

УТВЕРЖАЮ:

Директор

« _____ » декабря 2023 г.

СОЛТАСОВАНО:
Начальник управления образования
Муниципального округа
Тавропольского края
Д.А. Безруких



Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений

Муниципального округа на 2023-2024 учебный год

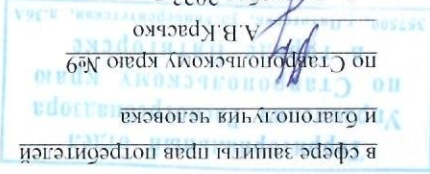
Сезон: зима-весна

1-2 кв. 2024 г.
Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	I неделя												
				Пшеницы в-ва,г	Углежд.	Калорийность	Энерг.	Витаминный, мг	Минеральные вещества,мг	Б	Ж	У	К	С	А	Е

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																															
Итого завтрак:																															
№10,сбор 2005г. под ред. Мотильного	Омлет натуральный	159/5	37,50	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. Мотильного	Торощек зеленый консервированный	60	16,94	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41
№457,сбор 2021г. под ред. Лереваляова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	№38,сбор 2005 под ред.Мотильного	Блоки свежие сезонные	120	11,22	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	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	Итого завтрак:	757	99,76	23,35	12,68	96,85	683,60	0,26	17,75	45,60	2,77	102,07	403,10	133,65	4,56		
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																															
Итого завтрак:																															
№229,сбор 2005г. под ред. Мотильного	Рыба, тушеная в тохате с овощами	100/50	58,64	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82	№305,сбор 2005г. под ред. Мотильного	Рис припущенный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	21,00	2,42	60,60	19,00	0,51		
№459,сбор 2021г. под ред. Лереваляова	Чай с сахаром с лимном	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	№38,сбор 2005 под ред.Мотильного	Бананы свежие калиброванные I шт.	170	24,90	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	2,75	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:	757	99,76	23,35	12,68	96,85	683,60	0,26	17,75	45,60	2,77	102,07	403,10	133,65	4,56	
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																															
Итого завтрак:																															
№181,сбор 2005г. под ред. Мотильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,49	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. Мотильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,55	0,08	7,26	66,10	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
№15,сбор 2005г. под ред. Мотильного	Сыр Российский	15	12,00	3,47	4,43	93,75	0,00	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	№42,сбор 2021г. под ред. Лереваляова	Какао с молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№38,сбор 2005 под ред.Мотильного	Блоки свежие сезонные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	0,00	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	Итого завтрак:	757	99,76	23,35	12,68	96,85	683,60	0,26	17,75	45,60	2,77	102,07	403,10	133,65	4,56	
К/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	Итого завтрак:	4,60	57,13	13,20	0,80												

СОЛТАСОВАНО:
Начальник межрайонного ТО Управления
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №9
А.В.Красько



« _____ » декабря 2023 г.

ЗАБТРАК 4 ДЕНЬ														
№291,сбор 2005г. под ред. Мотильного														
Плов из птицы	100/200	51,40	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	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	160	21,74	1,26	0,28	31,30	132,00	0,06	84,00	0,28	0,00	48,20	32,20	18,20	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	0,80
Итого завтрак:	710	77,31	31,48	31,30	111,27	813,35	0,21	84,08	64,80	1,15	127,68	370,40	103,84	5,64
ЗАБТРАК 5 ДЕНЬ														
№223,сбор 2005г. под ред. Мотильного														
Запеканка из творога со ступеным	150/10	71,28	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
Молоком														
№459,сбор 2021г. под ред. Перевалова	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
Чай с сахаром с лимоном	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
№38,сбор 2005 под ред Мотильного	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
Йогурт свежие сезонные														
Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	0,80
Итого завтрак:	390,31	121,10	105,00	431,37	3262,25	1,09	147,13	719,90	9,79	940,87	1759,09	418,46	27,93	
II неделя														
№174,сбор 2005г. под ред. Мотильного														
Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,09	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,55	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
Сыр Российский	15	12,00	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№15,сбор 2005г. под ред. Мотильного	15	12,00	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
Йогурт свежие сезонные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	0,80
Итого завтрак:	600	50,64	11,48	16,74	72,79	608,38	0,14	12,19	99,00	1,47	173,73	200,92	55,33	4,90
ЗАБТРАК 7 ДЕНЬ														
№231,сбор 2012г. под ред. Мотильного														
Сырники из творога со ступеным	150/10	69,61	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
Молоком														
№462,сбор 2021г. под ред. Перевалова	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
Какао с молоком														
Йогурт в инд. упак.	125	16,54	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	0,80
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	0,80
Итого завтрак:	525	98,55	32,79	26,77	84,96	656,60	0,29	13,59	106,20	4,37	408,70	509,80	114,50	4,12
ЗАБТРАК 8 ДЕНЬ														
№282,сбор 2012г. под ред. Мотильного														
Котлеты из говядины	100	56,55	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
Макаронны отварные с маслом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	0,80
Итого завтрак:	542	70,21	24,71	18,12	76,52	598,25	0,20	1,15	53,75	2,10	71,48	178,03	37,83	2,87
ЗАБТРАК 9 ДЕНЬ														
№40,сбор 2012г. под ред. Мотильного														
Пудинг из творога с яблоками с молоком ступеным	150/10	62,72	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
Молоком														
№45,сбор 2021г. под ред. Перевалова	200	9,07	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
Кофейный напиток с молоком														
№38,сбор 2005 под ред Мотильного	170	24,90	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80
Ваннаы свежие калиброванные 1 шт.														
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	0,80
Итого завтрак:	570	99,44	28,33	18,99	96,52	641,10	0,24	17,99	127,00	1,12	309,80	436,65	121,65	4,26
ЗАБТРАК 10 ДЕНЬ														
№294,сбор 2005г. под ред. Мотильного														
Котлеты рубленые из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786
Каша гречневая распычатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
Итого завтрак:	180/5	10,18	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. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	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	11,22	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	46	2,71	3,63	0,46	22,22	108,10	0,07	0,00	0,00	0,60	10,58	40,02	15,18	0,92
Итого завтрак:		661	58,02	31,58	23,56	121,52	850,13	0,49	13,38	72,50	2,65	96,42	460,12	216,12	28,02
Всего завтраки: 2 неделя:(средняя)			376,86	128,89	104,18	452,31	3354,46	1,37	58,30	458,45	11,71	1060,13	1785,52	545,43	44,17
Всего за 10 дней:			767,17	249,99	209,18	883,68	6616,71	2,46	205,43	1178,35	21,50	2001,00	3544,61	963,89	72,09
Средняя за 10 дней:			76,72	25,00	20,92	88,37	661,67	0,25	20,54	117,84	2,15	200,10	354,46	96,39	7,21

***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 76,72 рублей (с учётом 0% наценки на готовое блюдо и 0% наценку на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов 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 — 76,72 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.