



**СОГЛАСОВАНО:**  
Начальник управления образования  
Администрации Ставропольского  
муниципального округа  
Ставропольского края  
И.А. Безруких  
« 14 » декабря 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Начальник межрайонного ГОУ управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Ставропольскому краю №9  
А.В. Крысько  
« 14 » декабря 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор *М.М. Чучушвили*  
№ *477* *2023* *г.*  
*Муниципальный округ*  
« 14 » декабря 2023 г.

« 14 » декабря 2023 г.

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

Муниципального округа на 2023-2024 учебный год

1-2 кв. 2024 г.

Возраст 7-11 лет

Сезон: Зима-весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	Пищевые н-вал						Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б		Ж		У			К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
				г	г	г	г	г	г											г	г	г
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																						
159/5																						
№210, сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	17,40	37,50	17,50	14,99	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	1,86	16,94	2,64	10,80	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41									
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	0,20	1,42	0,10	9,30	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	1,20	11,22	0,48	11,94	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	19,32	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80									
Итого завтрак:		594	69,44	23,10	66,35	0,26	18,97	380,50	3,03	171,51	367,90	61,46	7,76									
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																						
100/50																						
№229, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	14,30	58,64	7,80	7,20	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82									
№305, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	3,64	10,80	4,30	26,67	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51									
№459, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	0,30	2,67	0,10	9,50	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.	2,47	24,90	0,00	40,12	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	13,36	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56									
Итого завтрак:		757	99,76	23,35	96,85	0,26	17,75	45,60	2,77	102,07	403,10	133,65	4,56									
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>																						
200/5																						
№181, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	13,49	13,49	3,18	3,89	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	7,55	0,08	7,26	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	12,00	3,47	4,43	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15									
№462, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Каша с яблоком	200	9,65	3,30	2,90	0,03	0,70	19,00	0,01	111,50	91,10	22,30	0,65									
№238, сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	11,94	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	19,32	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80									
Итого завтрак:		590	56,27	13,67	19,36	0,18	12,89	118,00	1,73	282,23	244,92	57,13	4,60									







	2007/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром												
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные кальциеванные	120	11,22	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	46	2,71	3,63	22,22	108,10	0,07	0,00	0,60	10,58	40,02	15,18	0,92
Итого завтрак:		661	58,02	31,58	124,52	850,13	0,49	13,38	72,50	96,42	460,12	216,12	28,02
Всего завтрак: 2 недели (средняя)			376,86	128,89	452,31	3354,46	1,37	58,30	458,45	11,71	1060,13	1785,52	545,43
Всего за 10 дней:			767,17	249,99	883,68	6616,71	2,46	205,43	1178,35	21,50	2001,00	3544,61	963,89
Средняя за 10 дней:			76,72	25,00	88,37	661,67	0,25	20,54	117,84	2,15	200,10	354,46	96,39

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: завтрак 76,72 рубля (с учетом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на закупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005, 2021г, 2004г, 2011г, 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки — 76,72 руб

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлаждении и порционировании. В рецептурах сплов соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание

Нормы выхода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлаждении и порционировании. В рецептурах сплов соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание

начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.