

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска
Ставропольского края

С.Н. Казанцева

«01» января 2025 г.

Директор №

Утверждено:

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТОУ администрации
Федеральной службы по надзору

«01» января 2025 г.

в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю № 9

А.В. Краско

Примерное десятидневное меню

Сезон: Зима - Осень

города — курорта Железноводска на 2025 учебный год
для ЛЫТОТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 5-11 кл. (за счет местного бюджета и бюджета Ставропольского края (СВО))

№ рецептуры

Наименование блюда

Выход, г

Цена,

Пищевые в-ва, г

Энерг. Ценность, ккал

Витамин, мг

Минеральные вещества, мг

Б Ж К У К В С А Mg Ca P Fe

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

Каша жидкая Молочная из крупы манной с маслом сливочным

№ 181	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												
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	20	12,18	3,5	4,5	0,0	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	10	9,60	0,08	7,25	0,13	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20
Х/к	Хлеб пшеничный	200/157	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40
		50	3,05	1,60	0,36	10,20	32,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27
		590	55,12	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90

№ 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	Биточки (говядина)	120	61,37	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№ 349	Макаронные отварные с маслом	180	9,85	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
Х/к	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	00,8
Х/к	Хлеб ржаной (жвано-пшеничный)	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого обед:		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 за день:		830	89,65	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68

№ 71	Оурец соевый	60	5,94	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)	120	46,25	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№ 304	Рис отварной	180	15,48	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	200/157	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	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		590	74,11	19,86	20,36	70,00	523,90	0,39	23,13	0,00	178,60	53,88	402,70	8,13

№ 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)	120	36,18	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	180	22,82	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	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Х/к	Хлеб ржаной (жвано-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	90,11	27,73	29,17	87,80	641,30	0,80	24,69	0,21	151,10	123,74	247,86	7,32
Итого за день:		1570	164,21	47,59	49,53	157,80	1165,20	1,19	47,82	0,21	329,70	177,62	650,56	15,45

		ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															
№188/223	Запеканка из творога со стуженным молоком	180/30	102,07	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	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак:		620	128,50	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24			
№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	Тфтели из говядины с соусом основным	100/80	50,61	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 расфасованная	180	13,56	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	50	3,05	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:		990	81,81	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:		1610	210,31	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	238,86	268,41	566,54	17,56			
		ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№75	Икра кабачковая консерв.	100	15,37	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02			
№204	Макаронны с сыром	200/80	41,23	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 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	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак:		810	101,05	30,31	29,96	89,38	513,80	0,36	29,33	0,32	138,30	56,23	220,75	5,92			
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,10	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	100/180	67,93	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			
х/к	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	50	3,05	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:		860	103,11	28,00	29,38	103,06	786,05	0,64	79,60	0,83	116,30	150,97	326,30	9,97			
Итого за день:		1670	204,16	58,31	59,34	192,44	1299,85	1,00	108,93	1,15	254,60	207,20	547,05	15,89			
		ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№75	Икра свекольная	100	9,25	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	73,06	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	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак:		610	100,51	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88			
№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			
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	120	46,25	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	180	17,18	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	50	3,05	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:		830,00	79,78	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,52	216,26	72,48	478,64	9,97			
Итого за день:		1440	180,30	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,86	317,16	170,61	722,29	16,85			
Всего завтрак и обед: 1		7710,00	903,75	265,38	272,72	952,92	6619,77	4,98	295,49	4,71	1382,93	1098,52	2993,48	82,79			

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															II неделя	
№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%"	100/80	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	20	12,18	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:		520	54,05	24,99	27,51	84,08	562,30	0,36	36,52	0,35	77,00	205,60	218,90	5,62		
ОБЕД 6 ДЕНЬ																
№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	Биточки (говядина)	120	61,37	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3		
№302,	Речка отварная расщепчатая	180	13,56	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		
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
к/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	95,19	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:		1325	149,24	50,81	61,29	210,09	1429,57	0,95	52,21	0,72	212,93	359,74	515,84	11,42		
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№75	Икра свекольная	100	9,25	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	73,06	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	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		
№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/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:		670	109,26	26,63	27,28	65,73	491,00	0,27	17,50	0,34	90,10	78,93	230,45	4,24		
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	Шнитсель рыбные (минтай)	120	36,18	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	180	22,82	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		
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
к/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:		920	78,43	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,81	143,90	132,84	237,66	4,68		
Итого за день:		1590	187,69	54,58	56,27	159,97	1178,90	1,03	85,19	1,14	234,00	211,77	468,11	8,92		
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 "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	20	12,18	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		
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	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:		590	54,30	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		
№101/1/3/1 сб. 2011,2005 г.	Терфегин рубленый с из грудки птицы с соусом томатным	100/80	44,67	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7		
№203	Макаронны отварные	180	9,85	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		
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
к/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:		1100	76,47	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:		1690	130,77	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51		

26,399	27,391	88,327	632,85	0,37188	25,755	0,4245	118,618	258,729	6,918
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
279,67	302,40	1055,85	7683,39	6,36	328,55	6,94	2985,05	85,15	85,15
27,967	30,24	105,585	768,339	0,636	32,855	0,6943	298,505	8,515	8,515
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
513,68	537,19	1803,93	13167,79	9,43	558,37	9,73	5316,90	142,38	142,38
51,368	53,719	180,393	1316,779	0,94328	55,837	0,9728	531,69	0	14,238
показатели									
завтрак	500	550							
обед	700	800							
Итого:	1200	1350							

СанГипн 2.3/2.4.3590920

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюда	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал			Витамини, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	К	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
		47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,91	274,68	507,04	17,04		
Итого 1 день	1420	47,39	49,53	157,80	1165,20	1,19	47,82	0,21	328,70	177,62	650,56	15,45		
Итого 2 день	1570	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56		
Итого 3 день	1 610	58,31	59,34	192,44	1299,85	1,00	108,93	1,15	254,60	207,20	547,05	15,89		
Итого 4 день	1 670	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,86	317,16	170,61	722,29	16,85		
Итого 5 день	1 440	50,81	61,29	210,09	1429,57	0,95	52,21	0,72	212,83	359,74	615,84	11,42		
Итого 6 день	1 325	54,58	56,27	159,97	1178,90	1,03	85,19	1,14	234,00	211,77	468,11	8,92		
Итого 7 день	1 590	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51		
Итого 8 день	1320	52,84	56,23	177,01	1261,05	0,96	43,13	1,17	225,70	222,88	392,00	11,42		
Итого 9 день	1765	513,68	537,19	1803,93	13167,79	9,43	558,37	9,728	2420,8	2326,23	5316,9	142,4		
Итого 10 день	15400	51,4	53,7	180,4	1316,8	0,9	55,8	1,0	242,1	232,6	531,7	14,2		
средняя за 1 день:	1540													