

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ гимназии №13

№ Минераловодские воды

*И.С. Кудряков*

августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования

администрации Минераловодского

городского округа

*И.И. Рубина*

августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГОУ 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 7-11лет

2023 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	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	1,56
<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	3,50	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 птицы	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 ступенным 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	Яблоки свежие сезонные	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>II неделя</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
№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
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 ступенным 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	Биоюгурт в инд.упак.	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	Макаронны 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 ступенным	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
с/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,32	9,20	34,80	13,20	0,80
		655	59,19	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 за 10 дней (средняя)		37,90	12,12	10,41	449,31	3340,36	1,36	58,30	458,45	11,63	1058,75	1780,30	543,45	44,05
	Всего за 10 дней:		736,45	251,28	228,15	895,38	6791,91	2,62	252,51	1219,25	21,48	2023,09	3582,42	983,88	73,17
	Средняя за 10 дней:		73,65	25,13	22,82	89,54	679,19	0,26	25,25	121,93	2,15	202,31	358,24	98,39	7,32

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

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

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

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих завтраков — 73,65 руб

Нормы выхода

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

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

начальник отдела охраны и укрепления  
здоровья

Кузнецова Ю.С.