

Утверждаю:

Директор МБОУ гимназия №3
г. Минераловодского района

Л.Т. Кавалева
"___" августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Минераловодского
городского округа

Л.А. Безруких

"___" августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г. Пятигорске

А.В. Красько

"___" августа 2021 г.

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

Сезон: Осень

3 кв. 2021 г. Возраст 7-11 лет

№ 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
1 неделя															
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	133/5	28,04	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	10,81	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	5,77	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№383, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Какао с молоком сгущенным	200	10,32	2,87	1,95	20,67	112,00	0,03	0,37	9,33	0,57	127,33	85,47	12,67	0,08
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	130	11,57	0,52	0,52	12,89	57,81	0,04	13,05	0,00	0,00	20,88	14,49	11,75	2,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	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	67,76	21,96	26,84	69,73	544,09	0,25	19,17	367,66	3,16	272,91	390,04	62,05	6,48
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№234, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Биточки рыбные	100	25,57	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	10,91	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	2,37	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.	200	25,60	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	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:			66,19	23,62	24,34	103,70	724,20	0,38	45,02	42,50	2,46	112,23	408,48	158,91	4,77
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															
№181, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	10,74	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	5,77	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	6,96	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	Биойогурт в инд. упак.	125	25,00	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	1,25	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60

С.М.С.

Итого завтрак:			58,18	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 пшеницы	100/200	39,45	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	1,31	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	130	11,57	0,52	0,52	12,89	57,81	0,04	13,05	0,00	0,00	20,88	14,49	11,75	2,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	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:			54,07	30,08	31,32	95,22	748,76	0,17	13,23	64,80	0,73	97,01	337,43	92,89	7,69	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																
№223, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	47,75	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	2,37	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.	200	25,60	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	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:			76,97	31,02	20,87	121,99	693,00	0,20	22,25	111,00	0,96	256,38	400,75	128,93	3,12	
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			323,17	122,79	126,06	466,91	3282,90	1,20	113,58	685,16	9,40	999,93	1736,90	517,13	23,95	
II неделя																
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№174, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	12,32	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	5,77	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	6,96	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	9,17	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	130	11,57	0,52	0,52	12,89	57,81	0,04	13,05	0,00	0,00	20,88	14,49	11,75	2,87	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	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:			47,04	15,73	20,21	76,89	543,83	0,18	14,76	123,00	1,34	320,81	313,46	70,97	4,64	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№231, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	46,95	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11	
№14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м. д. ж. не менее 72,5%	10	5,77	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№392, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,31	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.	200	25,60	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	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:			81,37	28,21	27,61	101,96	723,30	0,23	20,49	127,00	3,82	267,55	455,14	140,90	4,37	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																
№213, сб. 2012 г	Яйцо отварное	1 шт	8	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	Макарон отварные с сыром	200	16,95	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07	
№383, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Какао с молоком сгущенным	200	10,32	2,87	1,95	20,67	112,00	0,03	0,37	9,33	0,57	127,33	85,47	12,67	0,08	
к/к	Йогурт в инд. упак.	125	25,00	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	1,25	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:			61,52	19,00	16,31	85,09	561,75	0,25	12,87	134,53	2,41	216,86	236,25	69,50	2,55	
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
№240, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/15	45,20	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	1,31	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.	200	25,60	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	

к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,03	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,20	55,30	16,40	1,36
Итого завтрак:			74,14	25,93	17,43	98,13	631,40	0,21	22,09	108,00	1,05	208,20	373,19	133,00	5,21
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100/5	24,29	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	9,16	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	2,37	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	130	11,57	0,52	0,52	12,89	57,81	0,04	13,05	0,00	0,00	20,88	14,49	11,75	2,87
к/к	Хлеб пшеничный	35	1,45	2,76	0,35	16,90	82,20	0,06	0,00	0,00	0,45	8,00	30,40	11,50	0,70
Итого завтрак:			48,85	28,88	22,21	115,89	645,64	0,43	16,24	68,50	2,38	99,64	405,05	182,84	26,51
Всего завтраки: 2 недели (средняя)			312,93	117,75	103,77	477,96	3105,92	1,29	86,45	561,03	11,00	1113,06	1783,09	597,21	43,28
Всего за 10 дней:			636,10	240,54	229,83	944,87	6388,82	2,48	200,03	1246,19	20,40	2112,99	3519,99	1114,34	67,23
Средняя за 10 дней:			63,61	24,05	22,98	94,49	638,88	0,25	20,00	124,62	2,04	211,30	352,00	111,43	6,72

***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 рационов горячих завтраком 63,61 рублей (с учетом 0% наценки на готовое блюдо и 0% наценку на покупные товары)

перспективное 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 рационов питания горячие завтраки — 63,61руб

Нормы выхода

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

соусов, спадких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание

Начальник отдела организации питания



Кузнецова Ю.С.