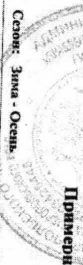


Согласовано:
Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводск
Степановская Е.А.
«01» января 2025 г.

Директор
«01» января 2025 г.
А.В. Крыжов

СОГЛАСОВАНО
Начальник межшкольного ТО Управления
Образования
в сфере защиты прав потребителей
и безопасности человека
по Ставропольскому краю № 9
А.В. Крыжов



Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных образовательных учреждениях города-курорта Железноводск на 2025 учебный год

Состав: Зима - Осень.

№ рецептуры

Наименование блюда

Выход, г

Цена, руб.

Пищевая ценность

Энерг. ценность, ккал

Витаминизация, мг

Минеральное вещество, мг

			Питание п-ва			Энерг. [калории, ккал]	Витаминизация				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Мg	Ca	P	Fe
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
№ 181	Каша ячменная 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	20	12,18	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№ 14	Мясо свиное "Корейское 72%"	10	9,60	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	00,2
№ 388	Мясо свиное лавиновое	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	200/157	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,56
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
№ 101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	55,12	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	192,50	233,90	6,36
№ 203	Выпечка (говядина)	120	9,17	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	36,7	66,2	0,88
№ 205	Макаронные отварные с маслом	180	61,37	12,75	14,09	53,2	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№ 349	Компот из сухофруктов	200	9,85	9,2	14,2	53,2	208	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
к/к	Хлеб пшеничный	50	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 ржаной (Жарено-пшеничный)	30	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого обед:		830	89,65	28,18	31,89	136,49	492,80	0,10	0,000	0,00	5,70	3,40	26,10	1,20
Итого за день:		1420	144,77	47,27	51,62	208,18	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														
№ 71	Омлет соевый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 293/631	Колбаса 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	20,28	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	0,56
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:		590	74,11	19,56	20,56	70,00	523,90	0,39	23,13	0,00	178,60	53,88	402,70	8,13
ОБЕД 2 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	8,12	8,42	4,61	26,77	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 234	Пшеница, рубленая (минтай)	120	36,18	12,25	7,57	7,64	100,6	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	25,0	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	1,90
к/к	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
к/к	Хлеб ржаной (Жарено-пшеничный)	30	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
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	Записки на завтрак со ступенчатым молоком	180/90	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 севастопольское калибровочное	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	Кефир с молоком	200	11,62	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	54,00	11,00	51,00	01,0
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,56	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№108	Суп картофельный с капустой	250	128,50	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,34
№302	Пюре из говядины с соусом основным	100/80	8,39	16,42	5,61	26,27	103,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№310,2	Резка отварная рашапитая	180	50,61	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№349	Конфит из свинорогов	200	13,56	31,2	1,6	206	0,00	6,2	0,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,60
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 (Ржанко-пшеничный)	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого за день:	Итого за день:	1610	81,31	34,99	34,16	120,42	413,70	1,44	47,53	0,72	233,86	286,41	566,54	11,756
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№75	Пюре картофельное кон.	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	Макарон 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	0,65
№388	Вяленый калибровочный	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	200/137	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:	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,36	0,20	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,3
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	230/5	101,05	30,31	29,96	89,38	512,80	0,56	29,33	0,32	138,30	56,23	220,75	5,92
№201	Плов из пшени	100/180	12,10	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№388	Нашинтов из шпината	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	42,3	37,3	149,3	2,4
№388	Яблоко севастопольское калибровочное	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 пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0,00	9,7	6,9	27	00,8
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,78	49,80	0,10	0,00	0,03	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого за день:	Итого за день:	1670	103,11	28,00	29,38	103,06	786,05	0,64	79,60	0,85	150,97	355,50	9,97	15,89
№75	Пюре картофельное	100	204,16	58,31	59,34	192,44	1299,85	1,00	106,93	1,15	254,60	207,20	547,05	15,89
№210	Суп из картофеля с фасолью	180	9,25	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№388	Яблоко севастопольское калибровочное	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
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,36	0,20	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№112	Суп с микроволнами из картофеля и картофеля	230	100,51	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
№293/331	Конфит из картофеля	120	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	Резка из картофеля	180	17,18	8,73	6,08	32,9	214,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№349	Конфит из свинорогов	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 пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0,000	9,7	6,9	27	00,8
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржанко-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,78	49,80	0,10	0,00	0,03	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого за день:	Итого за день:	1440	83,00	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,52	216,26	72,48	478,64	16,87
Итого за день:	Итого за день:	1440	180,30	56,37	56,23	193,06	1300,80	0,92	42,83	0,96	317,16	170,61	722,29	19,85
Итого за день:	Итого за день:	7710,00	902,75	265,38	272,72	952,92	6619,77	4,98	229,49	4,71	1382,93	1008,52	2392,48	82,79

Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														
Итого за день:														
Итого за декаду:														

См. п. 2.3.2.4.3590920

показатели	От 7 до 12 лет
завтрак	500
обед	700
итого:	1200

Примерная суточная пищевая ценность

общая	Всего в день	Пищевые вещества		Энерг. ценность, ккал	Витамин, мг	Минеральные вещества, мг									
		Б	Ж	У		К	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Итого 1 день	1420	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,63	507,04	17,04	14,2		
Итого 2 день	1570	47,59	49,53	157,80	1465,20	1,19	47,82	0,21	329,70	177,62	650,56	15,45	14,2		
Итого 3 день	1610	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	568,54	17,56	14,2		
Итого 4 день	1670	58,31	59,34	192,44	1299,85	1,00	108,93	1,15	254,60	297,20	647,08	15,89	14,2		
Итого 5 день	1440	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,98	317,16	170,61	722,29	16,85	14,2		
Итого 6 день	1328	50,81	61,29	210,09	1429,57	0,95	52,21	0,72	212,93	339,74	515,84	11,42	14,2		
Итого 7 день	1590	54,58	56,27	159,97	1178,90	1,03	85,19	1,14	234,00	271,77	446,74	14,51	14,2		
Итого 8 день	1690	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,86	277,91	446,74	14,51	14,2		
Итого 9 день	1350	59,91	28,11	128,22	1334,70	0,77	52,66	0,13	161,80	222,98	392,00	11,42	14,2		
Итого 10 день	1765	52,84	57,19	177,01	1281,05	0,96	43,13	1,17	226,70	155,41	500,73	13,32	14,2		
Итого за 10 дней	15400	513,66	537,19	1803,93	1316,779	9,43	558,37	9,73	5316,90	5316,90	0	142,38	14,238		
средняя за 1 день	1540	51,4	53,7	180,4	1316,8	0,9	55,8	1,0	242,1	232,6	531,7	14,2	14,2		