

УТВЕРЖЕНО

Директор
№ 1

К. Саидов
« 08 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования
администрации Минераловодского
городского округа

И.И. Гурова
« 08 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник 10 Управления
Федеральной службы по контролю
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г. Пятигорске

А.В. Красько
« 08 » августа 2023 г.

Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений
Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: осень-зима

3-4 кв.
2023 г.

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I неделя															
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,31	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. Могильного	Горошек зеленый консервированный	60	15,02	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	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 Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		604	73,69	23,18	28,38	66,49	609,99	0,26	18,97	420,50	3,13	173,91	370,90	61,46	7,78
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№234,сбор.2005г. под ред. Могильного	Блиочки рыбные	100	27,32	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	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.2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	26,29	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		712	72,90	24,71	24,38	103,48	773,80	0,42	43,83	46,50	2,66	111,09	435,08	151,07	5,62
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,58	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	11,44	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№462,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,77	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 Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66

	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:		590	54,84	13,67	419,36	66,64	611,38	0,18	12,89	118,00	1,73	282,23	244,92	57,13	4,60	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ																
№291 сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,03	27,28	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78	
№457 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
№341 сбор 2005 под ред Могильного	Апельсины свежие, калиброванные, I шт.	200	26,75	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		740	81,08	31,80	31,37	119,10	846,35	0,22	105,08	64,80	1,22	139,73	378,45	108,39	5,76	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																
№223 сбор 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/10	64,38	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04	
№459 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	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 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:		537	79,58	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 завтраки: 1 неделя:(средняя)			362,09	122,86	124,03	445,97	3451,55	1,26	194,21	760,80	9,85	964,34	1802,12	440,43	29,13	
II неделя																
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№174 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,11	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. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№15 сбор 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	11,44	3,47	4,33	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
№338 сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	
№457 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:		600	48,91	11,48	16,74	72,79	608,38	0,14	12,19	99,00	1,47	173,73	200,92	55,33	4,90	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№231 сбор 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со стуженным молоком	150/10	63,30	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. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,77	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	Бийогурт в инд. пак	125	28,11	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		515	103,17	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 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	53,18	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13	
№203 сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронь отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№459 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого завтрак:		542	65,68	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 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком стуженным	150/15	58,93	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78	
№465 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,90	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12	
№338 сбор 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные I шт.	170	26,29	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		567	97,11	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																

№294 сбор 2005г. по г.ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171 сбор 2005г. по г.ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№457 сбор 2021г. по г.ред. Червонюва	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338 сбор 2005 по г.ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные кальцованные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		655	59,49	31,11	23,50	118,62	836,03	0,48	13,38	72,50	2,57	95,04	454,90	214,14	27,90
Всего завтраки: 2 недели (средняя)			374,36	128,42	104,12	449,41	3340,36	1,36	58,30	458,45	11,63	1058,75	1780,30	543,45	44,05
Всего за 10 дней:			736,45	251,28	228,15	895,38	6791,91	2,62	252,51	1219,25	21,48	2023,09	3582,42	983,88	73,17
Средняя за 10 дней:			73,65	25,13	22,82	89,54	679,19	0,26	25,25	121,93	2,15	202,31	358,24	98,39	7,32

*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).

Стоимость рационов горячих завтраком 73,65 рублей (с учетом 4% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующей сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012 г.) с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 73,65 руб.
Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.

№294 сбор 2005г. по г.ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171 сбор 2005г. по г.ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№457 сбор 2021г. по г.ред. Перева юва	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338 сбор 2005 по г.ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные кальцованные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		655	59,49	31,11	23,50	118,62	836,03	0,48	13,38	72,50	2,57	95,04	454,90	214,14	27,90
Всего завтраки: 2 недели (средняя)			374,36	128,42	104,12	449,41	3340,36	1,36	58,30	458,45	11,63	1058,75	1780,30	543,45	44,05
Всего за 10 дней:			736,45	251,28	228,15	895,38	6791,91	2,62	252,51	1219,25	21,48	2023,09	3582,42	983,88	73,17
Средняя за 10 дней:			73,65	25,13	22,82	89,54	679,19	0,26	25,25	121,93	2,15	202,31	358,24	98,39	7,32

*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).

Стоимость рационов горячих завтраком 73,65 рублей (с учетом 4% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующей сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012 г.) с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 73,65 руб.
Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.