



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ГО Управления  
Федеральной службы по контролю  
в сфере защиты прав потребителей  
и безопасности товаров и услуг  
в Республике Беларусь  
А.В. Красовский  
11/11/2022 - 11/11/2022  
г. Минск

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ГО Управления  
Федеральной службы по контролю

Сезон: Осень

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

3 кв. 2022 г. Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Итого							Энергетическая ценность ккал	Витаминный состав									
				Б	Ж	У	К	В1	С	А		Е	Са	P	Mg	Fe					
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																					
№210, сбор 2005г. под ред. Монгиляного	Омлет яично-рыбный	159/5	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. Монгиляного	Горошек зеленой 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. Монгиляного	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. Монгиляного	Кодриный 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. Монгиляного	Яблоко свежее съезжие	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 диетический	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						
<b>Итого завтрак:</b>			<b>67,68</b>	<b>26,43</b>	<b>34,47</b>	<b>87,70</b>	<b>781,70</b>	<b>0,31</b>	<b>17,09</b>	<b>426,00</b>	<b>4,83</b>	<b>241,38</b>	<b>457,88</b>	<b>83,00</b>	<b>7,89</b>						
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																					
№214, сбор 2005г. под ред. Монгиляного	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 2005г. под ред. Монгиляного	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. Монгиляного	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. Монгиляного	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. Монгиляного	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. Монгиляного	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						
<b>Итого завтрак:</b>			<b>81,26</b>	<b>25,81</b>	<b>31,55</b>	<b>120,60</b>	<b>860,90</b>	<b>0,45</b>	<b>49,22</b>	<b>86,50</b>	<b>2,80</b>	<b>134,17</b>	<b>465,18</b>	<b>167,15</b>	<b>7,55</b>						
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>																					
№213, сбор 2012г. под ред. Монгиляного	Яйцо вареное	40	5,30	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. Монгиляного	Каша жидкая 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. Мотыльникова	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. Мотыльникова	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 Мотыльникова	Какао 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	Вителлури в под. улик.	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
<b>Итого заправка:</b>			<b>66,93</b>	<b>24,11</b>	<b>28,62</b>	<b>81,51</b>	<b>675,12</b>	<b>0,29</b>	<b>14,21</b>	<b>223,20</b>	<b>2,47</b>	<b>376,53</b>	<b>360,07</b>	<b>86,02</b>	<b>3,64</b>
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>															
№291, сбор 2005г. под ред. Мотыльникова	Плов из пшны	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. Мотыльникова	Овощи замороженные свежие (пomidоры)	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. Мотыльникова	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. Мотыльникова	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 Мотыльникова	Ягоды 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
<b>Итого заправка:</b>			<b>79,21</b>	<b>32,10</b>	<b>38,88</b>	<b>105,21</b>	<b>866,95</b>	<b>0,20</b>	<b>11,98</b>	<b>104,80</b>	<b>1,03</b>	<b>111,83</b>	<b>378,04</b>	<b>103,24</b>	<b>9,79</b>
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>															
№223, сбор 2005г. под ред. Мотыльникова	Запеканка из творога со сушеными яблоками	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. Мотыльникова	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. Мотыльникова	Какао с молоком сухим	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 Мотыльникова	Ягоды 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	Перцы	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
<b>Итого заправка:</b>			<b>127,16</b>	<b>43,95</b>	<b>41,52</b>	<b>175,98</b>	<b>1120,90</b>	<b>0,33</b>	<b>18,82</b>	<b>192,53</b>	<b>3,45</b>	<b>442,69</b>	<b>608,87</b>	<b>149,27</b>	<b>4,07</b>
<b>Всего заправка: 1 неделя:(средняя)</b>			<b>422,24</b>	<b>152,40</b>	<b>175,04</b>	<b>571,00</b>	<b>4305,57</b>	<b>1,58</b>	<b>111,32</b>	<b>1033,03</b>	<b>14,58</b>	<b>1306,60</b>	<b>2270,04</b>	<b>588,68</b>	<b>32,94</b>
<b>II неделя</b>															
<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</b>															
№213, сбор 2012г. под ред. Мотыльникова	Ябло-варенье	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. Мотыльникова	Каши вязкие молочные 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. Мотыльникова	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. Мотыльникова	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 Мотыльникова	Ягоды 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. Мотыльникова	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
<b>Итого заправка:</b>			<b>48,23</b>	<b>16,72</b>	<b>21,27</b>	<b>81,68</b>	<b>585,95</b>	<b>0,17</b>	<b>10,21</b>	<b>199,00</b>	<b>1,72</b>	<b>192,55</b>	<b>275,94</b>	<b>58,45</b>	<b>5,49</b>
<b>ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ</b>															
№231, сбор 2012г. под ред. Мотыльникова	Сырники из творога со сушеными яблоками	200/20	77,60	28,70	23,70	43,50	435,00	0,11	0,49	108,80	0,412	292,00	425,60	48,00	1,39
№14, сбор 2005г. под ред. Мотыльникова	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 Мотыльникова	Какао 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 Мотыльникова	Вителлури 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:		124,57	39,52	35,07	121,48	889,37	0,31	20,09	172,80	4,78	476,33	671,67	162,07	4,46	
<b>ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ</b>															
№282, сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	41,77	15,55	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. Могильного	Макарона 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. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурцы)	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 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	Бройлтурт в вид. упак	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>83,68</b>	<b>29,24</b>	<b>22,44</b>	<b>109,47</b>	<b>749,85</b>	<b>0,33</b>	<b>16,34</b>	<b>53,95</b>	<b>2,65</b>	<b>139,91</b>	<b>212,33</b>	<b>77,96</b>	<b>5,44</b>
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>															
№240, сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сухим	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. 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	Крефельный 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. Могильного	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 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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>117,63</b>	<b>37,22</b>	<b>37,64</b>	<b>141,50</b>	<b>1016,40</b>	<b>0,30</b>	<b>21,78</b>	<b>179,40</b>	<b>2,90</b>	<b>324,26</b>	<b>528,30</b>	<b>154,50</b>	<b>5,97</b>
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>															
№294, сбор 2012г. под ред. Могильного	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. Могильного	Капша гречневая расщипанная 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. Могильного	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. Могильного	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. Могильного	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 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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>73,42</b>	<b>32,36</b>	<b>23,64</b>	<b>132,83</b>	<b>748,73</b>	<b>0,50</b>	<b>14,99</b>	<b>72,50</b>	<b>2,64</b>	<b>112,94</b>	<b>473,28</b>	<b>218,19</b>	<b>29,26</b>
Всего за 10 дней:			<b>869,77</b>	<b>307,47</b>	<b>315,11</b>	<b>1157,96</b>	<b>8295,87</b>	<b>3,19</b>	<b>194,73</b>	<b>1710,68</b>	<b>29,27</b>	<b>2552,59</b>	<b>4431,56</b>	<b>1259,85</b>	<b>83,56</b>
Средняя за 10 дней:			<b>87,0</b>	<b>30,75</b>	<b>31,51</b>	<b>115,80</b>	<b>829,59</b>	<b>0,32</b>	<b>19,47</b>	<b>171,07</b>	<b>2,93</b>	<b>255,26</b>	<b>443,16</b>	<b>125,99</b>	<b>8,36</b>

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

*Снижение рациональных затрат на завтрак 8,76 рублей (с учетом 0% скидки на молоко и 0% скидки на куриные яйца)*

перспективное 10-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 данного возраста. Стоимость рациона питания горячее завтраки — 87,9 руб

Нормы выхода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах, списки блюд, списков блюд, чашки учета нормы выхода с учетом потерь на выкладки

начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.

