

УТВЕРЖАЮ  
 Директор  
 № *Л.А. Безруких*  
 « 6 декабря 2022 г. »

СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник управления образования  
 администрации Минераловодского  
 городского округа  
 « 6 декабря 2022 г. »

СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник ГОУ управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Ставропольскому краю и г.Пятигорске  
 « 6 декабря 2022 г. »

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

Сезон: Зима-весна

1 кв.  
 2023 г.  
 Возраст 7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Цена,	Пищевые в-ваг			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	37,45	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	60	15,12	1,86	2,64	10,80	50,16	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	7,50	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	1,46	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	10,76	0,48	0,48	11,94	53,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66		
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,76	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>74,05</b>	<b>22,39</b>	<b>28,28</b>	<b>61,66</b>	<b>512,49</b>	<b>0,25</b>	<b>18,97</b>	<b>420,50</b>	<b>3,00</b>	<b>171,61</b>	<b>362,20</b>	<b>58,16</b>	<b>7,58</b>		
<b>2 неделя</b>																	
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																	
№234, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Быточки рыбные	100	27,67	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	16,62	4,50	5,00	28,90	175,20	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	2,77	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.	150	23,30	2,18	0,00	35,40	150,00	0,06	13,50	0,00	0,00	11,25	39,00	54,75	0,71		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,87	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>72,23</b>	<b>23,76</b>	<b>24,26</b>	<b>95,42</b>	<b>691,40</b>	<b>0,39</b>	<b>42,03</b>	<b>46,50</b>	<b>2,52</b>	<b>106,09</b>	<b>414,08</b>	<b>139,07</b>	<b>5,14</b>		
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>																	
№181, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,71	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	7,50	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	11,50	3,47	4,43	0,00	53,75	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	9,94	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	10,76	0,48	0,48	11,94	53,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66		

Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,76	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
			55,17	12,88	19,26	61,81	471,88	0,16	12,89	118,00	279,93	236,22	53,83	4,40
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>														
№291, сбор. 2005г. под ред. Мотильного	Плов из птицы	100/200	51,38	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	60,38	267,30	62,64	2,78
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,46	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№341, сбор. 2005 под ред Мотильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	150	27,70	1,18	0,26	29,06	123,65	0,07	78,69	0,00	45,15	30,16	17,06	0,45
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,87	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак:			82,41	30,74	31,16	105,69	787,60	0,20	78,77	64,80	121,13	352,56	98,00	5,22
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>														
№223, сбор. 2005г. под ред. Мотильного	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/10	64,90	25,56	19,56	49,50	370,50	0,08	0,36	111,00	220,95	315,45	33,30	1,04
№459, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,77	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	7,90	9,10	5,00	0,87
№338, сбор. 2005 под ред Мотильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,76	0,48	0,48	11,94	53,53	0,04	12,08	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,76	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого завтрак:			80,19	28,71	20,44	85,43	534,53	0,17	13,44	111,00	255,08	364,07	59,08	5,17
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			364,05	118,48	123,40	410,01	2997,90	1,17	166,10	760,80	933,84	1729,13	408,14	27,51
<b>II неделя</b>														
<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</b>														
№174, сбор. 2005г. под ред. Мотильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,26	4,09	4,07	32,09	177,00	0,03	0,00	20,00	5,70	67,00	21,80	0,45
№14, сбор. 2005г. под ред. Мотильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж не менее 72,5%	10	7,50	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
№15, сбор. 2005г. под ред. Мотильного	Сыр Российский	15	11,50	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
№338, сбор. 2005 под ред Мотильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,76	0,48	0,48	11,94	53,53	0,04	12,08	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,46	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,76	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого завтрак:			49,24	10,69	16,64	67,96	458,88	0,12	12,19	99,00	171,43	192,22	52,03	4,70
<b>ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ</b>														
№231, сбор. 2012г. под ред. Мотильного	Сырники из творога со ступенным молоком	150/10	63,70	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	233,40	340,50	38,40	1,11
№462, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,94	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	111,30	91,10	22,30	0,65
к/к	Биоюгурт в инд. упак.	125	28,17	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,87	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак:			103,68	32,13	26,65	81,62	639,20	0,27	13,59	106,20	405,20	494,00	109,80	3,73
<b>ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ</b>														
№282, сбор. 2012г. под ред. Мотильного	Котлеты из говядины	100	53,67	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	101,25	12,50	1,13
№203, сбор. 2005г. под ред. Мотильного	Макарони отварные с маслом	180/5	8,59	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,0	10,63	32,88	7,13	0,071
№459, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,77	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	7,90	9,10	5,00	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,76	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого завтрак:			66,79	23,92	18,02	71,69	544,75	0,19	1,15	53,75	69,18	169,33	34,53	2,67
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>														
№240, сбор. 2012г. под ред. Мотильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком ступенным	150/10	57,72	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	174,75	253,65	28,20	1,78
№465, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	10,07	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	108,30	75,60	12,60	0,12
№338, сбор. 2005 под ред Мотильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	150	23,30	2,18	0,00	35,40	150,00	0,06	13,50	0,00	11,25	39,00	54,75	0,71
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,87	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак:			92,96	27,38	18,87	88,46	603,70	0,22	16,19	127,00	304,80	415,65	109,65	3,78
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>														

сбор. 2012г. под ред. Мотильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
сбор. 2005г. под ред. Мотильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,52	10,63	7,18	47,77	336,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№457.сбор.2021г. под ред. Персвалова	Чай с сахаром	200/10	1,46	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 Мотильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,76	0,48	0,48	11,94	53,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	кальброванные														
	Хлеб пшеничный	27	1,59	2,13	0,27	13,04	63,45	0,05	0,00	0,00	0,35	6,21	23,49	8,91	0,54
<b>Итого завтрак:</b>			<b>59,82</b>	<b>30,08</b>	<b>23,37</b>	<b>112,34</b>	<b>656,61</b>	<b>0,46</b>	<b>13,38</b>	<b>72,50</b>	<b>2,40</b>	<b>92,05</b>	<b>443,59</b>	<b>209,85</b>	<b>27,64</b>
<b>Всего завтрак: 2 недели:(средняя)</b>			<b>372,49</b>	<b>124,20</b>	<b>103,55</b>	<b>422,07</b>	<b>2903,14</b>	<b>1,27</b>	<b>56,50</b>	<b>458,45</b>	<b>10,92</b>	<b>1042,66</b>	<b>1714,79</b>	<b>515,86</b>	<b>42,52</b>
<b>Всего за 10дней:</b>			<b>736,54</b>	<b>242,68</b>	<b>226,95</b>	<b>832,08</b>	<b>5901,04</b>	<b>2,44</b>	<b>222,60</b>	<b>1219,25</b>	<b>20,01</b>	<b>1976,50</b>	<b>3443,92</b>	<b>924,00</b>	<b>70,02</b>
<b>Средняя за 10 дней:</b>			<b>73,65</b>	<b>24,27</b>	<b>22,70</b>	<b>83,21</b>	<b>590,10</b>	<b>0,24</b>	<b>22,26</b>	<b>121,93</b>	<b>2,00</b>	<b>197,65</b>	<b>344,39</b>	<b>92,40</b>	<b>7,00</b>

**\*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 микроэлементами).**

*Стоимость рациона горячих завтраков 73,65 рубля (с учетом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидки на покупные товары)*

перспективное 10-дневное меню для муниципального общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки — 73,65 руб

Нормы выхода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь, при их изготовлении охлаждении и порционировании. В рецептурах соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание

начальник отдела охраны и укрепления здоровья



Кузнецова Ю.С.