

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
№  
*З.И.Васильева*

« 23 » декабря 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования  
администрации Минераловодского  
муниципального округа  
Ставропольского края

*Л.А. Безруких*

« 23 » декабря 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

по Ставропольскому краю №9

*А.В. Красько*

« 23 » декабря 2023 г.

Перспективное десятидневное 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 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>																
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	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. Могильного	Горошек зеленый консервированный	60	16,94	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41	
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	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	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	
к/к	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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>594</b>	<b>69,44</b>	<b>23,10</b>	<b>21,12</b>	<b>66,35</b>	<b>543,89</b>	<b>0,26</b>	<b>18,97</b>	<b>380,50</b>	<b>3,03</b>	<b>171,51</b>	<b>367,90</b>	<b>61,46</b>	<b>7,76</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																
№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	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. Могильного	Рис припущенный	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. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	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. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	24,90	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	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>757</b>	<b>99,76</b>	<b>23,35</b>	<b>12,68</b>	<b>96,85</b>	<b>683,60</b>	<b>0,26</b>	<b>17,75</b>	<b>45,60</b>	<b>2,77</b>	<b>102,07</b>	<b>403,10</b>	<b>133,65</b>	<b>4,56</b>	
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>																
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,49	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	7,55	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	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	
№462,сбор.2021г. под ред. Перевалова	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	
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	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	
к/к	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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>56,27</b>	<b>13,67</b>	<b>19,36</b>	<b>66,64</b>	<b>611,38</b>	<b>0,18</b>	<b>12,89</b>	<b>118,00</b>	<b>1,73</b>	<b>282,23</b>	<b>244,92</b>	<b>57,13</b>	<b>4,60</b>	

## ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,40	27,38	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	1,42	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, 1 шт.	160	21,74	1,26	0,28	31,30	132,00	0,06	84,00	0,00	0,28	48,20	32,20	18,20	0,48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>710</b>	<b>77,31</b>	<b>31,48</b>	<b>31,30</b>	<b>111,27</b>	<b>813,35</b>	<b>0,21</b>	<b>84,08</b>	<b>64,80</b>	<b>1,15</b>	<b>127,68</b>	<b>370,40</b>	<b>103,84</b>	<b>5,64</b>

## ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№223, сбор. 2005г под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	71,28	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	2,67	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. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные	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
к/к	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>537</b>	<b>87,53</b>	<b>29,50</b>	<b>20,54</b>	<b>90,26</b>	<b>610,03</b>	<b>0,18</b>	<b>13,44</b>	<b>111,00</b>	<b>1,11</b>	<b>257,38</b>	<b>372,77</b>	<b>62,38</b>	<b>5,37</b>
<b>Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)</b>			<b>390,31</b>	<b>121,10</b>	<b>105,00</b>	<b>431,37</b>	<b>3262,25</b>	<b>1,09</b>	<b>147,13</b>	<b>719,90</b>	<b>9,79</b>	<b>940,87</b>	<b>1759,09</b>	<b>418,46</b>	<b>27,93</b>

## II неделя

## ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№174, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	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. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м. д. ж. 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	0,02
№15, сбор. 2005г. под 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. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	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
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	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	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>50,64</b>	<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,79</b>	<b>608,38</b>	<b>0,14</b>	<b>12,19</b>	<b>99,00</b>	<b>1,47</b>	<b>173,73</b>	<b>200,92</b>	<b>55,33</b>	<b>4,90</b>

## ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№231, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	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. под ред. Перевалова	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	Бийогурт в инд. упак.	125	16,54	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	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>98,55</b>	<b>32,79</b>	<b>26,77</b>	<b>84,96</b>	<b>656,60</b>	<b>0,29</b>	<b>13,59</b>	<b>106,20</b>	<b>4,37</b>	<b>408,70</b>	<b>509,80</b>	<b>114,50</b>	<b>4,12</b>

## ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№282, сбор. 2012г. под 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	1,13
№203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	8,63	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	2,67	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	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>542</b>	<b>70,21</b>	<b>24,71</b>	<b>18,12</b>	<b>76,52</b>	<b>598,25</b>	<b>0,20</b>	<b>1,15</b>	<b>53,75</b>	<b>2,10</b>	<b>71,48</b>	<b>178,03</b>	<b>37,83</b>	<b>2,87</b>

## ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№240, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/10	62,72	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	9,07	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 1 шт.	170	24,90	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	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>99,44</b>	<b>28,33</b>	<b>18,99</b>	<b>96,52</b>	<b>641,10</b>	<b>0,24</b>	<b>17,99</b>	<b>127,00</b>	<b>1,12</b>	<b>309,80</b>	<b>436,65</b>	<b>121,65</b>	<b>4,26</b>

## ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	32,49	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. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76

№38, сб.р. 2005 под ред. Мотильного	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Йогурт свежие сезонные	кальцированные	46	2,71	3,63	0,46	22,22	108,10	0,07	0,00	0,60	10,58	40,02	0,92
Хлеб пшеничный		661	58,02	31,58	23,56	121,52	850,13	0,49	13,38	72,50	2,65	96,42	28,02
Итого завтрак:		376,86	128,89	104,18	452,31	3354,46	1,37	58,30	458,45	11,71	1060,13	1785,52	545,43
Всего завтраки: 2 недели (средняя)		767,17	249,99	209,18	883,68	6616,71	2,46	205,43	1178,35	21,50	2001,00	3544,61	963,89
Всего 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
Средняя за 10 дней:		7,67	2,50	2,09	8,84	66,17	0,02	2,05	11,78	0,21	20,01	35,45	9,64

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 рациона завтрак 76,72 руб/дн (с учетом 6% скидки на готовое блюдо и 0% скидки на постные томаты)

перспективное 10-дневное меню для муниципалитетских образовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2012г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки — 76,72 руб.

Нормы выхода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении и порционирования. В рецептурах супов соусов, салатов, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.