

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска
Ставропольского края

С.Н. Казанцева

«01» января 2025 г.

Директор _____ № _____

Утверждаю:

СОГЛАСОВАНО
Начальник межрайонного ГОУ управления
Федеральной службы по надзору

«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 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	Mg	Ca	P	Fe		
																I меню	
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			
№ 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	193,50	233,90	6,36			
ОБЕД 1 ДЕНЬ																	
№ 101	Суп картофельный с крутой (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	Виточки (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 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	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	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			
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	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	0,2	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:		870	75,90	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:		1400	145,75	47,19	49,43	171,90	1244,30	1,20	46,02	0,21	340,50	174,92	627,16	16,35			

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№188/223	Запеканка из творога со ступенным 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		
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:		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	Суп картофельный с клецками	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	Тефтели из говядины с соусом основным	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,	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	06,0		
№ 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:		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	Икра кабачковая конс.	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		
№ 204	Макаронь с сыром	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	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	1,52	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:		740	83,88	31,18	29,94	99,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16		
ОБЕД 4 ДЕНЬ																
№71	Огулец соевый	60	5,94	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	11,99	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	60,00	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	6,44	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:		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	Икра свекольная	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		
№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		
№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:		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	Суп с макаронными изделиями и картофелем	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		
№293/331	Котлета рубленая из птицы (труска)	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	Рагу из овощей	150	15,11	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	207,2	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	1,83	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	64,98	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,56	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 обед:	1	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
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№131	Горошек консер. зеленый	60	49,87	25,86	27,49	87,08	576,30	0,38	27,69	0,35	82,60	215,20	230,50	5,86
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	14,06	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№268	Быточки (говядина)	90	11,00	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№302	Г речка отварная рассыпчатая	150	46,10	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№349	Компот из сухофруктов	200	11,30	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	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 обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого за день:		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
№75	Икра свекольная	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
№210	Омлет натуральный с маслом	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
№388	Яблоко сезонное калиброванное	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
№379	Кофейный напиток с молоком	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:	Хлеб пшеничный	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
Итого завтрак:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№102	Суп картофельный с горохом	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
№234	Пшениль, рыбный (минтай)	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
№312	Картофельное пюре	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
№388	Напиток из шиповника	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	Яблоко сезонное калиброванное	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
Итого обед:	Хлеб пшеничный	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 обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого за день:		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
№181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	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
№14	Масло сливочное	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
№15	Сыр Российский	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	15	9,22	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	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
Итого завтрак:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого за день:		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
№96	Расходник Ленинградский с крутой рисовой со сметаной	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
№101/1331 с6. 2011,2005 г	Терфиги рубленые из грудки птицы с соусом основным	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
№203	Макаронные отварные с маслом	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
№349	Компот из сухофруктов	150	8,21	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
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 обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого за день:		805	67,90	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,06	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

		ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№ 222	Пудинг, мороженый с изюмом и с повидлом фруктовым	150/50	80,64	16,6	9,7	40,4	395,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3			
№ 276	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	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			
№/к	Хлеб пшеничный	550	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
			97,62	19,68	10,54	80,56	579,90	0,26	17,96	0,11	67,70	101,90	170,50	6,38			
		ОБЕД 9 ДЕНЬ															
№ 71	Огузек соевый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6			
№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,10	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84			
№ 270	Птица тушенная в соусе с овощами (тушка)	90/150	63,22	10,11	13,20	9,50	412,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100			
№ 358	Кисель из сока фруктового	200	6,59	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1			
№/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			
№/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:		810	86,51	20,23	17,57	47,66	714,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04			
Итого за день:		1360	184,13	39,91	28,11	128,22	1294,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42			
		ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№ 75	Икра кабачковая конс.	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	Макароны с сыром	180/40	33,31	22,5	27,5	44,5	376	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			
№ 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	00,8			
Итого завтрак:		710	93,98	27,48	30,84	91,26	582,10	0,34	14,40	0,32	111,70	47,30	232,80	5,54			
		ОБЕД 10 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			
№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	11,49	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52			
№ 291	Плов из птицы	90/150	60,00	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4			
№ 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			
№/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			
№/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:		980	98,82	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42			
Итого за день:		1690	192,80	55,61	60,71	186,61	1296,55	0,96	32,60	1,18	257,30	162,01	549,33	13,96			
		Всего завтрак и обеды: 2 недели:															
		7290,00	813,34	252,90	267,89	887,13	6670,32	4,55	267,52	4,54	1096,69	1282,31	2410,02	65,75			
		14350	1604,14	518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	544,38	8,91	2489,62	2382,33	5403,70	147,64			
		Средняя за 10 дней:	1435,0	160,41	51,88	54,01	1846,9	0,95	54,44	0,89	248,96	238,23	540,37	14,76			

* При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

• Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Технолог
Бурамбаева А.В.



		ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
		завтрак															
		обеды															
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe								
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100								
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%								
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275								

268,48	276,73	909,13	3,80	237,36	4,26	1217,38	2647,09	72,34
26,848	27,673	90,913	0,37976	23,736	0,426	121,738	264,709	7,234

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
280,27	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	0	14,764	14,764

СанПиН 2.3/2.4.3590920

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

Примерная суточная пищевых веществ

общая	Выход блюд	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, к		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
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	1400	47,19	49,43	171,90	1244,30	1,20	46,02	0,21	340,50	174,92	627,16	16,35	
Итого 3 день	1320	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56	
Итого 4 день	1670	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	1340	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	1395	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	1460	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	1365	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	39,91	28,11	128,22	1294,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42	
Итого 10 день	1690	55,61	60,71	186,61	1296,55	0,96	32,60	1,18	257,30	162,01	549,33	13,96	
потребление за 10 дней	14350	518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	544,38	8,912	2489,6	2382,33	5403,7	147,6	
средняя за 1 день:	1435	51,9	54,0	184,7	1333,5	1,0	54,4	0,9	249,0	238,2	540,4	14,8	