70	207,92	665,56	19,59
Итого 3 день	1 320	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96
Итого 4 день	1 670	59,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09
Итого 5 день	1 400	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85
Итого 6 день	1 395	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66
Итого 7 день	1 460	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	494,51	14,20
Итого 8 день	1 385	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51
Итого 9 день	1440	39,91	28,11	128,22	1294,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42
Итого 10 день	1470	53,71	58,21	180,01	1275,05	0,98	34,30	1,17	231,30	165,01	512,33	13,56
потребление за 10	14470	517,44	538,1	1828,44	13343,59	9,57	564,85	8,907	2466,1	2424,13	5390,76	149,9
средняя за 1 день:	1447	51,7	53,8	182,8	1334,4	1,0	56,5	0,9	246,6	242,4	539,1	15,0