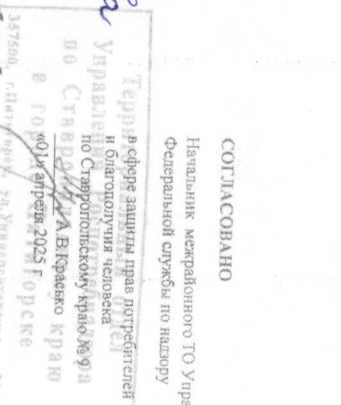
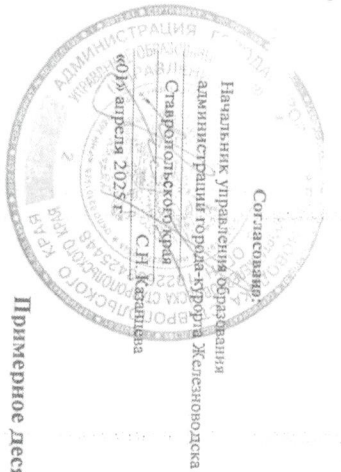




Сезон: Весна

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 местного бюджета)

2 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		
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																	
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	16,82	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	9,46	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	11,00	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		
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	27	00,8		
	Бюбюко 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	54,39	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	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	49,19	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	8,98	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		
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	27	00,8		
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	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	75,62	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	130,01	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	34,80	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	13,39	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		
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:		530	70,89	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	8,13	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	28,39	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	19,94	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	Бюбюко 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		
№ 388	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	27	00,8		
№ 388	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,95	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	78,47	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	149,36	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 ступеным молоком	150/30	90,37	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	0,80
№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	12,86	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	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,11	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		520	116,94	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	8,51	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	Терегин из говядины с соусом основным	90/50	45,46	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№302.	1 река отарная расчитыва	150	12,07	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	33,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)		30	1,95	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	74,32	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	191,26	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	15,53	36,55	1,02
№204	Макаронны с сыром	180/40	34,68	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№	Сок фруктовый в и/у	200	23,00	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	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		740	70,36	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	Отурец солёный	60	7,06	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	12,02	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	56,91	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	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)		30	1,95	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	86,34	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:		1550	156,70	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	5,56	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральны с маслом	180	70,52	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	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		590	93,19	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	7,11	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 (рулька)	90	34,80	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Раци из овощей	150	15,21	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	13,8	20,58	207,2	4,67
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	133,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)		30	1,95	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	65,39	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	158,58	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:		6940,00	785,91	265,87	272,22	959,76	6664,57	4,97	276,86	4,38	1392,93	1100,02	2993,68	81,89

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	17,45	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	0,6
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	11,00	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	9,46	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,0,2
№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	0,2,6
№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	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		580	53,13	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. засоленный	60	13,51	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	11,04	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Виточки (говядина)	90	49,19	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	12,07	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	1,95	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	1,95	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	94,09	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	147,22	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	5,56	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	70,52	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	13,24	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	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		590	103,03	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 соленый	60	7,06	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№234	Суп картофельный с горохом	250	8,13	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№312	Шницель рыбный (минтай)	90	28,39	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№388	Картофельное пюре	150	19,94	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№388	Напиток из шпината	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	30	1,95	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	1,95	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	85,62	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	188,65	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	17,98	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	11,00	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	9,46	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	1,95	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	53,66	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	13,03	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№101/131 сб. 2011,2005 г	Терфен рубленые из грудки птицы с соусом основным	90/50	39,05	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макарона отварные с маслом	150	8,98	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	1,95	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	1,95	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	69,33	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	122,99	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51

268,48	276,73	909,13	6440,30	3,80	237,36	4,26	1217,38	2647,09	72,34
26,848	27,673	90,913	644,03	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	583
518,77	540,11	1846,89	1333,489	9,52	544,38	8,91	540,37	0	147,64
51,877	54,011	184,689	133,3489	0,95216	54,438	0,8912	54,037	0	14,764

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 суточная пищевых веществ

общая	Выход биод	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	Витаминны, 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	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	1,20	46,02	0,21	340,50	174,92	627,16	16,35
Итого 3 День	1320	56,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56
Итого 4 День	1550	58,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	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	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	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66
Итого 7 День	1480	55,54	57,23	183,49	1291,70	1,11	1,11	109,19	0,65	255,60	250,17	494,51	14,20
Итого 8 День	1385	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	11,41
Итого 9 День	1360	39,91	28,11	128,22	1294,70	0,77	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42
Итого 10 День	1525	56,61	60,71	186,61	1296,55	0,96	0,96	32,60	1,18	257,30	162,01	549,33	13,96
потребление за 10	14065	518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	9,52	544,38	8,912	2489,6	2382,33	5403,7	147,6
средняя за 1 День:	1406,5	51,9	54,0	184,7	1333,5	1,0	1,0	54,4	0,9	249,0	238,2	540,4	14,8