

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
№ _____

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
Администрации Минераловодского
Городского округа

И.А. Бездрукин
16 марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТУ управления образования
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека

А.В. Красько
16 марта 2023 г.

по Ставропольскому краю в г. Пятигорске

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

Сезон: Весна

2 кв. 2023 г.

Выраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые в-ва						Энерг. ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
				г	г	г	г	г	г										г	г	г	г
1 неделя																						
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																						
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,31	17,40	17,50	14,99	2,54	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	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	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	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	6,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	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	0,00	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	Бытовки 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	17,49	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	200/107	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:		742	75,70	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	6,48	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:		590	54.84	13.67	19.36	66.64	611.38	0.18	12.89	118.00	1.73	282.23	244.92	57.13	4.60
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№2291 сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51.08	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	1.31	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, 1 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	30	1.50	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:		800	80.64	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 ступненным 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
№159 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимонком	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	Лимонки 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 завтрак: 1 неделя:(средняя)			364.45	122.20	123.91	442.63	3434.15	1.25	194.21	760.80	9.71	960.84	1786.32	435.73	28.74

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	4.43	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	10.71	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 ступненным 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	Бюйгурт в инд. упак.	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	30	1.50	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:		515	102.68	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	53.18	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	Макаронные 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 лимонком	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:		602	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	Пушиг из творога с яблоками с молоком ступненным	150/10	57.25	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 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	37	1.84	2.44	0.44	12.36	64.36	0.06	0.00	0.00	0.52	12.95	58.44	17.39	1.44
Итого завтрак:		590	95.28	28.13	18.95	95.52	635.86	0.23	17.99	127.00	1.08	308.75	431.89	120.24	4.14

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Кот. леты рхблсные из пшны	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. под ред. Могильного	Каша гречневая рассылчатая 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. 2012г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	2000/10	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. 2005г. под ред. Могильного	Яблоки свежие с сезонные кальцировашные	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:		653	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)			372,04	127,56	103,96	445,07	3317,72	1,33	58,30	458,45	11,45	1054,20	1759,74	537,34	43,54
Всего за 10 дней:			736,49	249,76	227,87	887,70	6751,87	2,58	252,51	1219,25	21,16	2015,04	3546,06	973,07	72,27
Средняя за 10 дней:			73,65	24,98	22,79	88,77	675,19	0,26	25,25	121,93	2,12	201,50	354,61	97,31	7,23

* 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 горячих завтраков 73,65 рублей (с учетом 0% наценки на готовое блюдо и 0% наценку на покупные товары)

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

рецептур 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 супов

супов указаны норма жидкости с учетом потерь на выкипание

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.