

Утверждено: 27.03.23  
 Директор: Т. В. Мицаканян  
 ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
 ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ  
 №: 74D091E6E8BB43B90C453EDF6726  
 Владелец: Т. В. Мицаканян  
 Должность: Директор  
 E-mail: pedagogkiv@sp.ru  
 Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске  
 Активитет: с 09.11.2022 по 09.11.2025

Согласовано:  
 Директор Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске  
 В. В. Решетникова

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске

Возраст: 7-11 лет

Завтрак, обед 1,2,3 класс

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Рацион: МладшСД      День: понедельник      Сезон: 01.09.23 по 31.12.23  
 Неделя: 1      Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	1,3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>															
13 011	Булочка "Любимая"	50	10,2	4	4	26	154		2				6	28	5
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% (Осень-зима)	10	6,89	1	1		18								
10 018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микроэлементами, на молоке (Осень-зима)	200	6,47	4	3	21	130		31				126	90	15
11 001	Яблоки (Осень-зима)	120	14,76			12	56		12				19	13	11
13 001	Хлеб зерновой пшеничный (Осень-зима)	30	1,57	3	1	9	50								
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) (Осень-зима)	150	14,28	7	9	25	208		12				17	103	40
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>54,17</b>	15	14	67	462		55				162	206	66
<b>Обед</b>															
2 020	Суп с изделиями макаронными групп А на мясном бульоне (Осень-зима)	250	3,28	6	11	15	192		2				17	139	21
7 014,0	Гуляш из филе птицы (Осень-зима)	50/50	49,74	16	8	4	158		1				24	193	30
8 005	Пюре картофельное (Осень-зима)	150	18,28	3	7	21	165		27				13	74	29
10 014	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженных (черная смородина) (Осень-зима)	200	9,53			18	57		40				20	14	8
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет (Осень-зима)	20	1,57	2	1	11	55						30		3
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами (Осень-зима)	30	2,1	2		18	76						10	42	15
<b>Итого за Обед</b>			<b>84,5</b>	29	27	87	703		70				114	462	106
<b>Итого за день</b>				44	41	154	1165		125				276	668	172

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: МладшСД      День: вторник      Сезон: 01.09.23 по 31.12.23  
 Неделя: 1      Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 2</b>															
13 011	Булочка "Любимая"	50	10,4	4	4	26	154		2				6	28	5
8 007	Капуста тушеная	150	17,22	2	6	7	109		12				62	52	26
7 041	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	80	31,57	10	8	5	136						7	100	18
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	30	1,57	2	1	11	55						30		3
11 001	Яблоки	120	17,72			12	56		12				19	13	11
10 015	Чай	200	0,88			15	61						13	6	5
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>79,36</b>	18	19	64	515		14				118	186	57
<b>Обед</b>															
2 021	Суп-пюре из гороха	250	3,98	7	5	17	149		4				47	83	36
7 003	Рыба запеченная	85	41,6	17	4	4	185						52	358	28
8 002	Рис отварной	150	16,06	4	7	29	215						1	59	19
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	30	1,92	3	1	21	109						59		6
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	2,08	1		9	38						5	21	7
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	16,08			16	47		4				15	4	5
<b>Итого за Обед</b>			<b>81,72</b>	32	17	96	743		8				179	525	101
<b>Итого за день</b>				50	36	160	1258		22				297	711	158

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: МладшСД

День: среда

Сезон: 01.09.23 по 31.12.23

Возраст: 7-11

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 2</b>																
7 057	Котлеты рубленные из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом	75	29,53	9	8	9	141		5			104	113	15	1	
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	150	9,58	5	7	29	200					6	35	8	1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детей	30	1,56	2	1	11	55					30		3		
10 015	Чай	200	0,88			15	61					13	6	5	1	
11 001	Яблоки	120	17,68			12	56		12			19	13	11	3	
<b>Итого за Завтрак 2</b>				<b>59,23</b>	16	16	76	513		17		172	167	42	6	
<b>Обед</b>																
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	10,08		8		71			45		2	3			
2 002	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	16,36	6	10	11	183		10			62	185	44	6	
9 005	Соус сметанный	40	18,09	1	8	3	86					36	27	4		
7 011	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	52,93	20	7	17	246		3			43	223	52	3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детей	30	1,92	3	1	21	109					59		6	1	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2,08	2		18	76					10	42	15	1	
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	16,08			16	47		4			15	4	5	1	
<b>Итого за Обед</b>				<b>117,54</b>	32	34	87	825		57	45		228	487	130	11
<b>Итого за день</b>					48	50	163	1338		74	45		400	654	172	17

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: МладшСД

День: четверг

Сезон: 01.09.23 по 31.12.23

Возраст: 7-11

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 2</b>																
9 004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40	13,65	3	2	22	118					123	88	14		
6 002	Пудинг из творога запеченный	150	59,31	24	15	30	365					206	292	35	1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детей	20	1,3	2	1	11	55					30		3		
11 001	Яблоки (ноябрь-май)	120	17,71	1	1	14	66		14			22	15	13	3	
10 019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	13,58	5	4	21	140		14			3		1		
<b>Итого за Завтрак 2</b>				<b>105,55</b>	34	22	84	678		14			362	380	53	1
<b>Обед</b>																
2 026	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	12,91	5	10	11	183		8			30	155	35	5	
7 025.0	Рагу из птицы	200	52,8	17	20	13	272		8			25	144	42	2	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	7,1	2		18	76					10	42	15	1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детей	40	3,2	3	1	21	109					59		6	1	
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	25,8	1		26	92		1			36	30	22	1	
<b>Итого за Обед</b>				<b>101,81</b>	29	32	103	798		31			182	386	133	13
<b>Итого за день</b>					63	54	187	1476		45			544	766	186	14

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: МладшСД

День: пятница

Сезон: 01.09.23 по 31.12.23

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 2</b>															
4 004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	15,39	8	8	29	221		11			8	105	70	2
13 011	Булочка "Любимая" из п/ф промышленного производства	50	10,4	4	4	26	154		2			6	28	5	
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	8,12		8		71			45		2	3		
11 001	Банан	190	32,11	3	1	40	182		19			15	53	80	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	20	1,3	2	1	11	55					30		3	
10 015	Чай	200	0,88				61					13	6	5	1
10 016	Лимон к чаю	7	1,92				2		3			3	2	1	
<b>Итого за Завтрак 2</b>				<b>70,12</b>	14	21	81	564		16	45	62	144	84	3
<b>Обед</b>															
2 021	Суп-пюре из гороха	200	3,98	6	4	13	119		3			38	66	29	2
7 057	Котлеты рубленные из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом	75	29,53	9	9	10	151		6			111	121	16	1
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	150	11,79	5	7	29	200					6	35	8	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	20	1,6	2	1	11	55					30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	2,08	1		9	38					5	21	7	
10 014	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	9,54			18	57		40			20	14	8	
<b>Итого за Обед</b>				<b>58,52</b>	23	21	90	620		49		210	257	71	4
<b>Итого за день</b>					37	42	171	1184		65	45	272	401	155	7

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: МладшСД

День: понедельник

Сезон: 01.09.23 по 31.12.23

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 2</b>															
4 007	Мясо птицы отварное( бутерброд)	30	17,72	7	10	23	222					123	103	11	1
4 007	Макароны, запеченные с сыром	120	19,53	7	10	23	222					123	103	11	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	40	1,92	3	1	21	109					59		6	1
11 001	Яблоки	120	17,72	1	1	14	66		14			22	15	13	3
10 018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке	200	6,47	4	3	21	130		31			126	90	15	
<b>Итого за Завтрак 2</b>				<b>63,36</b>	17	17	62	481		46		393	208	54	4
<b>Обед</b>															
2 014	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	12,45	6	8	15	168		7			51	174	43	3
7 010	Жаркое по-домашнему (говядина)	175	91,74	22	12	14	274		8			38	248	53	4
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	40	1,6	3	1	21	109					59		6	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	2,08	1		9	38					5	21	7	
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	16,08			16	47		4			15	4	5	1
<b>Итого за Обед</b>				<b>123,95</b>	32	21	75	636		19		168	447	114	9
<b>Итого за день</b>					49	38	137	1117		65		561	655	168	13

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МладшСД

День: вторник  
Неделя: 2Сезон: 01.09.23 по 31.12.23  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 2</b>															
9 004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	15	5,2	1	1	8	44					46	33	5	
6 001	Запеканка из творога	150	59,33	24	16	25	348					194	276	32	
10 020	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	22,52	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	40	1,92	3	1	21	109					59		6	
11 001	Яблоки	120	17,72			12	56				12	19	13	11	
<b>Итого за Завтрак 2</b>				<b>106,69</b>	31	23	65	606	1	41	1	309	322	48	
<b>Обед</b>															
8 007	Капуста тушеная	50	7,34	1	2	2	36				4	21	17	9	
2 015	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	12,56	3	6	11	122				14	50	67	31	
7 007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	66/34	51,39	9	6	8	141		1			44	153	16	
8 005	Пюре картофельное	150	18,29	3	7	21	165			27		13	74	29	
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	25,8	1		26	92		1			36	30	22	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,92	1		9	38					5	21	7	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	100	8	8	3	53	273					148		16	
<b>Итого за Обед</b>				<b>125,3</b>	26	24	128	859		47		329	367	135	
<b>Итого за день</b>					57	47	193	1465	1	88	1	638	689	183	

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МладшСД

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09.23 по 31.12.23

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 2</b>															
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	8,19			8	71			45		2	3		
7 057	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом	75	29,53	9	9	10	151		6			111	121	16	
8 002	Рис отварной	150	13,05	4	7	29	215					1	59	19	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	50	2,61	4	1	27	137					74		8	
10 015	Чай	100	0,88			8	30					6	3	3	
11 001	Яблоки	150	22,13			12	56		12			19	13	11	
<b>Итого за Завтрак 2</b>				<b>76,39</b>	23	21	82	614		12	45	130	187	60	
<b>Обед</b>															
2 019	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	8,29	4	9	14	155			3		17	84	15	
7 027	Суфле из отварной птицы (цыплята)	80	41,52	11	10	3	129		2			11	35	9	
3 001	Рагу из овощей	150	21,15	3	7	11	128			9		32	68	29	
10 011	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	7,2			14	72	1	30	1		59		2	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	60	3,84	5	2	32	164					89		10	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2,08	2		18	76					10	42	15	
<b>Итого за Обед</b>				<b>84,08</b>	25	28	92	724	1	44	1	218	229	80	
<b>Итого за день</b>					48	49	174	1338	1	56	46	348	416	140	

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: МладшСД

День: четверг

Сезон: 01.09.23 по 31.12.23

Возраст: 7-11

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 2</b>															
11 001	Банан	190	32,11	3	1	40	182		19			15	53	80	1
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	8,19		8		71			45		2	3		
4 006	Мюсли с молоком	200	18,3	10	7	37	247		32						3
10 015	Чай	200	0,88			15	61					13	6	5	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	30	1,56	2	1	11	55					30		3	
<b>Итого за Завтрак 2</b>				<b>61,04</b>	15	17	103	616		51	45	60	62	88	5
<b>Обед</b>															
0,1	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	10,08		8		71			45		2	3		
2 018	Уха ростовская	250	35,07	7	5	9	147		12			50	174	38	1
7 009,0	Мясо отварное птица	80	57,5	23	3		115					17	186	26	2
8 002	Рис отварной	150	16,06	4	7	29	215					1	59	19	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	16,08			16	47		4			15	4	5	1
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	30	1,92	3	1	21	109					59		6	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,92	1		9	38					5	21	7	
<b>Итого за Обед</b>				<b>138,63</b>	38	24	84	742		16	45	149	447	101	6
<b>Итого за день</b>					53	41	187	1358		67	90	209	509	189	11

ООО "Кейтеринг-КМВ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: МладшСД

День: пятница

Сезон: 01.09.23 по 31.12.23

Возраст: 7-11

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 2</b>																
5 001	Омлет натуральный, запеченный	150	35,35	12	14	2	180		2			1	1			
8 005	Пюре картофельное	150	14,86	3	7	21	165		27			13	74	29	1	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	40	1,95	3	1	21	109					59		6	1	
11 001	Яблоки	150	22,13			12	56		12			19	13	11	3	
10 015	Чай	200	0,88			15	61					13	6	5	1	
<b>Итого за Завтрак 2</b>				<b>75,17</b>	27	29	110	822		32		98	137	51	4	
<b>Обед</b>																
2 003	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	9,77	5	9	6	141		16			44	144	33	5	
7 015	Азу из мяса отварного	40/40	67,6	13	7	4	135		1			24	157	25	2	
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,4	6	6	25	173					12	132	89	3	
13 002	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	40	2,4	3	1	21	109					59		6	1	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,92	1		9	38					5	21	7		
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200	16,08			16	47		4			15	4	5	1	
<b>Итого за Обед</b>				<b>112,17</b>	28	23	83	651		20		161	461	168	11	
<b>Итого за день</b>					55	52	193	1473		52		259	598	219	15	
<b>Итого за период завтрак</b>				<b>75,108</b>	504	450	1719	13172	2	659	227		3804	6067	1742	119
<b>Итого за период обед</b>				<b>102,822</b>	21	18,8	71,6	548,8	0,1	27,5	9,5		158,5	252,8	72,6	5