

Согласовано:

управления образования
и города-курорта Железноводска

С.Н. Казанцева
22 г

Утверждаю:

Директор



СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору



Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2022 учебный год для начальных классов (1-4 класс)

2 кв. лет 7-11

для начальных классов (1-4 класс)															2 кв.		лет	
Блюда	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe			
1 неделя																		
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																		
	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	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				
	Чай с сахаром и лимоном	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8				
	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				
	Яблоко сезонное калиброванное	570	33,45	21,83	14,58	65,80	481,00	0,20	14,79	0,20	56,80	171,30	220,70	3,70				
ОБЕД 1 ДЕНЬ																		
	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)	150	5,32	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8				
	Макароны отварные с маслом	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				
	Компот из сухофруктов	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8				
	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 (Ржано-пшеничный)	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				
		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																		
	Огурец соленый	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)	150	13,71	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67				
	Рагу из овощей	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				
	Чай с сахаром и лимоном	30	1,47	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8				
	Хлеб пшеничный	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																		
	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				
	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				
	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				
	Компот из яблок свежих	200	5,74	6,1	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)	865	73,77	36,70	26,34	100,84	712,70	0,78	28,75	0,90	136,08	179,27	265,54	6,11				
		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

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
Запеканка из творога со стуженным 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	
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	
Какао 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	
	520	84,13	28,38	23,84	80,96	531,36	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24	
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
Суп картофельный с клецками	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	
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	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	
Кисель из сока фруктового	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 (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	
	790	61,64	33,98	34,07	95,35	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72	
	1310	145,78	62,36	57,91	176,31	1309,30	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
Икра кабачковая конс.	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	
Макароны с сыром	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	
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	
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	
	600	46,59	28,18	29,94	88,38	548,20	0,38	20,50	0,32	103,79	85,83	232,35	6,16	
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
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 из птицы	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 (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	
	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	
	1340	111,76	55,70	58,84	179,68	1192,75	0,98	88,10	0,84	209,29	217,60	545,45	13,49	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
Икра свекольная	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	
Омлет натуральный 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	
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	
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	
	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 5 ДЕНЬ														
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 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	
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	
	890	53,39	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97	
	1450	110,34	56,27	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85	
Итого	6865,00	579,96	284,80	271,15	916,20	6342,27	4,88	271,49	4,17	1296,04	1148,05	2982,02	75,92	

II неделя													
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ													
Каша вязкая молочная из риса и пшеницы с маслом сливочным	200/5	11,88	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
Масло сливочное	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
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
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
	560	30,42	22,36	22,99	87,08	521,80	0,38	27,69	0,25	77,10	117,00	155,50	5,66
ОБЕД 6 ДЕНЬ													
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,28	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
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
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	00,6
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
	855	64,60	25,82	33,78	126,81	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	134,14	296,94	5,80
	1415	95,02	48,18	56,77	213,09	1389,07	0,97	43,38	0,62	213,03	271,14	452,44	11,46
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ													
Икра свекольная	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
Омлет натуральный 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
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
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
	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 ДЕНЬ													
Огулец соевый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
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
Котлеты (биточки) рыбные (минтай)	90	22,23	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
Картофельное пюре	150	15,58	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
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 (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
	800	59,07	27,93	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,30	143,96	132,84	237,66	4,68
	1360	116,02	55,06	56,75	171,73	1235,30	1,07	97,19	0,64	244,80	230,97	481,31	11,56
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ													
Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	12,17	16,6	9,7	40,4	312,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
Масло сливочное	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
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	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
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
	580	38,71	22,78	21,81	68,93	561,00	0,22	5,96	0,40	65,40	183,90	232,30	3,96
ОБЕД 8 ДЕНЬ													
Рассольник Ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/5	10,91	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
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	40,9	1,7
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
	745	49,53	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	258,44	11,95
	1325	88,24	52,76	60,93	204,12	1405,10	0,87	33,69	1,86	221,36	298,81	487,74	15,91

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ													
Огурец соленый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
Тестели рубленные из грудки цыпленка	100/30	32,24	12,75	14,09	11,7	233,27	0,05	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
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	00,6
Кофейный напиток с молоком	200	10,45	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
	590	60,06	21,35	31,65	79,40	597,07	0,15	13,46	0,36	106,67	105,27	245,90	4,34
ОБЕД 9 ДЕНЬ													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,37	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84
Котлеты Московские (говядина)	90	35,99	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
Капуста тушеная	150	21,39	3,52	5,19	15,01	120,2	0,06	9,2	0,0	31,7	91,6	62,1	01,2
Кисель из сока фруктового	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 (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
	790	72,00	23,75	22,76	62,67	601,20	0,57	43,90	0,03	125,60	212,58	283,62	6,24
	1380	132,06	45,10	54,41	142,07	1198,27	0,72	57,36	0,39	232,27	317,85	529,52	10,58
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
Огурец соленый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
Макароны с сыром	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
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
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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
	600	46,96	25,21	28,46	83,16	443,70	0,34	28,93	0,31	84,50	54,50	209,40	5,50
ОБЕД 10 ДЕНЬ													
Огурец соленый	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
Суп с овощами со сметаной	250/5	10,96	6,42	5,61	36,27	228,3	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52
Плов из птицы	90/150	45,66	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4
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
	755	70,30	28,63	29,97	96,85	671,95	0,62	22,20	0,86	150,00	128,51	341,73	9,02
	1355	117,26	53,84	58,43	180,01	1115,65	0,96	51,13	1,17	234,50	183,01	551,13	14,52
Итого: 2 недели:	6835,00	548,60	254,94	287,29	911,02	6343,39	4,58	282,75	4,68	1145,96	1301,78	2502,14	64,03
	12700	1125	540	584	1825	1268,6	9	554	9	2442	2450	515,4	14,0
	12700,0	1125,0	540,0	584,0	1825,0	1268,6	9,9	554,0	9,9	2442,0	2450,0	515,4	14,0

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

еженедельное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических особенностей разного возраста.

готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, ид, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Бурмалева А.В.