

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____

№ _____

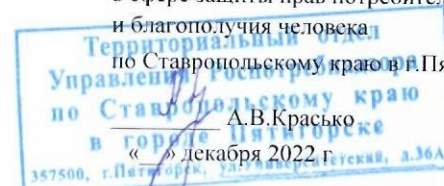
«__» декабря 2022 г



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
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: Зима-весна

1 кв.
2023 г.

Возраст 7-11 лет

№ 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	Ca	P	Mg
1 неделя															
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№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. Первалова	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
Итого завтрак:			74,05	22,39	28,28	61,66	512,49	0,25	18,97	420,50	3,00	171,61	362,20	58,16	7,58
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№234,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Биточки 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. Первалова	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
Итого завтрак:			72,23	23,76	24,26	95,42	691,40	0,39	42,03	46,50	2,52	106,09	414,08	139,07	5,14
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															
№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. Первалова	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

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	471,88	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	27,38	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	1,46	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, 1 шт.	150	27,70	1,18	0,26	29,06	123,65	0,07	78,69	0,00	0,26	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	0,00	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	0,99	121,13	352,56	98,00	5,22
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№223, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	64,90	25,56	19,56	49,50	370,50	0,08	0,36	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	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
Итого завтрак:			80,19	28,71	20,44	85,43	534,53	0,17	13,44	111,00	0,98	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	9,09	933,84	1729,13	408,14	27,51
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	177,00	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	53,75	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	53,53	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	458,88	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 сгущенным молоком	150/10	63,70	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	9,94	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	Биоюгurt в инд. упак.	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 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:			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	228,75	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	205,50	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	544,75	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 сгущенным	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 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
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 рубленые 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
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	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. Первалова	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	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
Итого завтрак:			59,82	30,08	23,37	112,34	656,61	0,46	13,38	72,50	2,40	92,05	443,59	209,85	27,64
Всего завтраки: 2 неделя:(средняя)			372,49	124,20	103,55	422,07	2903,14	1,27	56,50	458,45	10,92	1042,66	1714,79	515,86	42,52
Всего за 10 дней:			736,54	242,68	226,95	832,08	5901,04	2,44	222,60	1219,25	20,01	1976,50	3443,92	924,00	70,02
Средняя за 10 дней:			73,65	24,27	22,70	83,21	590,10	0,24	22,26	121,93	2,00	197,65	344,39	92,40	7,00

***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 микронутриентами).**

Стоимость рационов горячих завтраком 73,65 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 — 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.