

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№ _____

«__» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования администрации Минераловодского муниципального округа Ставропольского края

«__» августа 2024 г.

И.П.Гурова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

по Ставропольскому краю №9

«__» августа 2024 г.

А.В.Красько

Территориальное Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю

в Ставропольском крае

г. Ставрополь, ул. Университетская, д.36А

3-4 кв. Возраст 12-17 лет

2024 г.

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

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	Ca	P	Mg	Fe			
1 неделя																			
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																			
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	48,19	17,40	7,50	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 калибровочные	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 калибровочные 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	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				
№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 калибровочные	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																	
№	период	под ред.	наименование	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 ступеным молоком	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
№459, сбор. 2021г.	под ред.	Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	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			Бюйогурт в инд. упак.	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
к/к			Хлеб ржано-пшеничный	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
Итого завтрак:																	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																	
№294, сбор. 2005г.	под ред.	Могильного	Биточки 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	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.	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
№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
к/к			Хлеб пшеничный	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
Итого завтрак:																	
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																	
II неделя																	
№174, сбор. 2005г.	под ред.	Могильного	Капа 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.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	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.	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
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
к/к			Хлеб пшеничный	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
Итого завтрак:																	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																	
№231, сбор. 2012г.	под ред.	Могильного	Сырники из творога со ступеным 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.	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
к/к			Бюйогурт 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 ржано-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
к/к			Хлеб ржано-пшеничный	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
Итого завтрак:																	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																	
№291, сбор. 2005г.	под ред.	Могильного	Плов из птицы	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.	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	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
к/к			Хлеб пшеничный	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
Итого завтрак:																	
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.	Перевалова	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 ржано-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
к/к			Хлеб ржано-пшеничный	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
Итого завтрак:																	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																	

№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	32,39	16,64	45,84	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	10,09	10,63	7,18	47,77	316,60	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	5,76
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	0,82
№338,сбор.2005 под ред Могильного	1,20	11,04	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	2,66
к/к	40	1,93	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	0,80
Итого завтрак:	655	56,87	31,11	118,62	836,03	0,48	13,38	72,50	2,57	95,04	454,90	27,90
Всего завтраки: 2 недели:(средняя)		376,29	135,70	120,27	482,54	1,37	68,51	428,25	11,30	1000,71	1800,77	581,12
Всего за 10 дней:		767,18	260,11	221,27	945,72	2,82	217,28	1156,05	23,33	1973,28	3693,12	1146,92
Средняя за 10 дней:		76,72	26,01	22,13	94,57	0,28	21,73	115,61	2,33	197,33	369,31	114,69

***При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).**

Стоимость рациональных завтраков 76,72 рублей (с учетом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидки на покупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов 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 выкипание

начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.