

УТВЕРЖАЮ:  
 Директор *М.В.С.С.С.С.*  
 № *5.С.Д.Д.Д.Д.Д.Д.*  
 от *15.10.2024*  
 « *15* » октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник управления образования  
 администрации Мипераловодского  
 муниципалитетного округа  
 Ставропольского края  
*Д.А. Безрукин*  
 « *16* » октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник межрайонного ГО Управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Ставропольскому краю №9  
*А.В. Красько*  
 « *16* » октября 2023 г.

Перспективное десятидневное меню горячего питания ( завтрак ) для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Мипераловодского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

1-2 кв. Возраст 7-11 лет  
 2024 г.

Сезон: Зима-весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва						Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
<b>3 ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																						
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,50	17,40	17,50	14,99	254,20	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	60	16,94	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41							
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82							
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66							
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
<b>Итого завтрак:</b>		<b>594</b>	<b>69,44</b>	<b>23,10</b>	<b>21,12</b>	<b>66,35</b>	<b>543,89</b>	<b>0,26</b>	<b>18,97</b>	<b>380,50</b>	<b>3,03</b>	<b>171,51</b>	<b>367,90</b>	<b>61,46</b>	<b>7,76</b>							
<b>3 ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																						
№229, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	58,64	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82							
№305, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51							
№459, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87							
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	170	24,90	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80							
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	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>757</b>	<b>99,76</b>	<b>23,35</b>	<b>12,68</b>	<b>96,85</b>	<b>683,60</b>	<b>0,26</b>	<b>17,75</b>	<b>45,60</b>	<b>2,77</b>	<b>102,07</b>	<b>403,10</b>	<b>133,65</b>	<b>4,56</b>							
<b>3 ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>																						
№181, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,49	3,18	3,89	21,44	184,00	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	7,55	0,08	7,26	66,10	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	12,00	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15							
№462, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65							
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66							
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>56,27</b>	<b>13,67</b>	<b>19,36</b>	<b>66,64</b>	<b>611,38</b>	<b>0,18</b>	<b>12,89</b>	<b>118,00</b>	<b>1,73</b>	<b>282,23</b>	<b>244,92</b>	<b>57,13</b>	<b>4,60</b>							

## 3-ЗВТРАК 4 ДЕНЬ

№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Шлов из пшны	100/200	51,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№457, сбор. 2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№341, сбор. 2005 под ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные, I шт.	160	21,74	1,26	0,28	31,30	132,00	0,06	84,00	0,00	0,28	48,20	32,20	18,20	0,48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	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>710</b>	<b>77,31</b>	<b>31,48</b>	<b>31,30</b>	<b>111,27</b>	<b>813,35</b>	<b>0,21</b>	<b>84,08</b>	<b>64,80</b>	<b>1,15</b>	<b>127,68</b>	<b>370,40</b>	<b>103,84</b>	<b>5,64</b>

## 3-ЗВТРАК 5 ДЕНЬ

№223, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со стущеным молоком	150/10	71,28	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№459, сбор. 2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Лимонки свежие сезонные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>537</b>	<b>87,53</b>	<b>29,50</b>	<b>20,54</b>	<b>90,26</b>	<b>610,03</b>	<b>0,18</b>	<b>13,44</b>	<b>111,00</b>	<b>1,11</b>	<b>257,38</b>	<b>372,77</b>	<b>62,38</b>	<b>5,37</b>
<b>Всего завтрак: 1 неделя:(средняя)</b>		<b>390,31</b>	<b>121,10</b>	<b>105,00</b>	<b>431,37</b>	<b>3262,25</b>	<b>1,09</b>	<b>147,13</b>	<b>719,90</b>	<b>9,79</b>	<b>940,87</b>	<b>1759,09</b>	<b>418,46</b>	<b>27,93</b>	

## II неделя

## 3-ЗВТРАК 6 ДЕНЬ

№174, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,09	4,09	4,07	32,09	237,00	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	7,55	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	12,00	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
№457, сбор. 2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>50,64</b>	<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,79</b>	<b>608,38</b>	<b>0,14</b>	<b>12,19</b>	<b>99,00</b>	<b>1,47</b>	<b>173,73</b>	<b>200,92</b>	<b>55,33</b>	<b>4,90</b>

## 3-ЗВТРАК 7 ДЕНЬ

№231, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со стущеным молоком	150/10	69,61	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№462, сбор. 2021г. под ред. Первалова	Какао с молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
к/к	Блюйбургер в под. упаковке	125	16,54	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 ржано-пшеничный	40	2,75	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>525</b>	<b>98,55</b>	<b>32,79</b>	<b>26,77</b>	<b>84,96</b>	<b>656,60</b>	<b>0,29</b>	<b>13,59</b>	<b>106,20</b>	<b>4,37</b>	<b>408,70</b>	<b>509,80</b>	<b>114,50</b>	<b>4,12</b>

## 3-ЗВТРАК 8 ДЕНЬ

№282, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	56,55	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№459, сбор. 2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>		<b>542</b>	<b>70,21</b>	<b>24,71</b>	<b>18,12</b>	<b>76,52</b>	<b>598,25</b>	<b>0,20</b>	<b>1,15</b>	<b>53,75</b>	<b>2,10</b>	<b>71,48</b>	<b>178,03</b>	<b>37,83</b>	<b>2,87</b>

## 3-ЗВТРАК 9 ДЕНЬ

№240, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком стущеным	150/10	62,72	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78
№465, сбор. 2021г. под ред. Первалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,07	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные I шт.	170	24,90	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	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>570</b>	<b>99,44</b>	<b>28,33</b>	<b>18,99</b>	<b>96,52</b>	<b>641,10</b>	<b>0,24</b>	<b>17,99</b>	<b>127,00</b>	<b>1,12</b>	<b>309,80</b>	<b>436,65</b>	<b>121,65</b>	<b>4,26</b>

## 3-ЗВТРАК 10 ДЕНЬ

№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из пшны	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786
№171, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76

№457, сбор 2021 г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	2000/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338, сбор. 2005 под ред. Мотильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб пшеничный	46	2,71	3,63	0,46	22,22	108,10	0,07	0,00	0,00	0,60	10,58	40,02	15,18	0,92
<b>Итого завтрак:</b>		<b>661</b>	<b>58,02</b>	<b>31,58</b>	<b>23,56</b>	<b>121,52</b>	<b>850,13</b>	<b>0,49</b>	<b>13,38</b>	<b>72,50</b>	<b>2,65</b>	<b>96,42</b>	<b>460,12</b>	<b>216,12</b>	<b>28,02</b>
Всего завтрак: 2 недели (средняя)			376,86	128,89	104,18	452,31	3354,46	1,37	58,30	458,45	11,71	1060,13	1785,52	545,43	44,17
Всего за 10 дней:			767,17	249,99	209,18	883,68	6616,71	2,46	205,43	1178,35	21,50	2001,00	3544,61	963,89	72,09
Средняя за 10 дней:			76,72	25,00	20,92	88,37	661,67	0,25	20,54	117,84	2,15	200,10	354,46	96,39	7,21

**\*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 завтраков 76,72 руб/день (с учетом 0% скидки на закупку на покупные товары)*

перспективное 10-дневное меню для муниципальном общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки — 76 72 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 выпаривание

*Кузнецова Ю.С.*

**начальник отдела охраны и укрепления здоровья**