



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор *Н.В. Шиманович*
Н.В. Шиманович
 02.08.2022 г.



СОГЛАСОВАНО:
 Исполнительный директор
 Наталья Александровна Шиманович
 02.08.2022 г.



СОГЛАСОВАНО:
 Начальник ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Республике Беларусь
 А.В. Кривченко
 02.08.2022 г.

Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год

Состав Осип

3 кв. Возраст 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Питание в-в-г										Энергетическая ценность	Витаминизация	Минеральное вещество, мг
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р			

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

№10, сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет яичуральный	150/5	23,84	17,40	17,50	14,99	234,20	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	50	9,65	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	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№395, сбор 2012г. под ред. Могильного	Кодифицированный напиток с молоком	200	8,71	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
№338, сбор 2005 г. под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калибровочные, I шт.	150	13,25	0,60	0,50	14,80	66,50	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
к/к	Печенье	50	5,98	0,50	4,20	12,20	175,00	0,06	0,00	5,50	1,93	15,95	49,50	11,00	1,16
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			67,68	26,43	34,47	87,70	781,70	0,31	17,09	426,00	4,83	241,38	457,88	83,00	7,89

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

№324, сбор 2005г. под ред. Могильного	Биточки рыбные	100	22,39	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№310, сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	12,95	4,50	5,00	28,90	175,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж не менее 72,5%	10	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№71, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	6,05	0,80	0,00	3,40	16,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
№376, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимонком	200/15/7	2,62	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 г. под ред. Могильного	Бананы свежие калибровочные I шт.	200	31,00	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	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:			81,26	25,81	31,55	120,60	860,90	0,45	49,22	86,50	2,80	134,17	465,18	167,15	7,55

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№213, сбор 2012г. под ред. Могильного	Яйцо вареное	40	5,50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№181, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши овсяная молочная манная с маслом	200/5	10,93	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. Могилыного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	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. Могилыного	Сыр Российский	15	8,53	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. Могилыного	Казео с молоком	200	9,72	5,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,00	152,93	127,87	22,27	0,55
к/к	Бифидогурт в под. упаковке	125	26,00	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	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			66,93	24,11	28,62	81,51	675,12	0,29	14,21	223,20	2,47	376,53	360,07	86,02	3,64

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№291 сбор 2005г. под ред. Могилыного	Плов из дичи	100/200	48,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№71 сбор 2005г. под ред. Могилыного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	9,91	1,20	0,20	4,60	26,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
№14 сбор 2005г. под ред. Могилыного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,001	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№392 сбор 2012г. под ред. Могилыного	Чай с сахаром	200/15	1,40	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. Могилыного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	150	13,25	0,60	0,50	14,80	66,50	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	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:			79,21	32,10	38,88	105,21	866,95	0,20	11,98	104,80	1,03	111,83	378,04	103,24	9,79

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№223 сбор 2005г. под ред. Могилыного	Запеканка из творога со сухими молоком	200/20	75,88	31,90	24,50	61,80	463,00	0,10	0,45	138,80	0,71	276,00	394,00	41,60	1,30
№14 сбор 2005г. под ред. Могилыного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	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. Могилыного	Казео с молоком стухеным	200	9,24	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. Могилыного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	31,00	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Печенье	40	4,79	3,00	7,40	26,80	185,20	0,05	0,00	4,40	1,54	12,76	39,60	8,80	0,93
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			127,16	43,95	41,52	175,98	1120,90	0,33	18,82	192,53	3,45	442,69	608,87	149,27	4,07
Всего завтрак: 1 человек(средняя)			422,24	152,40	175,04	571,00	4305,57	1,58	111,32	1033,03	14,58	1306,60	2270,04	588,68	32,94

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№213 сбор 2012г. под ред. Могилыного	Яйцо вареное	40	5,50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
№174 сбор 2005г. под ред. Могилыного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	13,30	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. Могилыного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	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. Могилыного	Сыр Российский	15	8,53	3,47	4,43	0,00	53,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№338 сбор 2005 под ред. Могилыного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	150	13,25	0,60	0,50	14,80	66,50	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
№392 сбор 2012г. под ред. Могилыного	Чай с сахаром	200/15	1,40	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:			48,23	16,72	21,27	81,68	585,95	0,17	10,21	199,00	1,72	192,55	275,94	58,45	5,49

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№231 сбор 2012г. под ред. Могилыного	Сырники из творога со сухими молоком	200/20	77,60	28,70	23,70	43,50	435,00	0,11	0,49	108,80	4,12	292,00	425,60	48,00	1,39
№14 сбор 2005г. под ред. Могилыного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	4,30	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. Могилыного	Казео с молоком	200	9,72	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. Могилыного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	31,00	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	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:		124,571	39,52	35,07	121,48	889,37	0,31	20,09	172,80	4,78	476,33	671,67	162,07	4,46	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№282 сбор 2012г. под ред. Мотильного	Котлеты из говядины	100	41,77	15,35	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№203 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Макроны отварные с маслом	180/5	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№71 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	6,05	0,80	0,00	3,40	16,00	0,029	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
№376 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,62	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
к/к	Бройлер в нед. утук.	125	26,00	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	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		83,68	29,24	22,44	109,47	749,85	0,33	16,34	53,95	2,65	139,91	212,33	77,96	5,44	
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№240 сбор 2012г. под ред. Мотильного	Пудинг из творога с яблоками с маком сухими	200/20	66,88	25,50	20,10	36,80	392,00	0,10	2,48	135,00	0,70	218,00	317,00	35,20	2,22
№14 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Масло сливочное крестьянское м. д. ж. не менее 72,5%	10	4,30	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№395 сбор 2012г. под ред. Мотильного	Кефирный напиток с молоком	200	8,71	3,10	2,40	17,20	103,50	0,00	1,30	0,00	0,00	62,10	53,50	18,70	0,30
№338 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Бананы свежие календарные 1 шт.	200	31,00	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Печенье	40	4,79	3,00	7,40	26,80	185,20	0,05	0,60	4,40	1,54	12,76	39,60	8,80	0,93
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,36
Итого завтрак:		117,63	37,22	37,64	141,50	1016,40	0,30	21,78	179,40	2,90	324,26	528,30	154,50	5,97	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№294 сбор 2012г. под ред. Мотильного	Котлеты рубленные из птицы	100/5	32,78	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. Мотильного	Каша гречневая расквашенная с маслом	180/5	12,91	10,63	7,18	47,77	336,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№71 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	9,91	1,20	0,20	4,60	26,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
№376 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,62	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 2005г. под ред. Мотильного	Яблоки свежие сезонные календарные 1 шт.	150	13,25	0,60	0,50	14,80	66,50	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		73,42	32,36	23,64	132,83	748,73	0,50	14,99	72,50	2,64	112,94	473,28	218,19	29,26	
Всего за 10 дней:		447,53	155,07	140,07	586,96	3990,30	1,61	83,41	677,65	14,69	1245,99	2161,52	671,17	50,62	
Средняя за 10 дней:		869,77	307,47	315,11	1157,96	8295,87	3,19	194,73	1710,68	29,27	2552,59	4431,56	1259,85	83,56	
Средняя за 10 дней:		87,0	30,75	31,51	115,80	829,59	0,32	19,47	171,07	2,93	255,26	443,16	125,99	8,36	

***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).**

Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний 8,70 руб/кг (с учетом 10% скидки на доставку в аптеку и 10% скидки на доставку в аптеку)

перспективное) 0-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания (горячие завтраки — 87,0 руб/ Normы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлажденными и порционировании. В рецептурах блюд сырье указано с указанием нормы расхода сырья с учетом потерь на выделение

**начальник отдела охраны и управления
здоровья**



Кузнецова Ю. С.