

УТВЕРЖДАЮ:

Директор *МБОУ гимназия №3*
Минераловодского района
Р.Т. Агабекова
 «__» марта 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
 администрации Минераловодского
 городского округа
Л. А. Безруких
 «__» марта 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю в г. Пятигорске
А.В.Красько
 «__» марта 2022 г.

Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон: Весна

2 кв. Возраст 7-11 лет
 2022 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I неделя																
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	133/5	31,47	14,57	14,61	12,54	195,88	0,08	0,25	318,33	0,90	104,67	231,00	17,33	2,57	
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	50	12,71	1,55	2,20	9,00	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34	
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	5,83	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,75	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
№338,сбор.2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные 1 шт	100	8,83	0,38	0,38	9,55	42,82	0,03	9,66	0,00	0,00	15,46	10,74	8,70	2,13	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	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:			62,24	19,15	24,75	60,72	482,10	0,21	15,51	358,33	2,59	145,41	309,06	50,73	6,53	
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№234,сбор.2005г. под ред. Могильного	Биточки рыбные	100	21,54	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76	
№125,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	16,59	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36	
№376,сбор.2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,97	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,82	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:			42,92	20,62	23,34	61,70	532,20	0,30	25,02	42,50	2,46	96,23	352,48	74,91	3,57	
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	11,97	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	5,83	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	8,53	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
№397,сбор.2005 под ред. Могильного	Какао с молоком	200	10,08	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55	
к/к	Биоюгurt в пид.упак.	125	29,00	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 пшеничный	30	1,65	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:			67,06	18,20	23,91	76,35	588,02	0,24	14,21	123,20	2,09	352,23	274,57	77,92	2,44	

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ																
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	47,77	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,75	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,82	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:			51,34	29,56	30,80	82,33	690,95	0,13	0,18	64,80	0,73	76,13	322,94	81,14	4,82	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																
№223,сбор.2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	53,69	25,56	19,56	49,50	370,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04	
№376,сбор.2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,97	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28	
№338,сбор.2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	26,35	2,55	0,85	35,70	163,20	0,07	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	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:			84,66	30,57	20,72	115,69	664,20	0,19	19,25	111,00	0,96	253,98	392,35	116,33	2,94	
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			308,22	118,11	123,53	396,79	2957,47	1,08	74,17	699,83	8,83	923,98	1651,40	401,03	20,30	
II неделя																
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	13,77	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	5,83	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	8,53	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 1 шт.	100	8,83	0,38	0,38	9,55	42,82	0,03	9,66	0,00	0,00	15,46	10,74	8,70	2,13	
№397,сбор.2005 под ред. Могильного	Какао с молоком	200	10,08	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	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:			48,69	15,59	20,07	73,55	528,84	0,16	11,37	123,00	1,34	315,39	309,71	67,92	3,90	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№231,сбор.2012г под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	53,19	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,75	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
№338,сбор.2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	26,35	2,55	0,85	35,70	163,20	0,07	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,82	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:			83,11	27,68	20,20	95,52	628,40	0,21	17,49	87,00	3,72	262,75	443,74	128,30	4,17	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																
№213сб.2012 г	Яйцо отварное	1 шт.	9,25	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Макаронь отварные с сыром	200	19,50	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07	
№376,сбор.2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,97	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28	
к/к	Блиногург в инд.упак.	125	29,00	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 пшеничный	30	1,65	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:			62,37	16,22	14,37	80,42	509,75	0,22	14,39	125,20	1,84	102,06	153,98	58,56	2,75	
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
№240,сбор.2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/10	49,00	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,75	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
№338,сбор.2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	160	24,80	2,40	0,80	33,60	153,60	0,06	16,00	0,00	0,00	12,80	44,80	67,20	0,96	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,82	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:			77,37	25,00	17,17	88,06	584,30	0,19	18,09	108,00	0,98	203,30	354,09	113,90	4,78	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	29,52	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	150/5	13,13	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80	

№376, сбор 2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,97	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
№338, сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные 1 шт	100	8,83	0,38	0,38	9,55	42,82	0,03	9,66	0,00	0,00	15,46	10,74	8,70	2,13
к/к	Хлеб пшеничный	35	1,93	2,77	0,35	16,95	82,49	0,06	0,00	0,00	0,46	8,07	30,54	11,58	0,70
Итого завтрак:			56,38	28,74	22,06	112,60	630,94	0,42	12,85	68,50	2,39	94,29	401,44	179,87	25,77
Всего завтраки: 2 недели (средняя)			327,92	113,24	93,88	450,15	2882,23	1,21	74,19	511,70	10,27	977,79	1662,96	548,56	41,37
Всего за 10 дней:			636,14	231,34	217,41	846,94	5839,70	2,28	148,36	1211,53	19,10	1901,77	3314,36	949,59	61,67
Средняя за 10 дней:			63,61	23,13	21,74	84,69	583,97	0,23	14,84	121,15	1,91	190,18	331,44	94,96	6,17

***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 63,61 рубля (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., 1997г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 63,61 руб.

Нормы выхода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлаждении и порционировании. В рецептурах супов,

салатов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю. С.