

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Ирина Сергеевна

Ирина Сергеевна

4 октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования

Министерства просвещения

Министерства просвещения

Ставропольского края

13 октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ЦОУ

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

по Ставропольскому краю №9

А.В.Красько

13 октября 2024 г.

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

Сезон: зима-весна

1-2 кв.

Возраст 7-11 лет

2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые волокна			Энерг. Ценность ккал	Витамины мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	Э		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№210, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Омлет натуральный	159/5	45,38	17,40	17,50	14,99	234,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07	
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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:		534	64,18	21,24	18,48	55,37	439,48	0,20	12,29	386,50	1,59	158,50	331,70	48,90	7,33	
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№229, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	61,07	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 отваренный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	49,00	0,51	
№582, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Печенье	50	13,09	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04	0,00	5,00	2,35	14,50	45,00	16,50	1,30	
№459, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимонном	200/10/7	3,25	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 ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		637	92,47	24,64	17,58	93,93	721,10	0,23	2,45	50,60	5,12	103,82	403,90	88,10	5,06	
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№181, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	14,82	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	9,70	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. Мотильного	Сыр Российский	15	11,90	3,47	4,45	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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:		600	55,22	10,57	16,56	61,96	529,13	0,14	12,11	105,00	1,72	175,90	161,30	38,95	4,75	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ																

№223 сбор 2005г под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступеным молоком	150/10	73,21	25,56	19,56	49,50	306,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04	
№462 сбор 2021г под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	11,12	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 под.упак	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,16	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		525	119,99	35,41	27,34	99,66	705,10	0,28	13,56	130,20	1,64	396,25	484,75	109,40	4,05	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																
№294 сбор 2005г под ред. Могильного	Виточки рубленные из пшны	100	33,86	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 рассычатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76	
№457 сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12	
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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	66,57	31,59	23,26	115,68	798,50	0,51	46,90	84,50	2,85	117,71	461,88	216,46	25,36	
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			398,43	123,45	103,22	426,60	3193,31	1,35	87,31	756,80	12,92	952,18	1843,53	591,81	46,55	
II неделя																
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№174 сбор 2005г под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	17,71	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	9,70	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	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	8,25	0,15	
к/к	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
№457 сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	2,66	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:		600	58,11	11,48	16,74	72,61	582,13	0,13	12,11	105,00	1,47	173,60	280,70	55,25	4,88	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№231 сбор 2021г под ред. Могильного	Сырники из творога со ступеным молоком	150/10	70,39	22,95	18,09	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11	
№459 сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	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	Бананы свежие калиброванные 1 шт	150	21,24	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		567	97,44	28,15	20,32	89,16	599,35	0,21	16,39	117,00	3,88	267,30	454,80	125,20	4,44	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																
№291 сбор 2005г под ред. Могильного	Плов из пшны	100/200	53,85	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	1,85	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	Биоюгурт в под.упак	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,16	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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:		675	91,46	34,64	35,34	108,93	850,75	0,24	12,58	65,00	1,33	124,68	324,80	115,04	5,20	
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
№282 сбор 2021г под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62,35	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,45	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13	
№203 сбор 2005г под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07	
№459 сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	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	Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		662	97,27	25,16	18,44	79,56	615,85	0,28	46,75	65,75	2,42	118,28	226,83	56,63	3,75	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																
№294 сбор 2005г под ред. Могильного	Котлеты рубленные из пшны	100	33,86	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 рассычатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76	

№457, сбор. 2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№581, сбор. 2021г. под ред. Первалова	Пирожки	50	10,21	2,95	2,35	37,50	183,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	32	2,13	2,53	0,32	15,46	75,22	0,05	0,00	0,00	0,42	7,36	27,85	10,56	0,64
Итого завтрак:		577	58,97	32,95	25,29	140,32	920,72	0,45	1,30	75,50	4,82	77,87	455,53	203,62	25,38
Всего завтрак. 2 недели (средняя)			403,25	132,38	116,13	490,58	3568,80	1,32	89,13	428,25	13,92	761,73	1662,66	555,74	43,65
Всего за 10 дней:			801,68	255,83	219,35	917,18	6762,11	2,67	176,44	1185,06	26,84	1713,91	3506,19	1057,55	90,19
Средняя за 10 дней:			80,17	25,58	21,94	91,72	676,21	0,27	17,64	118,51	2,68	171,39	350,62	105,76	9,02

***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 горячих завтраков 80,17 руб/чел/сут (с учетом 4% надбавки напитков и 4% надбавку на закупку овощей)

перспективное 10 дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующей сборников рецептур блюд для организации общественного питания (2005г., 2006г., 2011г., 2012г.) с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания, горячие завтраки — 80,17 руб/чел/сут.
 Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их извлечении, складывании и порционировании. В рецептах указаны нормы расхода сырья и продуктов, в зависимости от количества порций. В рецептах указаны нормы жидкости с учетом потерь на выкипание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю С