

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ гимназия №103

№ «Минераловодские Воды»

И.П. Гурова

августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор филиала управления образования

и администрации Минераловодского

городского округа

И.П. Гурова

августа 2023 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

августа 2023 г.

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

Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Осень-зима

3-4 кв.

Возраст 11-17 лет

2023 г.

№ 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
<b>1 неделя</b>															
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>															
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,31	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	15,02	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	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	10,71	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>604</b>	<b>73,69</b>	<b>23,18</b>	<b>28,38</b>	<b>66,49</b>	<b>609,99</b>	<b>0,26</b>	<b>18,97</b>	<b>420,50</b>	<b>3,13</b>	<b>173,91</b>	<b>370,90</b>	<b>61,46</b>	<b>7,78</b>
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>															
№234,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Биточки рыбные	100	27,32	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№459,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	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	26,29	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	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,36
<b>Итого завтрак:</b>		<b>712</b>	<b>72,90</b>	<b>24,71</b>	<b>24,38</b>	<b>103,48</b>	<b>773,80</b>	<b>0,42</b>	<b>43,83</b>	<b>46,50</b>	<b>2,66</b>	<b>111,09</b>	<b>435,08</b>	<b>151,07</b>	<b>5,62</b>
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>															
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,58	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	7,46	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	11,44	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	9,77	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	10,71	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>54,84</b>	<b>13,67</b>	<b>19,36</b>	<b>66,64</b>	<b>611,38</b>	<b>0,18</b>	<b>12,89</b>	<b>118,00</b>	<b>1,73</b>	<b>282,23</b>	<b>244,92</b>	<b>57,13</b>	<b>4,60</b>
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>															
№291, сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из пшны	100/200	51,03	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	1,31	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.	200	26,75	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>740</b>	<b>81,08</b>	<b>31,80</b>	<b>31,37</b>	<b>119,10</b>	<b>846,35</b>	<b>0,22</b>	<b>105,08</b>	<b>64,80</b>	<b>1,22</b>	<b>139,73</b>	<b>378,45</b>	<b>108,39</b>	<b>5,76</b>
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>															
№223, сбор.2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	64,38	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№459, сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	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	Молоко свежие скотные	120	10,71	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>537</b>	<b>79,58</b>	<b>29,50</b>	<b>20,54</b>	<b>90,26</b>	<b>610,03</b>	<b>0,18</b>	<b>13,44</b>	<b>111,00</b>	<b>1,11</b>	<b>257,38</b>	<b>372,77</b>	<b>62,38</b>	<b>5,37</b>
<b>Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)</b>			<b>362,09</b>	<b>122,86</b>	<b>124,03</b>	<b>445,97</b>	<b>3451,55</b>	<b>1,26</b>	<b>194,21</b>	<b>760,80</b>	<b>9,85</b>	<b>964,34</b>	<b>1802,12</b>	<b>440,43</b>	<b>29,13</b>
<b>Итого за 1 неделю:</b>															
<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</b>															
№174, сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,11	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	7,46	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	11,44	3,47	4,43	0,00	93,75	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	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
№157, сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>48,91</b>	<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,79</b>	<b>608,38</b>	<b>0,14</b>	<b>12,19</b>	<b>99,00</b>	<b>1,47</b>	<b>173,73</b>	<b>200,92</b>	<b>55,33</b>	<b>4,90</b>
<b>ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ</b>															
№231, сбор.2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	63,30	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	9,77	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	Биокефир в инд. упаковке	125	28,11	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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>103,17</b>	<b>32,79</b>	<b>26,77</b>	<b>84,96</b>	<b>656,60</b>	<b>0,29</b>	<b>13,59</b>	<b>106,20</b>	<b>4,37</b>	<b>408,70</b>	<b>509,80</b>	<b>114,50</b>	<b>4,12</b>
<b>ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ</b>															
№282, сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	53,18	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	Макарона отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№459, сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	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 пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>542</b>	<b>65,68</b>	<b>24,71</b>	<b>18,12</b>	<b>76,52</b>	<b>598,25</b>	<b>0,20</b>	<b>1,15</b>	<b>53,75</b>	<b>2,10</b>	<b>71,48</b>	<b>178,03</b>	<b>37,83</b>	<b>2,87</b>
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>															
№240, сбор.2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/15	58,93	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№465, сбор.2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,90	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	26,29	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	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>567</b>	<b>97,11</b>	<b>28,33</b>	<b>18,99</b>	<b>96,52</b>	<b>641,10</b>	<b>0,24</b>	<b>17,99</b>	<b>127,00</b>	<b>1,12</b>	<b>309,80</b>	<b>436,65</b>	<b>121,65</b>	<b>4,26</b>
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>															

№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,12	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	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	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	10,71	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>59,49</b>	<b>31,11</b>	<b>23,50</b>	<b>118,62</b>	<b>836,03</b>	<b>0,48</b>	<b>13,38</b>	<b>72,50</b>	<b>2,57</b>	<b>95,04</b>	<b>454,90</b>	<b>214,14</b>	<b>27,90</b>
Всего завтрак: 2 недели (средняя)			<b>374,36</b>	<b>128,42</b>	<b>104,12</b>	<b>449,41</b>	<b>3340,36</b>	<b>1,36</b>	<b>58,30</b>	<b>458,45</b>	<b>11,63</b>	<b>1088,75</b>	<b>1780,30</b>	<b>543,45</b>	<b>44,05</b>
<b>Всего за 10 дней:</b>			<b>736,45</b>	<b>251,28</b>	<b>228,15</b>	<b>895,38</b>	<b>6791,91</b>	<b>2,62</b>	<b>252,51</b>	<b>1219,25</b>	<b>21,48</b>	<b>2023,09</b>	<b>3582,42</b>	<b>983,88</b>	<b>73,17</b>
<b>Средняя за 10 дней:</b>			<b>73,65</b>	<b>25,13</b>	<b>22,82</b>	<b>89,54</b>	<b>679,19</b>	<b>0,26</b>	<b>25,25</b>	<b>121,93</b>	<b>2,15</b>	<b>202,31</b>	<b>358,24</b>	<b>98,39</b>	<b>7,32</b>

**\*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 73,65 рублей (с учётом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупку товара)*

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующей сборника рецептур блюд для предприятий общественного питания (2006г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учётом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 73,65 руб.  
Нормы выхода

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

начальник отдела охраны и укрепления здоровья



Кузнецова Ю.С.