

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска

Старопрельского края

С.Н. Казанцева

«01» января 2025 г.

Директор

№

Утверждено:

«01» января 2025 г.

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 родительской платы)

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	Mg	Ca	P	Fe		
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	200/15/7	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			
		580	39,19	18,61	19,25	65,93	532,00	0,20	14,79	0,40	59,80	174,30	220,70	3,72			
ОБЕД 1 ДЕНЬ																	
№ 101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	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	Макароны 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 пш. житный	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:		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	110,70	46,79	51,14	196,42	1353,82	0,80	36,68	1,76	236,81	255,48	493,84	14,40			
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																	
№ 295/331	Котлета рубленая из птицы (тушка)	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	52,50	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	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			
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:		750	64,14	27,35	28,69	91,64	672,10	0,77	14,89	0,21	155,50	115,64	236,46	6,18			
Итого за день:		1280	116,64	46,71	48,95	160,14	1187,90	1,16	34,02	0,21	329,70	155,72	613,96	13,71			
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																	
№ 188/223	Запеканка из творога со ступеным молоком	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	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	11,62	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0			

№/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0
Итого завтрак:		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0
№ 108	Суп картофельный с клецками	ОБЕД 3 ДЕНЬ												
№279	Тфтели из говядины с соусом основным	520	110,17	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	250	8,39	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1
№ 349	Компот из сухофруктов	90/50	42,76	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,1
к/к	Хлеб пшеничный	150	11,30	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,6
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,7
Итого за день:		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,0
№ 75	Икра кабачковая конс.	800	70,49	34,39	56,00	120,46	812,30	0,60	25,33	0,51	126,46	189,01	331,04	11,3
№ 204	Макароны с сыром	1320	180,66	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,5
№376	Чай с сахаром	60	9,22	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
к/к	Хлеб пшеничный	180/40	33,31	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,1
Итого завтрак:		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
№71	Орреч соевый	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,0
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	740	45,88	30,70	29,46	80,62	471,40	0,34	8,50	0,32	133,10	46,63	219,15	3,52
№ 291	Плов из птицы	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,06
№388	Напиток из шиповника	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
к/к	Хлеб пшеничный	90/150	60,00	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	28,3	149,3	2,4
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	6,9	3,0	1,0
Итого за день:		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,0
№75	Икра свекольная	930	88,03	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,30	7,93
№210	Омлет натуральный с маслом	1670	133,91	58,72	58,46	173,42	1209,15	0,94	80,10	1,14	243,00	192,20	557,45	11,45
№376	Чай с сахаром и лимоном	60	5,55	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,33	36,55	1,02
к/к	Хлеб пшеничный	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
Итого завтрак:		30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	590	81,52	26,63	27,28	65,73	491,00	0,27	17,50	0,34	90,10	78,93	230,45	4,24
№295/331	Котлета рубленая из т. мяса (грудка)	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
№143	Рату из овощей	90	34,73	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
к/к	Компот из сухофруктов	150	15,11	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
Итого обед:	Хлеб пшеничный	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
Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
Всего завтрак и 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	146,50	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 обед:		6940,00	688,40	263,95	270,30	912,72	6438,97	4,81	228,86	4,36	1349,73	1023,22	2940,88	71,33

26,512 27,337 82,681 604,55 0,35176 15,336 0,4225 108,298 265,469 5,386

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
279,31	301,54	1049,43	7625,89	6,29	310,75	6,11	2985,65	81,97	81,97
27,931	30,154	104,943	762,589	0,629	31,075	0,6107	298,565	8,197	8,197
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
514,45	535,79	1741,05	12827,29	9,16	436,38	8,87	5284,90	123,88	123,88
51,445	53,579	174,105	1282,729	0,91616	43,638	0,8872	0	12,388	12,388

СанПиН 2.3/2.4.3590920

показатели	От 7 до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	500	550
обед	700	800
итого:	1200	1350

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Годовой фонд	Пищевые в-ва, г										Энерг.		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг												
		Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Энерг. белков, ккал	Энерг. жиров, ккал	А	С	В1	В2	В6	В12	С	К	Мg	Са	Р	Fe		
Итого 1 день	1330	46,79	51,14	196,42	1353,82	0,80	36,68	1,76	236,81	255,48	493,84	14,40																
Итого 2 день	1280	46,71	48,95	160,14	1187,90	1,16	34,02	0,21	329,70	155,72	613,96	13,71																
Итого 3 день	1320	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,66	268,41	566,54	17,56																
Итого 4 день	1670	58,72	58,46	173,42	1209,15	0,94	80,10	1,14	243,00	192,20	557,45	11,45																
Итого 5 день	1340	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	1395	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	1460	54,58	56,27	159,97	1178,90	1,03	85,19	0,64	234,00	211,77	468,11	8,92																
Итого 8 день	1385	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	1360	39,43	27,63	116,46	1238,30	0,73	40,66	0,13	150,80	203,68	378,80	8,78																
Итого 10 день	1690	55,13	60,23	174,85	1240,15	0,92	20,60	1,17	246,50	142,81	536,13	11,32																
потребление за 10 дней	14230	514,45	535,79	1741,05	12827,29	9,16	436,38	8,872	2392,4	2209,53	5284,9	123,9																
средняя за 1 день:	1423	51,4	53,6	174,1	1282,7	0,9	43,6	0,9	239,2	221,0	528,5	12,4																