



Утверждено:

Директор _____ № _____

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору



в сфере защиты прав потребителей
Т.А. Благополучная, человек

Управление по защите прав потребителей
по Свердловскому краю № 9 дел
«01 апреля 2025 г. к.м.у. Крайнему краю
в городе Златоколда, Челябинская, д.30А»

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях с города — курорта Железноводска на 2025 учебный год для 1 - 4 классов (за счет краевого бюджета)

Сезон: Весна

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	Мг	Са	Р	Fe					
				1 неделя																
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	15,20	62,00	52,20	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	2,7	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	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						
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	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:		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						
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	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	123,3	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	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	2,7	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	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	150/30	90,37	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№388	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	200	12,86	2,90	2,50	24,80	92,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
х/к	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	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	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	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,	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	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	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	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	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	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
№	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	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	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	60	7,06	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№84	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	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	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	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	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	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	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	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	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	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	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	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	150	15,21	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№349	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	30	1,95	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	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 обеды 1	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

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ													
	200/5	17,45	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	15	9,46	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№15	Сыр Российский	120	11,76	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№388	Яблоко сезонное калиброванное	200/15	1,52	1,00	0,00	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№376	Чай с сахаром	30	1,95	1,60	0,36	10,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб пшеничный	580	53,13	25,86	27,49	87,08	0,38	27,69	0,35	82,60	215,20	230,50	5,86
Итого завтрак:													
ОБЕД 6 ДЕНЬ													
№131	Горошек консерв. зеленый	60	13,51	0,5	0,1	1,5	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	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Быточки (говядина)	90	49,19	12,75	14,09	11,7	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	0,02	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	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	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	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	0,59	15,69	0,37	154,93	154,14	296,94	5,80
Итого за день:		1395	147,22	51,68	61,27	213,09	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	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	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	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	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	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		590	103,03	27,11	27,76	77,49	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	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№102	Суп картофельный с горохом	250	8,13	8,42	4,61	26,27	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№234	Шницель рыбный (минтай)	90	28,39	12,25	7,57	7,64	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	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	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56
ОБЕД 8 ДЕНЬ													
№96	Рассольник Ленинградский с крутой рисовой со сметаной	250/5	13,03	3,82	5,37	18,30	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№1011/331 сб. 2011,2005	Тефтели рубленые из грудки птицы с соусом основным	90/50	39,05	12,7	18,8	10,2	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макаронные отварные с маслом	150	8,98	9,2	14,2	53,2	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	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	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	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	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	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51

