

Согласовано:
Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска
Ставропольского
С.Н. Казанцева
«31» марта 2022 г

Утверждаю:
Директор
«31» марта 2022 г

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю и г.Пятигорску
Управление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
г. Пятигорске
«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 для льготной категории детей (за счет местного бюджета)

2 кв. лет 7-11

Сезон: Весна		2 кв.										лет		7-11	
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
1 неделя															
181	Каши 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	
15	Сыр Российский	15	8,00	3,5	4,5	0,0	34,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2	
176	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	
388	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	
		570	33,45	21,83	14,58	65,80	481,00	0,20	14,79	0,20	56,80	171,30	228,70	3,70	
ОБЕД 1 ДЕНЬ															
101	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	
68	Выпечки (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	
03	Макаронами 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	
49	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	
	то обед:	800	55,85	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68	
то за день:		1370	89,30	50,01	46,47	196,29	1302,82	0,80	36,68	1,56	233,81	252,48	493,84	14,38	
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
5/31	Огурец соленный	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	4,4	13,8	25,2	00,6	
	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	
6	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	
то завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
		530	49,00	23,66	25,36	70,00	523,90	0,39	25,13	0,00	178,60	53,88	402,70	8,13	
ОБЕД 2 ДЕНЬ															
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	
	то обед:	865	73,77	36,70	26,34	100,84	712,70	0,78	28,75	0,50	136,88	179,27	265,54	6,11	
то за день:		1395	122,77	60,36	51,70	170,84	1236,60	1,17	53,88	0,50	314,68	233,15	668,24	14,24	

Handwritten signature

№18/273	ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№388	Заправка из топлива со сгоранием топлива	150/30	63,06	23,4	20,5	34,2	325,2	0,10	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80			
№382	Яблоко скарпеное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6			
№382	Каша с молоком	200	10,00	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,60	11,00	51,00	01,0			
Итого завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	92,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,5			
№108		530	84,13	28,38	23,84	88,56	331,30	0,44	22,26	0,23	107,40	79,40	228,30	02,4			
№279	Сум карбофосный с кашеком	250	7,05	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52			
№202	Телефон на полевую с сгоранием топлива	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			
№358	Груша оторвана рассектанта	150	10,90	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0			
№358	Каша из сока варужного	200	5,31	0,28	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1			
№358	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	92,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого обед	Хлеб ржаной (Ржанко-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 завтрак		790	61,64	33,86	34,07	96,55	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72			
Итого завтрак		1310	145,78	62,36	57,91	176,53	1309,30	1,02	50,38	0,72	221,10	274,21	552,70	18,86			
№ 204	Итого завтрак	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			
№ 388	Макароны с сыром	150/40	27,91	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	14,6	01,1			
№ 376	Яблоко скарпеное калиброванное	120	9,60	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	1,57	1,00	0,00	18,20	76,80	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	13,00	0,60			
Итого завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	92,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак		600	46,59	28,18	29,94	88,38	548,30	0,38	20,50	0,32	103,79	85,83	222,35	6,16			
№ 84	Ворка с фисолем и картошкой 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			
№ 291	Плюк из пшени	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			
№388	Нашеком из винограда	200	6,30	0,7	0,3	18,2	10,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0			
№ 376	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	92,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого обед	Хлеб ржаной (Ржанко-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 завтрак		740	65,18	27,52	28,90	91,80	644,55	0,60	67,60	0,85	108,50	131,77	315,10	7,33			
Итого завтрак		1340	111,76	55,70	58,44	179,68	1192,75	0,98	88,10	0,84	209,20	217,60	545,45	13,49			
Итого завтрак		60	5,16	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02			
Итого завтрак		210	37,74	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	32,10	164,50	02,06			
Итого завтрак		120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6			
Итого завтрак		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			
Итого завтрак		30	1,47	1,60	0,36	10,20	92,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак		560	56,58	27,11	27,76	77,49	547,40	0,51	39,50	0,34	104,90	98,13	240,65	6,58			
Итого завтрак		250	6,37	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,50			
Итого завтрак		90	25,83	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7			
Итого завтрак		150	13,71	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,38	207,2	4,67			
Итого завтрак		200	4,54	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,75	0,000	9,40	23,44	0,70				
Итого завтрак		30	1,47	1,60	0,36	10,20	92,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак		30	2,00	0,30	0,10	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20			
Итого завтрак		890	53,39	29,18	28,47	115,49	753,46	0,61	13,03	0,30	21,65	72,46	478,64	9,97			
Итого завтрак		1450	110,54	56,37	56,33	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	37,16	170,61	722,39	16,85			
Итого завтрак		6864,00	579,56	284,80	271,15	916,38	6340,27	4,88	271,49	4,17	1396,04	1148,05	2892,03	75,92			

II квартал														
ЗАВТРАК 6 ДНЕЙ														
1175	Каша изюмная молочная на рисе и пшенице с маслом сливочным	2005	11,88	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
114	Мясло свиное	10	5,90	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
1388	Яблоко свежее напорованное	130	9,68	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
1376	Чай с сахаром	20015	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	00,8
с	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
сумма завтрак:		560	30,42	22,36	22,59	87,68	531,80	0,38	27,69	0,35	77,10	117,00	165,80	5,66
ОБЕД 6 ДНЕЙ														
182	Борщ с картофеля и капусты со сметаной	2505	11,28	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
268	Ветчина (говядина)	90	34,95	12,75	14,09	31,2	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
4002	Гречка отварная рассычатая	150	10,90	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
1349	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
с	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
с	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
сумма обед:		855	64,60	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,53	154,14	296,94	5,80
сумма завтрак:		1415	95,02	48,18	56,77	213,09	1399,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	462,44	11,46
ЗАВТРАК 7 ДНЕЙ														
175	Яйца с маслом	60	5,16	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
1210	Омлет картофельный с маслом	150	37,74	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
1388	Яблоко свежее напорованное	120	9,68	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
1376	Чай с сахаром и лимоном	20015	2,99	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
с	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
сумма завтрак:		560	56,95	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
ОБЕД 7 ДНЕЙ														
171	Омлет соевый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
1102	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
1234	Котлета (говядина) рубленая (сметана)	90	22,23	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,003	42,2	23,07	26,9	0,95
1312	Картофельное пюре	150	15,58	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,56	0,21
1388	Нашинтованное яблоко	200	6,30	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	5,50	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
с	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
с	Хлеб пшеничный	30	1,47	11,28	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
сумма обед:		890	59,87	27,95	26,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,30	143,99	132,84	237,66	4,68
сумма завтрак:		1360	116,82	55,06	54,75	171,73	1235,30	1,07	97,19	0,64	244,95	232,97	481,31	11,56
ЗАВТРАК 8 ДНЕЙ														
181	Каша пшеничная молочная из крупы овсяной	2005	12,17	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
114	Мясло свиное	10	5,90	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
115	Сыр Российский	15	8,00	3,5	4,3	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,3
1376	Чай с сахаром	20015	1,57	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
с	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
с	Хлеб пшеничный	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
сумма завтрак:		580	38,71	22,78	21,81	68,93	501,00	0,22	5,96	0,40	65,40	183,90	232,30	3,96
ОБЕД 8 ДНЕЙ														
196	Рассольник Ленинградский с крупной пшеном со сметаной	2505	10,91	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
1295/311	Котлет рубленая на пшенице (говядина)	90	25,83	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
1015	Макарон 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
1349	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
с	Хлеб пшеничный	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
с	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
сумма обед:		745	49,53	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,56	114,91	255,44	11,95
сумма завтрак:		1325	88,24	52,76	60,93	204,12	1405,10	0,87	33,69	1,86	221,56	298,81	487,74	15,91

