



Составлено:

Директор _____

№ _____

Утверждено:

«01» января 2025 г.

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



СОГЛАСОВАНО
Начальник межрайонного ТОУ Администрации
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
Территориальное отделение №9
по Ставропольскому краю №9
А.В. Крайсько
Управление по надзору
по Ставропольскому краю
10 января 2025 г.
357500, г. Железноводск, ул. Университетская, д.36А

Сезон: Зима-Весна

1 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
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
№ 181	Каша жидкая 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	15	9,22	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	9,60	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
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 388	Бюлокo сезонное калпброванное	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	50,95	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	Выточки (говядина)	90	46,10	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№203	Макаронн отварные	150	8,21	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	1,83	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:		750	71,52	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	122,46	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	34,73	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	12,55	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,38	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	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		530	69,86	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	8,12	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)	90	27,01	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	18,99	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	Бюлокo сезонное калпброванное	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	1,83	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:		870	75,90	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	145,75	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														
№188/2/3	Запеканка из творога со тушеным молоком	150/30	84,96	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
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	520	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
			110,17	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	8,39	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	42,76	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	11,30	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
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	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:		800	70,49	34,39	34,16	120,46	812,30	0,60	25,33	0,51	126,46	189,01	331,04	11,32
		1320	180,66	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	33,31	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	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
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
		740	83,88	31,18	29,94	92,38	577,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	232,35	6,16
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№71	Огулец соленый	60	5,94	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	11,99	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	60,00	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
№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 обед:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	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:		930	99,79	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,30	7,93
		1670	183,67	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	5,55	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	70,74	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
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
		590	93,28	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	7,10	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295/3/1	Котлета рубленая из птицы (Грудка)	90	34,73	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	15,11	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
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	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:		750	64,98	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
		1340	158,26	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: 1		7060,00	790,80	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															
№	Итого за день:	№	Итого за день:	№	Итого за день:	№	Итого за день:	№	Итого за день:	№	Итого за день:	№	Итого за день:	№	Итого за день:
№175	Каши 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	0,16	
№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	15	9,22	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	1,52	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	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
Итого завтрак:		580	49,87	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 консер. зеленый	60	14,06	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,06	
№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	Рыточка (говядина)	90	46,10	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	11,30	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	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
Итого обед:	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 за день:		1395	90,51	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№75	Якра свекольная	60	5,55	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	70,74	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	0,26	
№379	Кофейный напиток с молоком	200	0,02	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	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
Итого завтрак:		590	102,02	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															
№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	Пшениель рыбный (минтай)	90	27,01	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	18,99	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	
№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	
Х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
Итого обед:	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 за день:		1460	75,98	24,43	29,47	106,00	744,30	0,80	79,69	0,31	154,70	152,04	250,86	7,32	
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	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	15	9,22	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	1,52	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	1,83	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:		580	50,13	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	Расольник 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	
№101/131 об. 2011, 2005 г	Терегин рубленые из грудки птицы с соусом основным	90/50	38,96	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7	
№203	Макаронны отварные с маслом	150	8,21	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	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
Итого обед:	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 за день:		805	67,90	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	118,02	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51	

										ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ									
№222	Пудинг творожный с изюмом и с повидлом фруктовым	150,50	80,64	16,6	9,7	40,4	395,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	0,23					
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60					
№388	Яблоко сезонное калиброванное		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					
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
		550	97,62	19,68	10,54	80,56	579,90	0,26	17,96	0,11	67,70	101,90	170,50	6,38					
ОБЕД 9 ДЕНЬ																			
№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					
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,10	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84					
№270	Птица тушенная в соусе с овощами (грудка)	90/150	63,22	10,11	13,20	9,50	412,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100					
№338	Кисель из сока фруктового	200	6,59	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	1,83	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:		810	86,51	20,23	17,57	47,66	714,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04					
Итого за день:		1360	184,13	39,91	28,11	128,22	1294,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42					
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																			
№75	Икра кабачковая конц.	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	Макаронн. с сыром	180/40	33,31	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1					
№388	Брынз. 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					
№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	30	1,83	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8					
Итого завтрак:		710	93,98	27,48	30,84	91,26	582,10	0,34	14,40	0,32	111,70	47,30	232,80	5,54					
ОБЕД 10 ДЕНЬ																			
№75	Икра свекольная	60	5,55	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02					
№99	Суп с овощами со сметаной	250/5	11,49	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52					
№291	Плов из птицы	90/150	60,00	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					
№388	Яблоко сезонное калиброванное	30	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	1,83	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:		980	98,82	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42					
Итого за день:		1690	192,80	55,61	60,71	186,61	1296,55	0,96	32,60	1,18	257,30	162,01	549,33	13,96					
Всего завтрак и обед за 2 недели:		7290,00	813,34	252,90	267,89	887,13	6670,32	4,55	267,52	4,54	1096,69	1283,31	2410,02	65,75					
Всего за 10 дней:		1435,0	160,41	51,88	54,01	184,69	1333,49	0,95	54,44	0,89	248,96	238,23	540,37	14,76					
Средняя за 10 дней:		1435,0	160,41	51,88	54,01	184,69	1333,49	0,95	54,44	0,89	248,96	238,23	540,37	14,76					

*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащённые витаминами и минеральными веществами.

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 выпаривание.

Технолог Бурханбаева А.В.

завтрак

обеда

	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мг	Fe
завтрак	801,8	80,176	0,04	801,80	80,18	0,00				
обеда	801,8	80,176	0,04	801,80	80,18	0,00				

77	25,00%	79	25,00%	335	23,50%	12	25,00%	60	25,00%	700	25,00%	0	25,00%	250	25,00%	1100	25,00%
----	--------	----	--------	-----	--------	----	--------	----	--------	-----	--------	---	--------	-----	--------	------	--------

19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275
ЗАВТРАК									
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	593
518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	544,38	8,91	5403,70	147,64	147,64
51,877	54,011	184,689	1333,489	0,95216	54,438	0,8912	540,37	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 сводная пищевых веществ

Общая	Выход блюда	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,к кал	Витамины, мг							Минеральные вещества,мг			
		Б	Ж	У		К	В1	С	А	Ca	Р	Мg	Fe			
Итого 1 день	1330	47,27	51,62	208,18	1410,22	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	46,02	0,21	340,50	174,92	627,16	16,36				
Итого 3 день	1320	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56				
Итого 4 день	1670	59,20	58,94	185,18	1265,55	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	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,86				
Итого 6 день	1395	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66				
Итого 7 день	1460	55,54	57,23	183,49	1291,70	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	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51				
Итого 9 день	1360	39,91	28,11	128,22	1294,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42				
Итого 10 день	1690	55,61	60,71	186,61	1296,55	0,96	32,60	1,18	257,30	162,01	549,33	13,96				
потребление за 10	14350	518,77	540,11	1846,89	13334,89	9,52	544,38	8,912	2489,6	2382,33	5403,7	147,6				
средняя за 1 день:	1435	51,9	54,0	184,7	1333,5	1,0	54,4	0,9	249,0	238,2	540,4	14,8				