

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 № 10/2023  
 от 6 марта 2023 г.  
 П. Загорский

СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник управления образования  
 администрации Мичуринского  
 городского округа  
 Л. А. Ветрушкин  
 от 6 марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник отдела  
 Управления по Управлению  
 Федеральной службы по  
 защите прав потребителей  
 и благополучию человека  
 по Ставропольскому краю и г. Пятигорску  
 А. В. Красько  
 от 6 марта 2023 г.

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

Семеновская

2 кв.  
 2023 г. Возраст 7-11 лет

№ рецептурного	Наименование блюда	Выход г	Цена	Питательная ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>															
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>															
№210, сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет куриный	150/5	37,31	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. Могильного	Горюшек консервированный	60	15,02	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,41	12,88	35,98	12,48	0,41
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское мелкого 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
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,01	0,00	0,00	0,01	5,40	7,70	4,20	0,82
№338, сбор 2005г. под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,55	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>604</b>	<b>73,69</b>	<b>23,18</b>	<b>28,38</b>	<b>66,49</b>	<b>609,99</b>	<b>0,26</b>	<b>18,97</b>	<b>420,50</b>	<b>3,43</b>	<b>173,91</b>	<b>370,90</b>	<b>61,46</b>	<b>7,78</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>															
№234, сбор 2005г. под ред. Могильного	Биточки 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 2005г. 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	200/10/7	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 2005г. 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 ржанопшеничный	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>742</b>	<b>75,70</b>	<b>24,71</b>	<b>24,38</b>	<b>103,48</b>	<b>773,80</b>	<b>0,42</b>	<b>43,83</b>	<b>46,50</b>	<b>2,66</b>	<b>111,09</b>	<b>435,08</b>	<b>151,07</b>	<b>5,62</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 мелкого 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 2005г. 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

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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>54,84</b>	<b>13,67</b>	<b>19,36</b>	<b>66,64</b>	<b>611,38</b>	<b>0,18</b>	<b>12,89</b>	<b>118,00</b>	<b>1,73</b>	<b>282,23</b>	<b>244,92</b>	<b>57,13</b>	<b>4,60</b>	
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>																
№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из говядины	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	Яблоки 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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>800</b>	<b>80,64</b>	<b>31,14</b>	<b>31,25</b>	<b>115,76</b>	<b>828,95</b>	<b>0,21</b>	<b>105,08</b>	<b>64,80</b>	<b>1,08</b>	<b>136,23</b>	<b>362,65</b>	<b>103,69</b>	<b>5,37</b>	
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>																
№223, сбор 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	64,38	25,56	19,56	49,50	596,50	0,08	0,36	111,00	0,52	220,95	315,45	33,30	1,04	
№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	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	
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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>537</b>	<b>79,58</b>	<b>29,50</b>	<b>20,54</b>	<b>90,26</b>	<b>610,03</b>	<b>0,18</b>	<b>13,44</b>	<b>111,00</b>	<b>1,11</b>	<b>257,38</b>	<b>372,77</b>	<b>62,38</b>	<b>5,37</b>	
<b>Всего завтраки 1 неделя:(средняя)</b>			<b>364,45</b>	<b>122,20</b>	<b>123,91</b>	<b>442,63</b>	<b>3434,15</b>	<b>1,25</b>	<b>194,21</b>	<b>760,80</b>	<b>9,71</b>	<b>960,84</b>	<b>1786,32</b>	<b>435,73</b>	<b>28,74</b>	
<b>II неделя</b>																
<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</b>																
№174, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша овсяная молочная из риса с маслом	200/5	16,11	1,09	4,07	32,09	237,00	0,05	0,00	20,00	0,25	5,20	67,00	21,80	0,45	
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Молоко пастеризованное крестьянское 3,2% жирности 72-5°	10	7,46	0,08	7,26	0,14	96,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№15, сбор 2005г. под ред. Могильного	Стар Бисквитный	15	11,44	3,17	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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>48,91</b>	<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,79</b>	<b>608,38</b>	<b>0,14</b>	<b>12,19</b>	<b>99,00</b>	<b>1,47</b>	<b>173,73</b>	<b>200,92</b>	<b>55,33</b>	<b>4,90</b>	
<b>ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ</b>																
№231, сбор 2017г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	63,30	22,05	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	0,30	233,40	346,50	38,40	1,11	
№462, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Каша 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	Йогурт в инт. упаковке	125	28,31	3,90	4,40	23,00	115,00	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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>102,68</b>	<b>32,13</b>	<b>26,65</b>	<b>81,62</b>	<b>639,20</b>	<b>0,27</b>	<b>13,59</b>	<b>106,20</b>	<b>4,23</b>	<b>405,20</b>	<b>494,00</b>	<b>109,80</b>	<b>3,73</b>	
<b>ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ</b>																
№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	Макаронны 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 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	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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>602</b>	<b>65,68</b>	<b>24,71</b>	<b>18,12</b>	<b>76,52</b>	<b>598,25</b>	<b>0,20</b>	<b>1,15</b>	<b>53,75</b>	<b>2,10</b>	<b>71,48</b>	<b>178,03</b>	<b>37,83</b>	<b>2,87</b>	
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>																
№240, сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	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	0,06	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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>95,28</b>	<b>28,13</b>	<b>18,95</b>	<b>95,52</b>	<b>635,86</b>	<b>0,23</b>	<b>17,99</b>	<b>127,00</b>	<b>1,08</b>	<b>308,75</b>	<b>431,89</b>	<b>120,24</b>	<b>4,14</b>	
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>																

№294 сбор 2005г под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	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 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
№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 кальцированные	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>653</b>	<b>59,49</b>	<b>31,11</b>	<b>23,50</b>	<b>118,62</b>	<b>836,03</b>	<b>0,48</b>	<b>13,38</b>	<b>72,50</b>	<b>2,57</b>	<b>95,04</b>	<b>454,90</b>	<b>214,14</b>	<b>27,90</b>
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.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).**

*Стоимость рациона питания завтраком 73,65 руб/день (с учетом 0% скидки на питание и 0% скидку на покупки товаров)*

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующей прейскуранта

рецептурной книги для учреждений общего питания (2005г., 2021г., 2004г., 2013г., 2012г.) с учетом физиологических норм

энергии для детей разного возраста. Стоимость рациона питания по рецептурной книге — 73,65 руб.

Наряды выданы

пятифакторная и годовая бюджетная сметы, потеря при изготовлении от указанного тарифирования. В рецептурной книге отсутствуют данные о наличии учета потерь при изготовлении от указанного тарифирования. В рецептурной книге отсутствуют данные о наличии учета потерь при изготовлении от указанного тарифирования.

начальник отдела охраны и укрепления  
здоровья

Кузнецова Ю.С.