

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Управления образования администрации Минераловодского муниципального района
 Администрация Минераловодского муниципального района
 Саврушко Е.С. Край

Л.А. Безрукову
 6 декабря 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник муниципального Управления образования
 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
 по Ставропольскому краю №9

А.В. Крайко
 6 декабря 2023 г.

**Перечисленные десяти дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского муниципального округа на 2023-2024 учебный год**

Сезон: Зима-весна

1-2 кв. 2024 г. Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые в-ва			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг												
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
3 АВТРАК 1 ДЕНЬ																											
№210 сбор 2005г. под ред. Мотилыной	Омлет натуральный	159,5	37,50	17,40	17,50	14,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07												
№306 сбор 2005г. под ред. Мотилыной	Порошек желтый консервированный	60	16,94	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,18	0,41												
№457 сбор 2021г. под ред. Перельовой	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,19	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82												
№338 сбор 2005 под ред. Мотилыной	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66												
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80												
		594	69,44	23,10	21,12	66,35	543,89	0,26	18,97	380,50	3,03	171,51	367,90	61,46	7,76												
3 АВТРАК 2 ДЕНЬ																											
№229 сбор 2005г. под ред. Мотилыной	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	58,64	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82												
№305 сбор 2005г. под ред. Мотилыной	Рис пропаренный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51												
№459 сбор 2021г. под ред. Перельовой	Чай с сахаром с лимонот	200/10/7	7,67	0,30	0,19	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,10	0,87												
№338 сбор 2005 под ред. Мотилыной	Бананы свежие калибровочные 1 шт.	170	24,90	2,47	0,09	49,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,08	0,80												
Итого завтрак:	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,06	63,20	18,80	1,56												
		757	99,76	23,35	12,68	96,85	683,60	0,26	17,75	45,60	2,77	102,07	403,10	133,65	4,56												
3 АВТРАК 3 ДЕНЬ																											
№181 сбор 2005г. под ред. Мотилыной	Каша ячменная молочная с маслом	200/5	13,19	3,18	3,89	21,44	184,00		0,00	20,00	0,50	8,40	27,60	5,90	0,32												
№14 сбор 2005г. под ред. Мотилыной	Масло сливочное крестьянское мелкого фасовки 72,5%	10	7,55	0,08	7,26	6,14	66,10	0,00	0,00	10,00	0,10	2,40	3,00	1,00	0,02												
№15 сбор 2005г. под ред. Мотилыной	Сыр Российский	15	12,00	3,47	4,15	6,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,30	0,15												
№462 сбор 2021г. под ред. Перельовой	Каша с молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65												
№338 сбор 2005 под ред. Мотилыной	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	11,22	0,48	0,18	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66												
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	40	3,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80												
		590	56,27	13,67	19,36	66,64	611,38	0,18	12,89	118,00	1,73	282,23	241,92	57,13	4,60												



ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№291 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Пшеница	100	200	51,40	27,38	30,44	57,31	87,73	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№457 сбор 2021г. пол.ред. Перевадова	Чай с сахаром	200	10	1,42	0,20	0,10	9,30	8,90	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№334 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Апельсины свежие калиброванные 1 шт	160	21,74	1,26	0,28	31,30	1,100	0,06	84,00	0,00	0,28	0,28	48,20	32,30	18,20	0,48
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	60,60	0,07	0,00	0,00	0,56	0,56	14,00	63,30	18,80	1,56
Итого завтрак:		710	77,31	31,48	31,30	111,27	813,35	0,21	84,08	64,80	1,15	127,68	370,40	103,84	5,64	

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№223 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Запеканка из творога со сметаной и маком	150	10	71,28	25,56	19,56	49,50	376,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№459 сбор 2021г. пол.ред. Перевадова	Чай с сахаром с лимоном	200	10	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№338 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Лимон свежий сезонные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		537	87,53	29,50	20,54	90,26	610,03	0,18	13,44	111,00	1,11	257,38	372,77	62,38	5,37	
Всего завтрак: 1 неделя:(средняя)		390,31	121,10	105,00	431,37	3262,25	1,09	147,13	719,90	9,79	940,87	1759,09	418,46	27,93		

Итого:

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№174 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маком	200	5	16,09	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№14 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское УСДК не менее 72,5%	10	7,55	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	0,02
№15 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Сыр Российский	15	12,00	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
№338 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Ягоды свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
№457 сбор 2021г. пол.ред. Перевадова	Чай с сахаром	200	10	1,42	0,20	0,10	9,30	8,90	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		600	50,64	11,48	16,74	72,79	608,38	0,14	12,19	99,00	1,47	173,73	200,92	53,33	4,90	

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№231 сбор 2021г. пол.ред. Могильного	Сырники из творога со сметаной и маком	150	10	69,61	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№462 сбор 2021г. пол.ред. Перевадова	Какао с молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
к/к	Йогурт в шел. упаковке	125	16,54	3,90	4,40	23,00	135,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	60,60	0,07	0,00	0,00	0,56	0,56	14,00	63,30	18,80	1,56
Итого завтрак:		525	98,55	32,79	26,77	84,96	656,60	0,29	13,59	106,20	4,37	408,70	509,80	114,50	4,12	

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№282 сбор 2021г. пол.ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	56,55	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	4,13	
№203 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Минеральная вода с лимоном	180	8,63	3,70	6,07	32,00	275,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№459 сбор 2021г. пол.ред. Перевадова	Чай с сахаром с лимоном	200	10	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		542	70,21	24,71	18,12	76,52	598,25	0,20	1,15	53,75	2,10	71,48	178,03	37,83	2,87	

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№240 сбор 2021г. пол.ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками и маком с сухими	150	10	62,72	20,42	16,01	29,44	323,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№463 сбор 2021г. пол.ред. Перевадова	Сырники из творога с маком	200	9,07	3,80	2,50	13,60	85,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,00	12,60	0,12	
№338 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Ягоды свежие калиброванные 1 шт	170	24,90	2,47	0,00	40,12	179,00	0,07	15,30	0,00	0,00	0,00	12,75	44,70	62,05	0,80
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	60,60	0,07	0,00	0,00	0,56	0,56	14,00	63,30	18,80	1,56
Итого завтрак:		570	99,44	28,33	18,99	96,52	641,10	0,24	17,99	127,00	1,12	309,80	436,65	121,65	4,26	

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№291 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Булочки рубленные из пшеничной	100	32,49	16,64	15,34	30,29	338,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	140,86	17,80	1,86
№174 сбор 2005г. пол.ред. Могильного	Ягоды свежие калиброванные 1 шт	180	50,18	10,63	7,18	47,77	316,00	0,13	0,75	7,24	0,75	19,08	282,42	168	5,76

	2011 г.	1.42	0.70	0.70	9.30	38.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	1.70	11.82
86457 сбор 2012 г. пострел. Передача	Чай с сахаром														
Мясо сбор 2005 пострел. Магнитного	Добавки свежие замороженные	11.22	0.48	0.48	11.94	79.53	0.04	12.08	0.00	0.00	0.00	19.35	13.42	10.88	2.66
	капсулированные	46.8	2.71	3.63	22.22	108.10	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	10.58	49.02	15.18	0.92
	Хлеб шпелешный	661	58.02	31.58	23.56	121.52	850.13	0.49	13.38	72.50	2.65	96.42	460.12	216.12	28.02
Шоко завтрак:															
Всего завтраки 2 недели (средняя)		376.86	128.89	104.18	452.31	3354.46	1.37	58.30	458.45	11.71	1060.13	1785.52	545.43	44.17	
Всего за 10 дней:		767.17	249.99	209.18	883.68	6616.71	2.46	205.43	1178.35	21.50	2001.00	3544.61	963.89	72.09	
Средняя за 10 дней:		76.72	25.00	20.92	88.37	661.67	0.25	20.54	117.84	2.15	200.10	354.46	96.39	7.21	

* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

Средняя стоимость рациона горячих завтраков 76,72 рублей (с учетом 0% скидки на покупки товаров)

Экспертное 10-дневное меню для муниципальных образований в целях укрепления составлено на основании действующих сборника рецептур блюд для предприятий общепита: 2005-2011; 2011г. 2012 г. с учетом эмпирических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания 1794 руб. Завтраки — 76,72 руб.

Норма расхода порубрикаторов и готовых блюд дана с учетом потерь при их изготовлении охлаждении и порционировании. В рецептурах списаны соусы, напитки, нормы жидкости с учетом потерь на выливание.

начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.