



ИП "Триумф" № 000512897
 «01» января 2025 г.

Утверждено:

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
 Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека

Территориальное Управление
 по Ставропольскому краю
 «01» января 2025 года
 Территориальное Управление
 по Ставропольскому краю
 № 9

Сезон: Зима-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 краевого бюджета)

1 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Питательные вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Мг	Са	Р	Fe	
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	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	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	83,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88	
№268	Виточки (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	Макаронные 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	Кукруза консерв.	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 (рулика)	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	20,58	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	1,83	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	Шницель 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	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	1,83	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														
№188/2/23	Запеканка из творога со ступенным 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	0,180
№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
№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	0,10
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:		520	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	Тертлин 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	0,60
№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
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:		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
Итого за день:		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 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	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,11
№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	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:		740	83,88	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	Огулец соленый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,06
№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	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
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:		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
Итого за день:		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	0,26
№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	0,08
Итого завтрак:		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
№295/3/31	Котлетта 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
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
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	64,98	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	158,26	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

