



СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления  
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и биологически чужовеска  
по Ставропольскому краю в г.Пятигорске

Территориальное Управление  
по Ставропольскому краю  
«01» апреля 2024 г.  
А.В. Красавко  
в городе Пятигорске

«01» апреля 2024 г.

Директор №

Утверждаю:

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений города — курорта Железноводска на 2024 учебный год  
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ 1-4 класс за счет бюджета

2 кв.

Сезон: Весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	1 неделя												
				Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	12,63	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	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2		
№ 14	Масло сливочное	10	6,95	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	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
№ 388	Блюдо 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	45,06	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90	6,36
<b>ОБЕД 1 ДЕНЬ</b>																
№ 101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	8,50	1,97	2,85	12,1	83,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88		
№268	Выпечка (говядина)	90	44,56	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 с маслом	180	7,79	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
				780	68,08	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68
				1360	113,14	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																
№188/2/23	Запеканка из творога со ступленным молоком	150/40	75,58	16,47	18,5	34,2	423,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80		
№ 388	Блюдо 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	10,34	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
				540	99,39	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,34
<b>ОБЕД 2 ДЕНЬ</b>																
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,40	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	58,30	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	6,14	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
				775	78,69	27,52	28,90	91,30	729,65	0,60	67,60	0,82	105,50	131,77	313,10	7,33
				1315,00	178,08	48,97	50,74	172,26	1361,05	1,04	89,80	1,04	212,90	211,17	548,60	13,57
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>																
№71	Отвар солёный	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)	90	34,56	10,9	13,8	10,2	187,3	0	13	0,3	24,1	8,2	140,9	4,67
№304	Рис отварной	180	13,36	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	0,36
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,27	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,08
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>58,83</b>	<b>19,86</b>	<b>20,36</b>	<b>70,00</b>	<b>523,90</b>	<b>0,39</b>	<b>23,13</b>	<b>0,00</b>	<b>178,60</b>	<b>53,88</b>	<b>402,70</b>	<b>8,13</b>
<b>ОБЕД 3 ДЕНЬ</b>														
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	7,69	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 сметанным с томатом	90/50	44,55	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	9,84	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№338	Кисель из сока фруктового	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	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)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>70,83</b>	<b>33,98</b>	<b>34,07</b>	<b>95,35</b>	<b>778,00</b>	<b>0,58</b>	<b>28,10</b>	<b>0,51</b>	<b>113,70</b>	<b>194,81</b>	<b>316,70</b>	<b>10,72</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1380,00</b>	<b>129,66</b>	<b>53,84</b>	<b>54,43</b>	<b>165,35</b>	<b>1301,90</b>	<b>0,97</b>	<b>51,23</b>	<b>0,51</b>	<b>292,30</b>	<b>248,69</b>	<b>719,40</b>	<b>18,85</b>
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>														
№ 204	Макаронны с сыром	180/40	32,25	22,5	27,5	44,5	365	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№ 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	1,45	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
<b>Итого завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>47,17</b>	<b>25,58</b>	<b>28,34</b>	<b>84,66</b>	<b>549,60</b>	<b>0,36</b>	<b>16,10</b>	<b>0,31</b>	<b>85,70</b>	<b>50,30</b>	<b>195,80</b>	<b>5,14</b>
<b>ОБЕД 4 ДЕНЬ</b>														
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,56	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)	90	34,56	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	12,90	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	30	1,71	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)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>61,25</b>	<b>29,26</b>	<b>28,47</b>	<b>115,59</b>	<b>753,40</b>	<b>0,61</b>	<b>13,03</b>	<b>0,20</b>	<b>216,26</b>	<b>72,48</b>	<b>478,64</b>	<b>9,97</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1335,00</b>	<b>108,42</b>	<b>54,84</b>	<b>56,81</b>	<b>200,25</b>	<b>1303,00</b>	<b>0,97</b>	<b>29,13</b>	<b>0,51</b>	<b>301,96</b>	<b>122,78</b>	<b>674,44</b>	<b>15,11</b>
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>														
№75	Икра свекольная	60	5,36	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	150	55,23	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	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>77,33</b>	<b>27,11</b>	<b>27,76</b>	<b>77,49</b>	<b>547,40</b>	<b>0,31</b>	<b>29,50</b>	<b>0,34</b>	<b>100,90</b>	<b>98,13</b>	<b>243,65</b>	<b>6,88</b>
<b>ОБЕД 5 ДЕНЬ</b>														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,40	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	25,46	12,25	7,57	7,64	152,2	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельное пюре	180	19,51	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	1,71	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)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>61,57</b>	<b>27,35</b>	<b>28,69</b>	<b>91,64</b>	<b>721,70</b>	<b>0,77</b>	<b>14,89</b>	<b>0,21</b>	<b>155,50</b>	<b>115,64</b>	<b>236,46</b>	<b>6,18</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>138,91</b>	<b>54,46</b>	<b>56,45</b>	<b>169,13</b>	<b>1269,10</b>	<b>1,08</b>	<b>44,39</b>	<b>0,55</b>	<b>256,40</b>	<b>213,77</b>	<b>480,11</b>	<b>13,06</b>
<b>Всего завтрак и обеды: 1</b>		<b>6195,00</b>	<b>668,20</b>	<b>259,38</b>	<b>270,05</b>	<b>915,17</b>	<b>6645,27</b>	<b>4,89</b>	<b>263,23</b>	<b>4,36</b>	<b>1311,17</b>	<b>1071,09</b>	<b>2929,59</b>	<b>77,63</b>

		ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ													
		ОБЕД 6 ДЕНЬ													
		ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ													
		ОБЕД 7 ДЕНЬ													
		ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ													
		ОБЕД 8 ДЕНЬ													
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	13,55	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	0,16	
№14	Масло сливочное	10	6,95	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	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,02	
№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	0,26	
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	580	44,17	22,36	22,99	87,08	521,80	0,38	27,69	0,25	77,10	117,00	155,50	5,66	
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,17	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2	
№268	Быточка (говядина)	90	44,56	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	9,84	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,06	
№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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	775	71,80	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:		1355	115,97	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46	
№75	Икра кабачковая конц.	60	7,63	5,6	1,6	7,72	88,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02	
№204	Макаронные с сыром	180/40	32,25	22,5	27,5	44,5	389	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,11	
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	532	44,86	24,23	27,88	69,90	591,40	0,30	12,93	0,30	69,30	21,50	171,00	2,26	
№101	Суп картофельный с крупой (пшениной)	250	8,14	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88	
№291	Плов из птицы	90/150	58,30	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	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	785	75,65	23,68	27,11	71,18	521,30	0,40	25,60	0,80	95,68	82,40	310,43	6,78	
Итого за день:		1317,00	120,50	47,91	54,99	141,08	1112,70	0,70	38,53	1,10	164,98	103,90	481,43	9,04	
№181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	13,67	16,6	9,7	40,4	389,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	0,23	
№14	Масло сливочное	10	6,95	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	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,02	
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
№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	0,26	
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	580	44,29	20,18	21,45	40,53	509,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56	
№96	Рассольник Ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/5	11,64	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75	
№270	Котлета Московская (говядина)	90	45,69	10,11	13,20	9,50	256,30	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100	
№203	Макаронные отварные с маслом	150	7,79	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	0,58	
№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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	775	72,34	27,39	33,52	134,49	913,10	0,72	35,03	1,17	146,46	132,81	259,64	11,35	
Итого за день:		1355	116,63	47,57	54,97	175,02	1422,80	0,82	36,99	1,57	194,16	295,81	450,94	13,91	

		ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ													
		90/50	38,34	12,7	18,8	10,2	197,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7	
№1011/331 сб. 2011.2005 г	Тертые рубленые из грулки птицы с соусом томатным														
№304	Гречка отварная рассыпчатая	150	9,84	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67	
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	0,0	8,00	14,00	14,00	0,60	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8	
Итого обед:		550	51,35	9,33	6,44	61,30	539,80	0,41	9,00	0,00	155,70	41,48	248,20	6,07	
		ОБЕД 9 ДЕНЬ													
№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,56	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84	
№289	Птица тушенная в соусе с овощами	90/180	58,20	10,11	13,20	9,50	396,90	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100	
№358	Кисель из сока фруктового	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		770	73,50	20,23	17,57	47,66	699,70	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04	
Итого за день:		1320	124,85	29,56	24,01	108,96	1239,50	0,92	43,70	0,03	249,60	162,46	469,70	11,11	
		ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
№210	Омлет натуральный с маслом	150	55,23	19,30	25,30	32,61	398,60	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	3,27	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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8	
Итого завтрак:		515	71,97	21,51	26,16	69,77	569,20	0,29	25,10	0,33	42,70	82,60	207,10	5,86	
		ОБЕД 10 ДЕНЬ													
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,40	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	25,46	12,25	7,57	7,64	152,2	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95	
№ 312	Картофельное пюре	150	19,51	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,56	0,21	
№ 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	1,71	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,8	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,14	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		740	59,60	27,91	28,78	108,05	767,30	0,78	13,42	0,51	158,06	113,94	258,10	4,38	
Итого за день:		1255	131,57	49,42	54,94	177,82	1336,50	1,07	38,52	0,83	200,76	196,54	465,20	10,24	
Всего завтрак и обед:	2	6602,00	609,52	222,64	245,68	815,97	6500,57	4,47	201,12	4,14	1022,53	1029,85	2319,71	55,76	
Итого за 10 дней:		7450	1277,72	482,02	515,73	1731,14	13145,84	9,36	464,35	8,50	2333,70	2100,91	5249,30	133,39	
Средняя за 10 дней:		745,0	127,77	48,20	51,57	173,11	1314,58	0,94	46,44	0,85	233,37	210,09	524,93	13,34	

\*При наличии средств, в рацион питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительные 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 выкипание.

Технолог Бурмбаева А.В.

	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	
ЗАВТРАК										

завтрак

обед

