

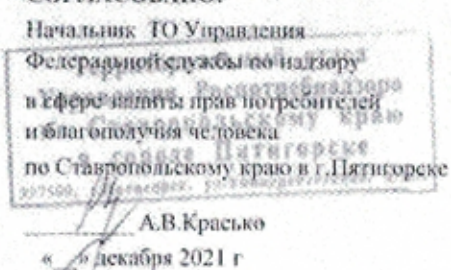
УТВЕРЖДАЮ:



СОГЛАСОВАНО:



СОГЛАСОВАНО:



Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон: Зима-Весна

1 кл. Возраст 7-11 лет
 2022 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 неделя																
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№210,сбор.2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	133/5	30,36	14,57	14,61	12,54	195,88	0,08	0,25	318,33	0,90	104,67	231,00	17,33	2,57	
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	50	11,52	1,55	2,20	9,00	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34	
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	5,55	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№397,сбор. 2005 под ред. Могильного	Какао с молоком	200	9,18	5,20	3,65	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55	
№338,сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	9,60	0,48	0,48	11,94	53,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,59	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого завтрак:		578	67,80	24,25	28,48	65,39	546,48	0,28	19,43	382,33	2,59	296,96	431,37	70,78	6,74	
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№234,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Биточки рыбные	100	20,54	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76	
№125,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	13,96	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36	
№376,сбор.2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,40	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28	
№338,сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	190	23,18	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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:			61,76	23,47	24,29	101,60	714,60	0,38	44,02	42,50	2,46	111,43	405,68	154,71	4,71	
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	10,81	3,18	3,89	21,44	134,00	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	5,55	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	7,52	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
395 сб 2012 г	Кофейный напиток с молоком	200	8,46	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,00	
к/к	Биокефир в инд. упак.	125	24,00	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	30	1,59	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	

Итого завтрак:			57,93	16,10	22,68	76,27	572,85	0,19	13,91	99,20	2,09	261,40	200,20	74,35	1,89	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ																
№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	46,18	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78	
№392, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,26	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	9,60	0,48	0,48	11,94	53,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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:			58,72	30,04	31,28	94,27	744,48	0,17	12,26	64,80	0,73	95,46	336,36	92,02	7,48	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																
№223, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/10	50,72	25,56	19,56	49,50	370,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04	
№376, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,40	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	190	23,18	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,59	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого завтрак:			77,89	30,87	20,82	119,89	683,40	0,20	21,25	111,00	0,96	255,58	397,95	124,73	3,06	
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			324,10	124,74	127,56	457,42	3261,81	1,22	110,87	699,83	8,83	1020,83	1771,56	516,59	23,88	
II неделя																
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№174, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	12,29	4,09	4,07	32,09	177,00	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	5,55	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	7,52	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
№397, сбор. 2005 под ред. Могильного	Какао с молоком	200	9,18	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	9,60	0,48	0,48	11,94	53,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,59	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого завтрак:			45,73	15,69	20,17	75,94	539,55	0,18	13,79	123,00	1,34	319,26	312,39	70,10	4,43	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№231, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со ступенным молоком	150/10	50,12	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11	
№392, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,26	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	190	23,18	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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:			76,24	27,98	20,30	99,72	647,60	0,23	19,49	87,00	3,72	264,35	449,34	136,70	4,29	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																
№213сб 2012 г	Яйцо отварное	1 шт	9	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
№306, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макаронны отварные с сыром	200	17,54	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07	
395 сб 2012 г	Кофейный напиток с молоком	200	8,46	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,00	
к/к	Биокефир в инд. упак.	125	24,00	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	30	1,59	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого завтрак:			60,59	19,23	16,76	81,62	553,25	0,22	13,80	125,20	1,84	151,63	204,28	75,53	2,47	
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
№240, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком ступенным	150/10	46,07	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78	
№392, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,26	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	190	23,18	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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:			72,19	25,45	17,32	94,36	613,10	0,21	21,09	108,00	0,98	205,70	362,49	126,50	4,96	

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№294, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100/5	32,63	16,64	15,34	30,29	165,63	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	150/5	11,25	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№376, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,40	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	9,60	0,48	0,48	11,94	53,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,33	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого завтрак:			57,21	28,05	22,06	110,12	617,91	0,41	15,27	68,50	2,26	95,84	395,33	178,72	26,10
Всего завтрак, 2 недели (средняя)			311,96	116,40	96,61	461,76	2971,41	1,24	83,44	511,70	10,14	1036,78	1723,83	587,55	42,25
Всего за 10 дней:			636,06	241,14	224,17	919,18	6233,22	2,46	194,31	1211,53	18,97	2057,61	3495,39	1104,14	66,13
Средняя за 10 дней:			63,61	24,11	22,42	91,92	623,32	0,25	19,43	121,15	1,90	205,76	349,54	110,41	6,61

*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 рациона горячих завтраком 63,61 руб/лей (с учетом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупные товары)

персональное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников

рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания: горячие завтраки – 63,61 руб

Норма выхода

полуфабриката и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлаждении и порционировании. В рецептурах супов,

супов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю.С.