

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____

№ _____

« _____ » сентября 2022 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Минераловодского
городского округа _____



« _____ » сентября 2022 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей



« _____ » сентября 2022 г

**Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений
Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год**

Сезон: Осень-зима

4 кв.
2022 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		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1 неделя															
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	23,84	17,40	17,50	14,99	234,20	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	50	9,65	1,55	2,20	9,00	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№395,сбор.2012г. под ред. Могильного	Кофейный напиток с молоком	200	8,71	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	150	13,25	0,60	0,50	14,80	66,50	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
к/к	Печенье	50	5,98	0,50	4,20	12,20	175,00	0,06	0,00	5,50	1,93	15,95	49,50	11,00	1,16
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			67,68	26,43	34,47	87,70	781,70	0,31	17,09	426,00	4,83	241,38	457,88	83,00	7,89
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№234,сбор. 2005г под ред. Могильного	Биточки рыбные	100	22,39	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	12,95	4,50	5,00	28,90	175,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	9,17	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,62	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	31,00	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	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:			84,38	25,49	31,67	119,12	855,70	0,47	50,58	86,50	2,86	143,37	481,98	172,75	5,91
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															
№213,сбор.2012г. под ред. Могильного	Яйцо вареное	40	5,50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	10,93	3,18	3,89	21,44	134,00	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	4,30	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	8,53	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№397,сбор. 2005 под ред Могильного	Какао с молоком	200	9,72	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55
к/к	Биойогурт в инд. упак.	125	26,00	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 пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			66,93	24,11	28,62	81,51	675,12	0,29	14,21	223,20	2,47	376,53	360,07	86,02	3,64
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	48,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	9,17	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,001	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,40	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	150	13,25	0,60	0,50	14,80	66,50	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	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:			78,47	31,38	38,80	102,53	851,75	0,22	13,34	104,80	1,09	121,03	394,84	108,84	8,15
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	75,88	31,90	24,50	61,80	463,00	0,10	0,45	138,80	0,71	276,00	394,00	41,60	1,30
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№383,сбор.2005г.под ред. Могильного	Какао с молоком сгущенным	200	9,24	2,87	1,95	20,67	112,00	0,03	0,37	9,33	0,57	127,33	85,47	12,67	0,08
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	31,00	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Печенье	40	4,79	3,00	7,40	26,80	185,20	0,05	0,00	4,40	1,54	12,76	39,60	8,80	0,93
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			127,16	43,95	41,52	175,98	1120,90	0,33	18,82	192,53	3,45	442,69	608,87	149,27	4,07
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			424,62	151,36	175,08	566,84	4285,17	1,61	114,04	1033,03	14,70	1325,00	2303,64	599,88	29,66
II неделя															
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№213,сбор.2012г. под ред. Могильного	Яйцо вареное	40	5,50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	13,30	4,09	4,07	32,09	177,00	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	4,30	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	8,53	3,47	4,43	0,00	53,75	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, 1 шт.	150	13,25	0,60	0,50	14,80	66,50	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,40	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			48,23	16,72	21,27	81,68	585,95	0,17	10,21	199,00	1,72	192,55	275,94	58,45	5,49
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	77,60	28,70	23,70	43,50	435,00	0,11	0,49	108,80	4,12	292,00	425,60	48,00	1,39
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№397,сбор. 2005 под ред Могильного	Какао с молоком	200	9,72	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	31,00	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	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:			124,57	39,52	35,07	121,48	889,37	0,31	20,09	172,80	4,78	476,33	671,67	162,07	4,46

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№282, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	41,77	15,55	11,55	15,70	228,75	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	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	9,17	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№376, сбор. 2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,62	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
к/к	Биойогурт в инд. упак.	125	26,00	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 пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			86,80	28,92	22,56	107,99	744,65	0,35	17,70	53,95	2,71	149,11	229,13	83,56	3,80
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№240, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	200/20	66,88	25,50	20,10	36,80	392,00	0,10	2,48	135,00	0,70	218,00	317,00	35,20	2,22
№14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№395, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Кофейный напиток с молоком	200	8,71	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
№338, сбор. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	31,00	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	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:			112,84	34,22	30,24	114,70	831,20	0,25	21,78	175,00	1,36	311,50	488,70	145,70	5,04
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№294, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100/5	32,78	16,64	15,34	30,29	165,63	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	12,91	10,63	7,18	47,77	336,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	9,17	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№376, сбор. 2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,62	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
№338, сбор. 2005 под.ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	150	13,25	0,60	0,50	14,80	66,50	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			72,68	31,64	23,56	130,15	733,53	0,51	16,35	72,50	2,70	122,14	490,08	223,79	27,62
Всего завтраки: 2 недели:(средняя)			445,12	151,03	132,71	556,00	3784,70	1,59	86,13	673,25	13,27	1251,63	2155,52	673,57	46,41
Всего за 10 дней:			869,74	302,39	307,79	1122,84	8069,87	3,20	200,17	1706,28	27,97	2576,63	4459,16	1273,45	76,07
Средняя за 10 дней:			87,0	30,24	30,78	112,28	806,99	0,32	20,02	170,63	2,80	257,66	445,92	127,35	7,61

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

Стоимость рационов горячих завтраком 87,0 рублей (с учётом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников

рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 87,0 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.