



СОГЛАСОВАНО:
 И.о. начальника управления образования
 администрации Минераловодского
 муниципального округа
 Ставропольского края
 И.П. Гурова
 20 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник межрайонного ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю №9
 А.В. Красько
 20 августа 2024 г.

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

Сезон: осень-зима

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Цена | Пищевые в-ва | | | Энерг. Ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| №210, сбор 2005г. под ред. Могильного | Омлет натуральный | 159/5 | 48,19 | 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 | 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 |
| №457, сбор 2021г. под ред. Перевалова | Чай с сахаром | 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 |
| №338, сбор 2005 под ред Могильного | 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 |
| к/к | 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: | | 594 | 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. Могильного | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100/50 | 58,03 | 14,30 | 7,80 | 7,20 | 204,00 | 0,69 | 1,45 | 24,60 | 1,92 | 65,00 | 226,00 | 28,80 | 0,82 |
| №305, сбор 2005г. под ред. Могильного | Рис припущенный | 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 |
| №459, сбор 2021г. под ред. Перевалова | Чай с сахаром с лимоном | 200/10/7 | 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 2005 под ред Могильного | Бананы свежие калиброванные 1 шт. | 170 | 24,14 | 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 | 1,85 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 62,20 | 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. Могильного | Каша овсяная 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 |
| №14, сбор 2005г. под ред. Могильного | 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 |
| №15, сбор 2005г. под ред. Могильного | 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 |
| №467, сбор 2021г. под ред. Перевалова | Каша 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 |
| №338, сбор 2005 под ред Могильного | 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 |
| к/к | 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: | | 590 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| №223,сбор 2005г. под ред. Могильного | Закуска из творога со сухим молоком | 150/10 | 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 |
| №459,сбор 2021г. под ред. Первалова | Чай с сахаром с лимоном | 200/10/7 | 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 |
| г/л | Биокефир в инд. упак. | 125 | 16,25 | 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 ржанно-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: | | 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 | Биточки рубашные из пшны | 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 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | 10,09 | 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 | 1,42 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 7,70 | 4,20 | 0,82 |
| №341,сбор 2005 под ред Могильного | Апельсины свежие калиброванные, 1 шт. | 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 |
| к/к | 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: | | 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 недели (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 | |
| II неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| №174,сбор 2005г. под ред. Могильного | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/5 | 15,82 | 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.в. 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 |
| №15,сбор 2005г. под ред. Могильного | Сыр Российский | 20 | 15,55 | 4,63 | 5,91 | 0,00 | 125,00 | 0,00 | 0,15 | 52,00 | 0,80 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| №338,сбор 2005 под ред Могильного | 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 |
| №457,сбор 2021г. под ред. Первалова | Чай с сахаром | 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 |
| к/к | 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: | | 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 | 4,95 |
| ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| №231,сбор 2012г. под ред. Могильного | Сырники из творога со сухим молоком | 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. Первалова | 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 |
| к/к | Биокефир в инд. упак. | 125 | 16,25 | 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 ржанно-пшеничный | 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 |
| Итого завтрак: | | 515 | 97,75 | 32,13 | 26,65 | 81,62 | 639,20 | 0,27 | 13,59 | 106,20 | 4,23 | 405,20 | 494,00 | 109,80 | 3,73 |
| ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| №291,сбор 2005г. под ред. Могильного | Плов из пшны | 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. Первалова | Чай с сахаром с лимоном | 200/10/7 | 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 2005 под ред Могильного | 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 |
| к/к | 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: | | 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 | 7,11 |
| ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| №282,сбор 2012г. под ред. Могильного | Котлеты из говядины | 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 |
| №203,сбор 2005г. под ред. Могильного | Макарона отварные с маслом | 180/5 | 8,60 | 5,70 | 6,07 | 32,00 | 225,50 | 0,04 | 0,00 | 25,00 | 0,71 | 10,63 | 32,88 | 7,13 | 0,07 |
| №465,сбор 2021г. под ред. Первалова | Кофейный напиток с молоком | 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 |
| №338,сбор 2005 под ред Могильного | Бананы свежие калиброванные 1 шт. | 170 | 24,14 | 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 ржанно-пшеничный | 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 |
| 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 | 3,29 |
| ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| №294,сбор. 2005г. под ред. Могильного | Котлеты рубленные из птицы | 100 | 32,39 | 18,64 | 15,34 | 30,29 | 308,50 | 0,08 | 1,30 | 48,50 | 1,30 | 42,33 | 146,86 | 17,86 | 17,86 |
| №191,сбор.2005г. под ред. Могильного | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | 10,09 | 10,63 | 7,18 | 47,77 | 316,0 | 0,3 | 0,03 | 24 | 0,75 | 19,08 | 252,12 | 468 | 5,76 |
| №457,сбор.2021г. под ред. Перельцова | Чай с сахаром | 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 |
| №338,сбор. 2005 под ред Могильного | Яблоки свежие сезонные | 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 |
| к/к | Классификация | 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 |
| | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого завтрак: | | 655 | 56,87 | 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 завтрак: 2 недели (средняя) | | | 376,29 | 135,70 | 120,27 | 482,54 | 3676,59 | 1,37 | 68,54 | 428,25 | 11,30 | 1000,71 | 1800,77 | 581,42 | 46,98 |
| Всего на 10 дней: | | | 767,18 | 260,14 | 221,27 | 945,72 | 7055,06 | 2,82 | 217,28 | 1156,05 | 23,33 | 1973,28 | 3693,12 | 1146,92 | 93,88 |
| Средняя 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 | 9,39 |

*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 горных заправки 76,72 рублей (с учетом 0% скидки на летнее время и 0% скидку на выходные дни))

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующей сборника рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2001г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания (горные заправки) — 76,72 руб.

Нормы выдачи

мушкетерского и горного 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 охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.