

Согласовано:  
 директор управления образования  
 администрации города-курорта Железноводска  
 Ставропольского края  
 С.Н. Казанцева  
 31 марта 2022 г

Директор  
 № 5  
 МУСОВ  
 ОИУ № 5  
 «31» марта 2022 г

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2022 учебный год за счёт родительской платы

Сезон: Весна

2 кв. лет

№ 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	Mg	Ca	P
<b>1 неделя</b>														
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>														
	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	11,40	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
	Сыр Российский	15	8,00	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>23,85</b>	<b>21,83</b>	<b>14,58</b>	<b>65,80</b>	<b>481,00</b>	<b>0,20</b>	<b>14,79</b>	<b>0,20</b>	<b>56,80</b>	<b>171,30</b>	<b>220,70</b>	<b>3,70</b>
<b>ОБЕД 1 ДЕНЬ</b>														
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	8,11	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88
	Биточки (говядина)	90	34,95	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
	Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>55,85</b>	<b>28,18</b>	<b>31,89</b>	<b>130,49</b>	<b>821,82</b>	<b>0,60</b>	<b>21,89</b>	<b>1,36</b>	<b>177,01</b>	<b>81,18</b>	<b>273,14</b>	<b>10,68</b>
<b>за день:</b>		<b>1370</b>	<b>79,70</b>	<b>50,01</b>	<b>46,47</b>	<b>196,29</b>	<b>1302,82</b>	<b>0,80</b>	<b>36,68</b>	<b>1,56</b>	<b>233,81</b>	<b>252,48</b>	<b>493,84</b>	<b>14,38</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>														
331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	25,83	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
	Рагу из овощей	150	13,71	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
<b>завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>41,01</b>	<b>23,16</b>	<b>25,26</b>	<b>68,50</b>	<b>515,80</b>	<b>0,39</b>	<b>19,13</b>	<b>0,00</b>	<b>174,20</b>	<b>40,08</b>	<b>377,50</b>	<b>7,53</b>
<b>ОБЕД 2 ДЕНЬ</b>														
2	Суп картофельный с горохом	250	7,02	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
9	Рыба тушеная с овощами	100/50	42,50	21,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	0,88
2	Картофельное пюре	150	15,58	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21
7	Компот из яблок свежих	200	5,74	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
<b>обед:</b>		<b>865</b>	<b>73,77</b>	<b>36,70</b>	<b>26,34</b>	<b>100,84</b>	<b>712,70</b>	<b>0,78</b>	<b>28,75</b>	<b>0,50</b>	<b>136,08</b>	<b>179,27</b>	<b>265,54</b>	<b>6,11</b>
<b>за день:</b>		<b>1395</b>	<b>114,79</b>	<b>59,86</b>	<b>51,60</b>	<b>169,34</b>	<b>1228,50</b>	<b>1,17</b>	<b>47,88</b>	<b>0,50</b>	<b>310,28</b>	<b>219,35</b>	<b>643,04</b>	<b>13,64</b>

Затравка из тюрки со сгущенным молоком	150/30	63,06	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
Каша с молоком	200	10,00	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого	530	74,53	27,90	23,36	69,20	474,90	0,40	10,20	0,21	96,60	64,20	222,20	3,60
<b>ОБЕД 3 ДЕНЬ.</b>													
Суп картофельный с капустой	250	705	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
Тертая из говядины с соусом сметанным с помидор	90/50	35,44	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
Гречка отварная рассыпчатая	150	10,90	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
Каша из соевых бобовых	200	5,31	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого	790	61,64	33,98	34,07	98,35	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72
в день:	1310	136,18	61,88	57,43	164,55	1252,90	0,98	38,30	0,72	210,30	288,61	539,00	14,53
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ.</b>													
Икра рыбная конг.	60	6,04	2,6	1,6	3,72	98,6	0,02	4,4	0,018	18,09	35,53	36,55	1,02
Макаронны с соусом	150/40	27,91	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
Чай с сахаром	200/15	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого	600	36,99	27,70	29,46	76,62	491,80	0,34	8,50	0,33	92,99	66,63	219,15	3,52
<b>ОБЕД 4 ДЕНЬ.</b>													
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,27	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
Плов на птице	90/150	45,66	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
Напиток из шиповника	200	6,30	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого	740	65,18	27,52	28,90	91,30	644,55	0,60	67,60	0,52	105,50	131,77	313,10	7,33
в день:	1340	102,16	55,22	58,36	161,92	1136,35	0,94	76,10	0,84	198,49	198,40	532,25	10,85
<b>Итого сметанная</b>													
Омлет яичный с маслом	60	5,16	3,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	8,2	15,53	36,55	1,02
Чай с сахаром и лимонком	150	37,4	19,30	25,30	32,61	208,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
Хлеб пшеничный	200/15	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого	560	47,35	26,63	27,28	65,73	491,00	0,27	17,50	0,34	90,10	78,93	230,45	4,24
<b>ОБЕД 5 ДЕНЬ.</b>													
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,37	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
Котлета рубленая на птице (Грудин)	90	25,83	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
Рыбу из овощей	150	13,71	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	1,38	20,38	207,2	4,67
Компот из сухофруктов	200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)	30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого	690	53,99	29,26	28,47	115,99	733,40	0,61	13,03	0,20	216,36	72,48	478,64	9,97
в день:	1450	104,74	55,99	58,75	181,32	1244,40	0,88	30,53	0,54	306,36	151,41	478,64	14,21
Итого в общей - 1	6465,00	533,57	382,86	269,61	879,42	6164,97	4,76	229,49	4,15	1259,24	1076,65	2917,22	67,40

		ОБЕД 9 ДЕНЬ															
		250	6,37	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	38,9	67,38	114,2	1,84			
Суп карповый с мажорановыми изюминками		90	35,99	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	43,10	1,100			
Колбаса Московские (говядина)		150	21,39	3,52	5,19	15,01	120,2	0,06	9,2	0,0	31,7	91,6	62,1	0,12			
Каша гречневая		200	5,31	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1			
Кусель из сока фруктового		30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,0,8			
Хлеб пшеничный		30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20			
Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)		790	72,00	23,75	22,76	63,67	601,20	0,57	43,90	0,03	125,60	212,58	283,62	6,24			
Итого:		1380	132,06	45,10	54,41	142,07	1198,27	0,72	57,36	0,39	222,27	317,85	529,62	18,58			
		ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
		60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,0,6			
Отруби соевый		150/40	27,91	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,1,1			
Макарон с сыром		120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,2,6			
Яблоко свежее напорованное		200/157	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,3,6			
Чай с сахаром и лимоник		30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,0,8			
Хлеб пшеничный		600	46,96	25,31	28,46	83,16	445,70	0,34	28,93	0,31	84,50	54,50	209,40	5,90			
		ОБЕД 10 ДЕНЬ															
		230/5	10,96	6,42	5,61	36,27	228,3	0,3	11,2	0,560	72,7	99,01	72,3	2,52			
Суп с овощами со сметаной		90/150	43,66	18,01	23,6	22	266,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4			
Плов из птицы		200	5,74	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50			
Копilot из колб свежих		30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,0,8			
Хлеб пшеничный		30	1,47	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20			
Хлеб ржаной (Ржанно-пшеничный)		755	65,30	28,13	29,87	95,35	663,85	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,83	8,42			
Итого:		1355	112,26	53,34	58,33	178,51	1107,55	0,96	47,13	1,17	230,10	169,21	525,93	13,92			
за обед:		6833,00	509,80	251,85	285,87	875,80	6170,29	4,40	254,75	4,67	1110,26	1342,05	2423,84	57,35			
за завтрак:		1799,2	161,5	105	108	575,5	183,8	9	43,4	9	237,0	231,9	531	12,5			
Итого:		1370,2	164,3	107,5	118,3	175,5	1288,5	9,9	46,1	9,9	374,0	281,8	584,1	12,5			

**\* При наличии средств, в рацион питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительные хлеб, кондитерские изделия, продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.**

Максимальное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников Тур Бюджет для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010г., 2004г.), с учетом физиологических норм выхода питания для детей разного возраста.

Сотворил: Бурмалева А.В.

