

Утверждаю:

Директор

№ _____

"__" августа 2020 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования

администрации Минераловодского

городского округа

Л.А. Безруких

«__» августа 2020 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 2020 г

Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений**Минераловодского городского округа на 2020-2021 учебный год**

Сезон: Осень-зима

3-4 кв.

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	106/5	19,92	11,66	11,69	10,03	156,70	0,06	0,20	254,66	0,72	83,74	184,80	13,86	2,06
№10,сбор.2012г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	50	10,35	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. 72,5%	10	5,70	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№379,сбор. 2005 под ред Могильного	Какао с молоком	200	8,78	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	Печенье в ассортименте	40	4,96	3,28	4,48	46,84	178,80	0,04	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			50,88	24,14	29,56	97,78	632,57	0,26	7,30	322,66	3,81	268,30	407,75	64,43	4,41
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№234,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Биточки рыбные	80/5	33,58	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,70	22,70	0,61
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	9,67	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№70,сбор.2005 г.под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	6,44	0,40	0,10	1,60	9,00	0,03	2,50	0,00	0,08	19,17	35,00	11,67	0,50
№392,сбор.2012 г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,32	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№368,сбор. 2012 г. под ред Могильного	Бананы свежие	100	15,67	1,51	0,51	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	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:			68,48	19,68	20,18	80,98	586,40	0,36	35,50	38,00	2,17	104,72	376,84	125,57	5,11
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															
№181,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	10,39	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. 72,5%	10	5,70	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	30	13,76	6,93	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№383,сбор.2005г.под ред. Могильного	Какао с молоком сгущенным	200	10,08	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	Булочка "Рябинushка" йодированная	50	6,00	4,39	1,23	32,94	144,00	0,07	0,00	9,00	0,80	11,00	44,20	16,20	0,76

к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			47,10	19,82	23,49	89,68	634,10	0,19	0,59	69,33	3,56	419,63	336,37	54,77	2,08
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	80/240	31,87	21,90	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,53	213,84	50,11	2,22
№70,сбор.2005 г.под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	6,44	0,40	0,10	1,60	9,00	0,03	2,50	0,00	0,08	19,17	35,00	11,67	0,50
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,41	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
№368,сбор. 2012 под.ред Могильного	Яблоки свежие	###	10,15	0,40	0,40	9,87	44,30	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	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:			52,67	24,77	25,22	83,34	624,50	0,18	14,45	51,84	0,75	106,73	310,54	86,61	6,37
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№223,сбор.2005г.под ред. Могильного	Запеканка из творога со молоком сгущенным	200/20	61,35	34,08	26,10	66,00	494,00	0,10	0,48	148,00	0,76	294,60	420,60	44,40	1,38
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	5,70	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.2012 г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,32	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	Печенье в ассортименте	40	4,96	3,28	4,48	46,84	178,80	0,04	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			74,50	40,01	38,14	142,47	874,40	0,19	0,58	192,00	2,65	320,75	493,94	66,70	3,71
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			293,63	128,42	136,59	494,25	3351,97	1,17	58,42	673,83	12,95	1220,13	1925,44	398,08	21,68
II неделя															
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№174,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	11,87	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. 72,5%	10	5,70	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	30	13,76	6,93	8,86	0,00	107,50	0,00	0,22	78,00	1,20	264,00	150,00	10,50	0,30
№379,сбор. 2005 под.ред Могильного	Какао с молоком	200	8,78	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	Хлеб пшеничный	30	1,17	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
№368,сбор. 2012 под.ред Могильного	Яблоки свежие	###	10,15	0,40	0,40	9,87	44,30	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
Итого завтрак:			51,43	19,07	24,52	73,87	584,07	0,16	11,82	162,00	1,94	447,93	385,07	73,47	4,12
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№231,сбор.2012г.под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	45,91	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. 72,5%	10	5,70	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	1,32	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 ржано-пшеничный	30	1,80	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	Печенье в ассортименте	40	4,96	3,28	4,48	46,84	178,80	0,04	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
Итого завтрак:			59,69	28,49	31,09	106,80	710,10	0,19	0,49	131,00	5,22	263,15	435,14	64,90	4,01
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№268,сбор.2005г. под ред. Могильного	Биточки из говядины	80	37,33	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,68	35,00	81,00	10,00	0,90
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	6,79	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№10,сбор.2012г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	50	10,35	1,55	2,20	9,00	41,80	0,05	5,50	0,00	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
№383,сбор.2005г.под ред. Могильного	Какао с молоком сгущенным	200	10,08	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	Вафли в ассортименте	50	7,75	3,15	12,30	32,45	220,85	0,05	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			73,47	27,16	31,05	115,82	799,40	0,30	5,99	62,33	5,30	205,09	300,43	60,10	3,04
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															

№240,сбор.2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	180/10	49,38	24,50	19,21	35,33	376,20	0,09	2,39	129,60	0,67	209,70	304,38	33,84	2,14	
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72 5%	10	5,70	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02	
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,41	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	Печенье в ассортименте	40	4,96	3,28	4,48	46,84	178,80	0,04	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	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:			64,25	29,93	31,32	108,33	733,30	0,19	4,28	173,60	2,59	246,73	393,98	57,67	4,45	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	80/5	25,56	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10	
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,27	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,32	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
№70,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурец)	40	5,15	0,32	0,08	1,28	7,20	0,023	2,00	0,0	0,07	15,33	28,00	9,33	0,40	
№368,сбор. 2012 г. под.ред Могильного	Бананы свежие	100	15,67	1,51	0,51	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			57,14	26,57	19,14	115,81	650,20	0,43	13,14	58,80	2,12	85,24	417,93	219,92	8,37	
Всего завтраки: 2 неделя:(средняя)			305,98	131,22	137,12	520,63	3477,07	1,25	35,72	587,73	17,17	1248,14	1932,55	476,06	24,00	
Всего за 10 дней:			599,61	259,65	273,72	1014,88	6829,04	2,42	94,14	1261,56	30,12	2468,27	3857,99	874,14	45,67	
Средняя за 10 дней:			59,96	25,96	27,37	101,49	682,90	0,24	9,41	126,16	3,01	246,83	385,80	87,41	4,57	

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

Стоимость рационов горячих завтраком 59,96 рублей (с учётом 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 —59,96 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 организации питания

Кузнецова Ю.С.