

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
№
«__» августа 2024 г



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №9



Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений в городе Цыгигорске
Муниципального муниципального округа на 2024-2025 учебный год
3-4 кв. Возраст 7-11 лет
2024 г.

Сезон: осень-зима

№ 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	Са	Р	Mg	Fe			
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	0,09	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	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. Могильного	Каша 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				
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,53	0,08	7,26	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	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	9,43	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														
№	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
№223, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступенным молоком													
№459, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	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
к/к	Биойогурт в инд. упак.	125	16,25	3,90	4,40	23,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	2,64	0,48	13,36	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	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 рубленные из птлицы	100	32,39	16,64	15,34	30,29	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	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	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, I шт.	160	21,44	1,26	0,28	31,30	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	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	0,50	85,30	72,50	2,85	123,91	473,68	221,46	25,72
Всего завтраки: I неделя:(средняя)		390,89	124,41	101,00	463,18	3378,47	1,45	148,77	727,80	12,03	972,57	1892,35	505,80	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	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	7,53	0,08	7,26	0,14	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	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	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	1,42	0,20	0,10	9,30	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	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	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 ступенным молоком	150/10	70,68	22,95	18,99	34,80	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	9,43	3,30	2,90	13,80	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
к/к	Биойогурт в инд. упак.	125	16,25	3,90	4,40	23,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	1,98	0,36	10,02	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	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 птлицы	100/200	51,32	27,38	30,44	57,31	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№459, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,65	0,30	0,10	9,50	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	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	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	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	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	8,60	5,70	6,07	32,00	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№465, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,10	2,80	2,50	13,60	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 I шт.	170	24,14	2,47	0,00	40,12	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	1,98	0,36	10,02	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	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	16,64	15,34	30,29	308,50	0,008	1,50	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	316,0	0,3	0,18	24	0,75	19,08	252,12	168,97	5,76
№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	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	кашблывашис	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		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
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	46,98
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	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 рациональных завтраков 76,72 рублей (с учётом 0% НДС на питание и 0% НДС 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 рациона питания горячие завтраки — 76,72 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.