

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

«\_\_» ноября 2023 г

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления образования

администрации Минераловодского

муниципального округа

Ставропольского края

Л.А. Безруких

«\_\_» ноября 2023 г

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник ТО Управления

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

по Ставропольскому краю в г.Пятигорске

А.В.Красько

«\_\_» ноября 2023 г

**Перспективное десятидневное меню горячего питания ( завтрак ) для учащихся общеобразовательных учреждений  
Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год (УСИЛЕНИЕ)**

Сезон: зима

4 кв.  
2023 г.

Возраст 7-11лет

№ 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
<b>1 неделя</b>															
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>															
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	212/5	48,50	23,20	23,30	19,98	312,00	0,13	0,39	507,40	1,42	166,60	368,00	27,60	4,09
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	100	25,04	3,10	4,40	18,00	130,27	0,10	11,00	0,00	2,40	21,47	59,97	20,80	0,68
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	22,88	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№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
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
к/к	Булочка "Ванильная"	100	29,00	3,96	4,06	53,70	162,00	0,14	0,00	14,00	1,64	11,20	38,20	14,20	0,70
к/к	Хлеб пшеничный	60	2,82	4,74	0,60	28,98	141,00	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого завтрак:</b>		<b>932</b>	<b>158,58</b>	<b>43,06</b>	<b>52,88</b>	<b>149,87</b>	<b>1078,62</b>	<b>0,50</b>	<b>24,91</b>	<b>659,40</b>	<b>7,59</b>	<b>507,07</b>	<b>695,37</b>	<b>109,10</b>	<b>10,72</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>															
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	47,54	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	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%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	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	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	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	60	2,99	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
<b>Итого завтрак:</b>		<b>927</b>	<b>127,54</b>	<b>26,88</b>	<b>24,71</b>	<b>116,25</b>	<b>885,75</b>	<b>0,53</b>	<b>52,10</b>	<b>108,60</b>	<b>3,38</b>	<b>170,27</b>	<b>556,60</b>	<b>195,17</b>	<b>7,83</b>
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>															
№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%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03

№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	22,88	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№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	Биоогурт 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	Булочка "Ванильная"	100	29,00	3,96	4,06	53,70	162,00	0,14	0,00	14,00	1,64	11,20	38,20	14,20	0,70
к/к	Хлеб пшеничный	60	2,82	4,74	0,60	28,98	141,00	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого завтрак:</b>		<b>735</b>	<b>117,34</b>	<b>26,14</b>	<b>35,60</b>	<b>141,13</b>	<b>932,65</b>	<b>0,40</b>	<b>13,42</b>	<b>191,20</b>	<b>4,78</b>	<b>461,90</b>	<b>378,60</b>	<b>107,30</b>	<b>4,00</b>

**ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ**

№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,03	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
№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	60	2,99	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
<b>Итого завтрак:</b>		<b>885</b>	<b>110,86</b>	<b>34,04</b>	<b>42,70</b>	<b>129,19</b>	<b>998,30</b>	<b>0,32</b>	<b>110,35</b>	<b>124,80</b>	<b>1,85</b>	<b>188,66</b>	<b>484,55</b>	<b>141,12</b>	<b>7,77</b>

**ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ**

№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	101,55	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%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	22,88	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№463,сбор.2021г.под ред. Перевалова	Какао с молоком сгущенным	200	13,99	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30	0,58
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
к/к	Хлеб пшеничный	60	2,82	4,74	0,60	28,98	141,00	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого завтрак:</b>		<b>765</b>	<b>170,27</b>	<b>47,70</b>	<b>49,12</b>	<b>129,89</b>	<b>1021,35</b>	<b>0,25</b>	<b>14,17</b>	<b>292,00</b>	<b>2,92</b>	<b>686,70</b>	<b>700,90</b>	<b>105,20</b>	<b>6,31</b>
<b>Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)</b>			<b>684,59</b>	<b>177,82</b>	<b>205,01</b>	<b>666,33</b>	<b>4916,67</b>	<b>2,00</b>	<b>214,94</b>	<b>1376,00</b>	<b>20,52</b>	<b>2014,60</b>	<b>2816,02</b>	<b>657,89</b>	<b>36,63</b>

**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%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
№15,сбор.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	30	22,88	6,94	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
№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	Булочка "Ванильная"	100	29,00	3,96	4,06	53,70	162,00	0,14	0,00	14,00	1,64	11,20	38,20	14,20	0,70
к/к	Хлеб пшеничный	60	2,82	4,74	0,60	28,98	141,00	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого завтрак:</b>		<b>820</b>	<b>101,15</b>	<b>20,85</b>	<b>29,25</b>	<b>143,98</b>	<b>873,35</b>	<b>0,30</b>	<b>13,52</b>	<b>172,00</b>	<b>4,02</b>	<b>324,70</b>	<b>334,40</b>	<b>82,50</b>	<b>6,40</b>

**ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ**

№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/60	101,19	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%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
№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	Биоогурт 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
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	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	60	2,99	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
<b>Итого завтрак:</b>		<b>860</b>	<b>184,17</b>	<b>42,88</b>	<b>42,61</b>	<b>147,75</b>	<b>1077,55</b>	<b>0,43</b>	<b>31,69</b>	<b>188,00</b>	<b>5,62</b>	<b>492,90</b>	<b>683,00</b>	<b>206,50</b>	<b>6,15</b>

**ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ**

№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№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	Макароны 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
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
№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
№459,сбор.2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром с лимоном	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	60	2,82	4,74	0,60	28,98	141,00	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого завтрак:</b>		<b>877</b>	<b>122,15</b>	<b>28,79</b>	<b>29,76</b>	<b>128,72</b>	<b>927,40</b>	<b>0,37</b>	<b>111,42</b>	<b>113,75</b>	<b>3,06</b>	<b>178,26</b>	<b>310,18</b>	<b>90,51</b>	<b>5,10</b>
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>															
№240,сбор.2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	200/60	91,96	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%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,15	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,03
№465,сбор.2021г. под ред. Первалова	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.	200	30,93	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	Булочка "Ванильная"	100	29,00	3,96	4,06	53,70	162,00	0,14	0,00	14,00	1,64	11,20	38,20	14,20	0,70
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,99	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
<b>Итого завтрак:</b>		<b>835</b>	<b>175,96</b>	<b>39,24</b>	<b>38,27</b>	<b>171,55</b>	<b>1045,55</b>	<b>0,46</b>	<b>21,18</b>	<b>228,00</b>	<b>3,33</b>	<b>377,10</b>	<b>582,10</b>	<b>163,20</b>	<b>6,35</b>
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>															
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№290,сбор.2005г.под ред. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	45,73	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая 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
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	15	11,18	0,12	10,89	0,21	99,2	0,001	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0,03
№463,сбор.2021г.под ред. Первалова	Какао с молоком сгущенным	200	13,99	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30	0,58
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
к/к	Хлеб пшеничный	60	2,82	4,74	0,60	28,98	141,00	0,09	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого завтрак:</b>		<b>920</b>	<b>122,64</b>	<b>46,69</b>	<b>52,94</b>	<b>127,06</b>	<b>1014,85</b>	<b>0,56</b>	<b>18,78</b>	<b>139,20</b>	<b>2,36</b>	<b>255,24</b>	<b>603,65</b>	<b>263,43</b>	<b>13,18</b>
Всего завтраки: 2 неделя (средняя)			<b>706,07</b>	<b>178,45</b>	<b>192,83</b>	<b>719,06</b>	<b>4938,70</b>	<b>2,11</b>	<b>196,59</b>	<b>840,95</b>	<b>18,39</b>	<b>1628,20</b>	<b>2513,33</b>	<b>806,14</b>	<b>37,18</b>
<b>Всего за 10 дней:</b>			<b>1390,66</b>	<b>356,27</b>	<b>397,84</b>	<b>1385,39</b>	<b>9855,37</b>	<b>4,11</b>	<b>411,53</b>	<b>2216,95</b>	<b>38,91</b>	<b>3642,80</b>	<b>5329,35</b>	<b>1464,03</b>	<b>73,81</b>
<b>Средняя за 10 дней:</b>			<b>139</b>	<b>35,63</b>	<b>39,78</b>	<b>138,54</b>	<b>985,54</b>	<b>0,41</b>	<b>41,15</b>	<b>221,70</b>	<b>3,89</b>	<b>364,28</b>	<b>532,94</b>	<b>146,40</b>	<b>7,38</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 рационов горячих завтраком 139 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., 2021г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 139 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.