

Утверждаю:
 Директор *МБОУ гимназия им. 103*
В. Минераловодского района
В. Минераловодского района
 "___" сентября 2021 г

СОГЛАСОВАНО:
 Исполняющий обязанности
 начальника управления образования
 администрации Минераловодского
 городского округа
 С.А. Абдулова
 «___» сентября 2021 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
 «___» сентября 2021 г

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

Сезон: Осень

4 кв.
 2021 г. Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя																
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	133/5	27,49	14,57	14,61	12,34	195,88	0,08	0,25	318,33	0,90	104,67	251,00	17,33	2,57	
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	50	10,65	1,55	2,20	9,90	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	5,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№397,сбор. 2005 под ред Могильного	Какао с молоком	200	8,86	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55	
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	130	10,92	0,52	0,52	12,89	57,81	0,04	13,05	0,00	0,00	20,88	14,49	11,75	2,87	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,32	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:		578	64,54	24,29	28,52	66,34	550,76	0,28	20,40	382,33	2,59	298,51	432,44	71,65	6,95	
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№234,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Биточки рыбные	100	22,94	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	10,27	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36	
№79,сбор 2005 г под ред Могильного	Овощи соленные (огурцы)	50	6,33	0,40	0,10	1,60	9,00	0,03	2,50	0,00	0,10	19,17	35,00	11,67	0,50	
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,29	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.	200	24,40	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	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:			67,82	24,02	24,44	105,30	733,20	0,42	47,52	42,50	2,56	131,40	443,48	170,58	5,27	
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	10,30	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	5,30	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	6,93	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
395 сб 2012 г	Кофейный напиток с молоком	200	8,2	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,00	
к/к	Биойогурт в инд. упак.	125	22,00	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	1,32	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:			54,05	16,10	22,68	76,27	572,85	0,19	13,91	99,20	2,09	261,40	200,20	74,35	1,89
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	40,28	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№70 сбор 2005 г под ред Могильного	Овощи соленные (огурец)	50	6,33	0,40	0,10	1,60	9,00	0,03	2,50	0,00	0,10	19,17	35,00	11,67	0,50
№392, сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,22	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	130	10,92	0,52	0,52	12,89	57,81	0,04	13,05	0,00	0,00	20,88	14,49	11,75	2,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	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:			60,34	30,48	31,42	96,82	757,76	0,21	15,73	64,80	0,83	116,18	372,43	104,56	8,19
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№223, сбор 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	45,56	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	2,29	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.	200	24,40	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,32	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
к/к	Печенье	55	6,60	4,51	6,16	64,41	245,85	0,06	0,00	3,50	1,93	15,95	49,50	11,00	1,16
Итого завтрак:			80,17	35,53	27,03	186,40	938,85	0,26	22,25	116,50	2,89	272,33	450,25	139,93	4,28
Всего завтраки: I неделя:(средняя)			326,92	130,43	134,10	531,13	3553,42	1,34	119,81	705,33	10,96	1079,82	1898,80	561,07	26,58
II неделя															
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№174, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	11,76	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	5,30	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	6,93	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	8,86	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55
№338, сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	130	10,92	0,52	0,52	12,89	57,81	0,04	13,05	0,00	0,00	20,88	14,49	11,75	2,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,32	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:			45,09	15,73	20,21	76,89	543,83	0,18	14,76	123,00	1,34	320,81	313,46	70,97	4,64
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№231, сбор 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	44,94	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	5,30	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	1,22	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.	200	24,40	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,59	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:			77,45	28,21	27,61	101,96	723,30	0,23	20,49	127,00	3,82	267,55	455,14	140,90	4,37
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№213сб 2012 г	Яйцо отварное	1 шт	8	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	Макаронны отварные с сыром	200	16,42	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
395 сб 2012 г	Кофейный напиток с молоком	200	8,2	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,00
к/к	Биоогурт в инд. упаковке	125	22,00	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	1,32	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:			55,94	19,23	16,76	81,62	553,25	0,22	13,80	125,20	1,84	151,63	204,28	75,53	2,47
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															

№240, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с вблоками с молоком сгущенным	150/10	42,14	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78	
№14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	5,30	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	1,22	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	200	24,40	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,12	2,64	0,62	13,36	63,80	0,07	0,00	0,00	0,52	12,80	57,50	16,80	1,56	
Итого завтрак:			75,18	26,34	24,89	99,94	700,40	0,23	22,09	148,00	1,18	211,20	378,39	133,40	5,43	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																
№294, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100/5	28,04	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	8,71	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80	
70 сб 2005 г	Овощи соленные (огурцы)	30	3,80	0,20	0,05	0,89	4,90	0,01	1,20	0,00	0,04	9,80	18,80	5,90	0,27	
№376, сбор. 2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,29	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	130	10,92	0,52	0,52	12,89	57,81	0,04	13,05	0,00	0,00	20,88	14,49	11,75	2,87	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,76	3,15	0,40	18,30	94,00	0,06	0,00	0,00	0,61	9,00	35,20	14,20	0,84	
Итого завтрак:			55,52	29,47	22,31	118,18	662,34	0,44	17,44	68,50	2,58	110,44	428,65	191,44	26,92	
Всего завтраки: 2 недели (средняя)			309,18	118,98	111,78	478,59	3183,12	1,29	88,58	591,70	10,76	1061,63	1779,92	612,24	43,83	
Всего за 10 дней:			636,10	244,90	239,72	945,31	6490,69	2,58	208,39	1291,53	19,79	2125,50	3629,22	1162,31	69,25	
Средняя за 10 дней:			63,61	24,49	23,97	94,53	649,07	0,26	20,84	129,15	1,98	212,55	362,92	116,23	6,92	

***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 завтраков 63,61 рублей (с учетом 0% скидки на готовые блюда и 0% скидку на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки—63,61руб.
 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 организации питания



Кузнецова Ю.С.