



СОГЛАСОВАНО:
Начальник управления образования администрации Минераловодского городского округа

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ГОУ управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю в Пятигорске
И.А. Безруких
« 28 » октября 2022 г.

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

I кв. - 2 кв. Возраст 7-11 лет
2023 г.

Сезон: Зима-весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые в-ва							Энерг. Ценность ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг						
												К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б											Ж	У			
3 ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																									
№210, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Омлет пшеничный	159,5	37,45	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. Мотыльнова	Горошек зеленый консервированный	60	15,12	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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	Яб.блоки свежие сезонные ка.либрованные	120	10,76	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	Х.леб 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										
Итого завтрак:			74,05	22,39	28,28	61,66	586,49	0,25	18,97	420,50	3,00	171,61	362,20	58,16	7,58										
3 ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																									
№234, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Бычки 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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	Бананы свежие ка.либрованные I 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	Х.леб 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										
Итого завтрак:			72,03	23,76	24,26	95,42	691,40	0,39	42,03	46,50	2,52	106,09	414,08	139,07	5,14										
3 ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																									
№181, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Каша ячменная молочная манная с мас.пом.	200/5	13,71	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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	Сыр Российский	15	11,50	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 мол.локом	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. Мотыльнова	Яб.блоки свежие сезонные ка.либрованные	120	10,76	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	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
Итого завтрак:			55,17	12,88	19,26	61,81	587,88	0,16	12,89	118,00	1,60	279,93	236,22	53,83	4,40
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№291 сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,38	27,58	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	1,46	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№341 сбор 2005 под ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные, I шт.	200	26,87	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 ржанно-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
Итого завтрак:			81,58	31,14	31,25	115,76	828,95	0,21	105,08	64,80	1,08	136,23	362,65	103,69	5,37
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№223 сбор 2005г под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/10	64,90	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,56	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	2,77	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	Лимоны свежие сезонные	120	10,76	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	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
Итого завтрак:			80,19	28,71	20,44	85,43	586,53	0,17	13,44	111,00	0,98	255,08	364,07	59,08	5,17
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			363,22	118,88	123,49	420,08	3281,25	1,18	192,41	760,80	9,18	948,94	1739,22	413,83	27,66
II неделя															
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№174 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,26	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	7,50	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	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	10,76	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	1,46	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
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
Итого завтрак:			49,24	10,69	16,64	67,96	584,88	0,12	12,19	99,00	1,34	171,43	192,22	52,03	4,70
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№231 сбор 2012г под ред. Могильного	Сырники из творога со ступеным молоком	150/10	63,70	22,95	18,99	54,80	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	9,94	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
к/к	Блиночурт в шд. унак.	125	28,17	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 ржанно-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
Итого завтрак:			103,68	32,13	26,65	81,62	639,20	0,27	13,59	106,20	4,23	405,20	494,00	109,80	3,73
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№282 сбор 2012г под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	53,67	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	8,59	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	2,77	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
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
Итого завтрак:			66,79	23,92	18,02	71,69	574,75	0,19	1,15	53,75	1,97	69,18	169,33	34,53	2,67
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№240 сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком ступеным	150/10	57,72	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	10,07	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 I 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 ржанно-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
Итого завтрак:			92,96	27,38	18,87	88,46	603,70	0,22	16,19	127,00	0,98	304,80	415,65	109,65	3,78
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															

№294 сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	145,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая расщипанная с мёдом	180/5	13,52	10,63	7,18	47,77	316,0	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	58,00	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	120	10,76	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	кальцированные	40	2,33	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб пшеничный		60,56	31,11	23,50	118,62	673,16	0,48	13,38	72,50	2,57	95,04	454,90	214,14	27,90
Итого завтрак:			373,23	125,23	103,68	428,35	3075,69	1,29	56,50	458,45	11,09	1045,65	1726,10	520,15	42,78
Всего завтрак: 2 недели (средняя)			736,45	244,11	227,17	848,43	6356,94	2,46	248,91	1219,25	20,27	1994,59	3465,32	933,98	70,43
Всего за 10 дней:			73,65	24,41	22,72	84,84	635,69	0,25	24,89	121,93	2,03	199,46	346,53	93,40	7,04
Средняя за 10 дней:															

***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 горячей заправки 73,65 рублей (с учетом 0% скидки на доставку блюд и 0% скидку на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2006г. 2021г. 2004г. 2011г. 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячей заправки — 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.