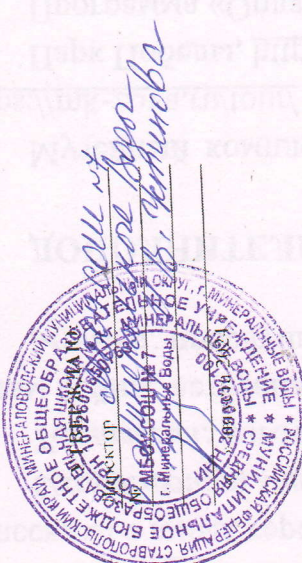




СОГЛАСОВАНО:
И.о. начальника управления образования
и молодёжи администрации
Муниципального округа
Минераловодского
Муниципального района
Ставропольского края
И.П. Гурова
« 08 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник межрайонного ТОУ
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №9
А.В. Кривошеина

Горнозаводского района
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
г. Минеральные Воды
« 08 августа 2024 г.

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

3-4 кв. 2024 г.
Возраст 7-11 лет

Сезон, октябрь-ноябрь		№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Планируемые в-ва				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
						Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 неделя																				
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																				
№210, сбор 2005г, под ред. Минерального	Омлет натуральный	150/5	48,19	17,40	17,50	14,99	254,20	0,13	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07					
	Горошек зеленый консервированный	60	16,80	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41					
	Чай с сахаром	200/107	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82					
	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66					
	Хлеб пшеничный	40	1,93	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:		504	79,38	23,10	21,12	66,35	543,89	0,26	18,97	380,50	3,03	171,51	367,90	61,46	7,76					
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																				
№229, сбор 2005г, под ред. Минерального	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	58,03	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82					
	Рис пропаренный	180	10,72	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51					
	Чай с сахаром с лимоном	200/107	2,65	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87				
	Бананы свежие калиброванные 1 шт	170	24,14	2,47	0,60	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
Итого завтрак:		757	97,39	23,35	12,68	96,85	683,60	0,26	17,75	45,60	2,77	102,07	403,10	133,65	4,56					
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																				
№181, сбор 2005г, под ред. Минерального	Каши жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,28	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32					
	Масло сливочное крестьянское м.д.ж не менее 72,5%	10	7,53	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
	Сыр Российский	15	11,68	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15					
	Какао с молоком	200	9,43	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65					
	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66					
Итого завтрак:		40	1,93	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:		500	54,89	13,67	19,36	66,64	611,38	0,18	12,89	118,00	1,73	282,23	244,92	57,13	4,60					

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№	Записка из тетради со списанием	15/01/10	71.21	25.56	19.56	49.50	396.50	0.08	0.36	111.00	0.57	220.95	315.45	33.30	1.04
№223, сбор 2005г. под ред. Могильного	Молоком														
№459, сбор 2021г. под ред. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	2.65	0.30	0.10	9.50	40.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.02	7.90	9.10	5.00	0.87
№459, сбор 2021г. под ред. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	16.25	3.90	4.40	23.00	145.00	0.10	12.30	0.20	0.50	0.50	50.00	15.00	35.00	0.80
№459, сбор 2021г. под ред. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	1.85	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
№459, сбор 2021г. под ред. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	40													
Итого завтрак:		542	91.96	32.40	24.54	95.36	651.10	0.25	13.86	111.20	1.65	292.85	402.75	92.10	4.27
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	100	32.39	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	Чай с сахаром с лимоном	180/5	10.09	10.63	7.18	47.77	316.00	0.30	0.80	24.00	0.75	19.08	252.12	168.00	5.76
№457, сбор 2021г. под ред. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	200/10	1.42	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.90	5.10	7.70	4.20	0.82
№341, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	160	21.44	1.26	0.28	31.30	132.00	0.06	84.00	0.00	0.28	48.20	32.20	18.20	0.48
№457, сбор 2021г. под ред. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	40	1.93	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:		695	67.27	31.89	23.30	137.98	888.50	0.50	85.30	72.50	2.85	123.91	473.68	221.46	25.72
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			390.89	124.41	101.00	463.18	3378.47	1.45	148.77	727.80	12.03	972.57	1892.35	565.80	46.91
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№174, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/5	15.82	4.09	4.07	32.09	237.00	0.93	0.00	20.00	0.25	5.70	67.00	21.80	0.45
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	10	7.53	0.08	7.26	0.14	66.10	0.90	0.00	40.00	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
№15, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	20	15.55	4.63	5.91	0.60	125.00	0.00	0.15	52.00	0.80	176.00	100.00	7.00	0.20
№338, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	120	11.04	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. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	200/10	1.42	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82
Итого завтрак:		40	1.93	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			605	53.29	12.64	18.22	72.79	639.63	0.14	12.23	112.00	1.67	217.73	225.92	57.08
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№231, сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	150/10	70.68	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. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	200	9.43	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.70	19.00	0.01	111.30	91.10	22.30	0.65
№465, сбор 2021г. под ред. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	125	16.25	3.90	4.40	23.00	145.00	0.10	12.30	0.20	0.50	50.00	15.00	35.00	0.80
Итого завтрак:		30	1.39	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			515	97.75	32.13	26.65	81.62	639.20	0.27	13.59	106.20	4.23	405.20	494.00	37.3
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	100/200	51.32	27.38	30.44	57.31	573.75	0.08	0.08	64.80	0.31	60.38	267.30	62.64	2.78
№459, сбор 2021г. под ред. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	200/107	2.65	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 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	120	11.04	0.48	0.48	11.94	79.53	0.04	12.08	0.00	0.00	19.33	13.42	10.88	2.66
Итого завтрак:		40	1.93	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			677	66.94	31.32	31.42	98.07	787.28	0.18	13.16	64.80	0.85	96.81	324.62	91.72
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№282, сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	100	58.21	15.55	11.55	15.70	238.75	0.10	0.15	28.75	0.85	43.75	101.25	12.50	1.13
№293, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	180/5	8.60	5.70	6.07	32.00	225.50	0.04	0.00	25.00	0.71	10.63	33.88	7.13	0.07
№465, сбор 2021г. под ред. Персидова	Чай с сахаром с лимоном	200	9.10	2.80	2.50	13.60	88.00	0.03	0.70	19.00	0.00	108.30	75.60	12.60	0.12
Итого завтрак:		170	24.14	2.47	0.00	40.12	170.00	0.07	15.30	0.00	0.00	13.75	41.20	62.05	0.80
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			30	1.39	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
Итого завтрак:			570	101.44	28.50	20.48	111.44	774.45	0.29	16.15	72.75	1.98	185.93	301.33	108.38
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)															
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															

№294 сбор 2005г. под ред. Мопильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,39	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86
№171 сбор 2005г. под ред. Мопильного	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	10,09	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168
№457 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	9,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20
№338 сбор 2005г. под ред. Мопильного	Яблоки свежие съ съенные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88
к/к	квашенные	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20
	Хлеб пшеничный	655	56,87	31,11	23,50	118,62	836,03	0,48	13,38	72,50	2,57	95,04	454,90	27,90
Итого завтрак:			376,29	135,70	120,27	482,54	3676,59	1,37	68,51	428,25	11,30	1000,71	1800,77	581,12
Всего завтраки: 2 недели (средняя)			767,18	260,11	221,27	945,72	7055,06	2,82	217,28	1156,05	23,33	1973,28	3693,12	1146,92
Всего за 10 дней:			76,72	26,01	22,13	94,57	705,51	0,28	21,73	115,61	2,33	197,33	369,31	114,69
Средняя на 10 дней:														17,86

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 рациональных завтраков 76,72 рублей (с учетом 0% НДС на продукты питания).

перспективе 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г. 2021г. 2024г. 2011г. 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационального завтрака горячего — 76,72 руб.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и перемораживании. В рецептурах сыров, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

главный специалист охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.