

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ школа №3
г. Минеральных Вод
В.В. Свирькова
10 декабря 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
и линии Границы Минератовельского
муниципального округа
Ставропольского края
Л.А. Безрукин
10 декабря 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ЮУ управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №9
А.В. Красько
10 декабря 2024 г.

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

Сезон: зима-весна

1-2 кв.
2025 г. Возраст: 12-17 лет
(подробнее)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	Пищевые в-ва			Энерг. ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя															
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№220 сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	150,5	48,38	17,40	17,50	11,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07
№157 сбор 2021г. под ред. Червалова	Чай с сахаром	200,10	1,85	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	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
к.к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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:		534	64,18	21,24	18,48	55,37	439,48	0,20	12,29	386,50	1,59	158,50	331,70	48,90	7,33
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№229 сбор 2005г. под ред. Могильного	Рыба тушеная в томате с овощами	100,50	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	0,25	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№305 сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№582 сбор 2021г. под ред. Червалова	Печенье	50	13,09	3,75	1,90	37,20	207,50	0,04	0,00	5,00	2,35	14,50	45,00	16,50	1,30
№189 сбор 2021г. под ред. Червалова	Чай с сахаром с лимоном	200,10	3,25	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 ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		637	92,47	24,64	17,58	93,93	721,10	0,23	2,45	50,60	5,12	103,82	403,90	88,10	5,06
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															
№181 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши жидкая молочная манная с маслом	200,5	14,87	3,18	3,89	21,14	184,00	0,01	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32
№14 сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.т.ж не менее 72,5%	10	9,70	0,08	7,26	0,11	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	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№157 сбор 2021г. под ред. Червалова	Чай с сахаром	200,10	1,85	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	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
к.к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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:		600	55,22	10,57	16,56	61,96	529,13	0,14	12,11	105,00	1,72	175,90	161,30	38,95	4,75
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															

№223,сбор.2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	73,21	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№462,сбор.2021г. под ред. Первалова	Какао с молоком	200	11,12	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	33,10	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	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		525	119,99	35,41	27,34	99,66	705,10	0,28	13,56	130,20	1,64	396,25	484,75	109,40	4,05
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленные из птицы	100	33,86	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	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№457,сбор.2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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:		655	66,57	31,59	23,26	115,68	798,50	0,51	46,90	84,50	2,85	117,71	461,88	216,46	25,36
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			398,43	123,45	103,22	426,60	3193,31	1,35	87,31	756,80	12,92	952,18	1843,53	501,81	46,55
II неделя															
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	17,71	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	9,70	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	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
к/к	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
№457,сбор.2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	2,66	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:		600	58,11	11,48	16,74	72,61	582,13	0,13	12,11	105,00	1,47	173,60	200,70	55,25	4,88
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№231,сбор.2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	70,39	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№459,сбор.2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	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	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	150	21,24	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		567	97,44	28,15	20,32	89,16	599,35	0,21	16,39	117,00	3,88	267,30	454,80	125,20	4,44
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	53,85	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. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	Биоюгурт в инд. упак.	125	33,10	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	40	2,66	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:		675	91,46	34,64	35,34	108,93	850,75	0,24	12,58	65,00	1,33	124,68	324,80	115,04	5,20
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№282,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62,35	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	Макароны отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№459,сбор.2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	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	Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		662	97,27	25,16	18,44	79,56	615,85	0,28	46,75	65,75	2,42	118,28	226,83	56,63	3,75
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	33,86	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	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76

№457,сбор.2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№581,сбор.2021г. под ред. Первалова	Пряники	50	10,21	2,95	2,35	37,50	183,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	32	2,13	2,53	0,32	15,46	75,22	0,05	0,00	0,00	0,42	7,36	27,85	10,56	0,64
Итого завтрак:		577	58,97	32,95	25,29	140,32	920,72	0,45	1,30	75,50	4,82	77,87	455,53	203,62	25,38
Всего завтраки: 2 нед.сл.я. (средняя)			403,25	132,38	116,13	490,58	3568,80	1,32	89,13	428,25	13,92	761,73	1662,66	555,74	43,65
Всего за 10 дней:			801,68	255,83	219,35	917,18	6762,11	2,67	176,44	1185,06	26,84	1713,91	3506,19	1057,55	90,19
Средняя за 10 дней:			80,17	25,58	21,94	91,72	676,21	0,27	17,64	118,51	2,68	171,39	350,62	105,76	9,02

***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 80,17 рублей (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., 2021г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 80,17 руб.

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 выкипание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.