



СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования администрации Минераловодского муниципального округа
 Ставропольского края
 И.П.Гурова
 11 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГОУ управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №9
 А.В.Грасько
 11 августа 2024 г.



Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон: осень-зима

3-4 кл. Возраст 12-17 лет
 2024 г.

№ рецептура	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
I неделя															
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	48,19	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	Горошек зеленый консервированный	60	16,80	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. Перевалова	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	11,04	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	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		594	79,38	23,10	21,12	66,35	543,89	0,26	18,97	380,50	3,03	171,51	367,90	61,46	7,76
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№229,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	58,03	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. Могильного	Рис припущенный	180	10,72	3,64	4,30	26,67	200,00	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	200/10/7	2,65	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	170	24,14	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	1,85	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	97,39	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															
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,28	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%	10	7,53	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	11,68	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	9,43	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	11,04	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	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		590	54,89	13,67	19,36	66,64	611,38	0,18	12,89	118,00	1,73	282,23	244,92	57,13	4,60

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№223,сбор.2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/10	21,21	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	515,45	33,30	1,04
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,65	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	Биоюгурт в шт. пак.	125	16,25	3,90	4,30	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	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,69	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		542	91,96	32,40	24,54	95,36	651,10	0,25	13,86	111,20	1,65	292,85	402,75	92,10	4,27
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Виточки рубленные из пшени	100	32,39	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	10,09	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,50	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,12	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	160	21,44	1,26	0,28	31,30	132,00	0,06	84,00	0,00	0,78	48,20	32,20	18,20	0,48
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		695	67,27	31,89	23,30	137,98	888,50	0,50	85,30	72,50	2,85	123,91	473,68	221,46	25,72
Всего завтраки: 1 недели:(средний)			390,89	124,41	101,00	463,18	3378,47	1,45	148,77	727,80	12,03	972,57	1892,35	565,80	46,91
II неделя															
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	15,82	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%	10	7,53	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	20	15,55	4,63	5,91	0,00	125,00	0,00	0,15	52,00	0,80	176,00	100,00	7,00	0,20
№338,сбор.2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	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	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		605	53,29	12,64	18,22	72,79	639,63	0,14	12,23	112,00	1,67	217,73	225,92	57,08	4,95
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№231,сбор.2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со ступеным молоком	150/10	70,68	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	9,43	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	Биоюгурт в шт. пак.	125	16,25	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	1,39	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:		515	97,75	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															
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Цуль из птицы	100/200	51,32	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,65	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	11,04	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	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		677	66,94	31,32	31,42	98,07	787,28	0,18	13,16	64,80	0,85	96,81	324,62	91,72	7,11
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№282,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	58,21	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	Макаронь отварные с маслом	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№465,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,10	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	24,14	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	30	1,39	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:		570	101,44	28,50	20,48	111,44	774,45	0,29	16,15	72,75	1,98	185,93	301,33	108,38	3,29
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															

№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Колоса румяные из пшени	100	32,39	16,64	15,37	10,29	38,30	0,08	1,36	48,50	1,70	42,33	146,86	17,86	17,86
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Жареное ржаная раскатанная с маком	180/5	10,09	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,78	19,08	252,12	168	5,76
№457,сбор.2021г. под ред. Первазова	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 кв.побочные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
КК	Хлеб пшеничный	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		655	56,87	31,11	23,50	118,62	836,03	0,48	13,38	72,50	2,57	95,04	454,90	214,14	27,90
Всего завтраки 2 недели (средняя)			376,29	135,70	120,27	482,54	3676,59	1,37	68,51	428,25	11,30	1000,71	1800,77	581,12	46,98
Всего за 10 дней:			767,18	260,11	221,27	945,72	7055,06	2,82	217,28	1156,05	23,33	1973,28	3693,12	1146,92	93,88
Средняя за 10 дней:			76,72	26,01	22,13	94,57	705,51	0,28	21,73	115,61	2,33	197,33	369,31	114,69	9,39

*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 рациона горячих завтраков 76,72 рубля (с учетом 0% скидки на готовые овощи и 0% скидку на закупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников

рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012г.), 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 супов,

соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.