



УТВЕРЖДАЮ: ОБЩЕБЕЛОРУСЬСКИЙ ЦЕНТР НАУКИ И КУЛЬТУРЫ

Директор: *М.В. Сидоркина*

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управлений образования и физической культуры Минераловодского муниципального округа

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

И.Б. Сидоркина  
по Староминскому району №89  
А.В. Крысько  
2023 г.

Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: зима-весна

1-2 кв. 2024 г. Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Цена	Питание в вал										Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р		Mg	Fe										
<b>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	Яблоко 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>																										
		594	69,44	23,10	21,12	66,35	543,89	0,26	18,97	380,50	3,03	171,51	367,90	61,46	7,76											
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																										
№229, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушенная в толяте 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 прутышениный	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>																										
		757	99,76	23,35	12,68	96,85	683,60	0,26	17,75	45,60	2,77	102,07	403,10	133,65	4,56											
<b>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	Молоко 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											
№362, 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	Яблоко 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>																										
		590	56,27	13,67	19,36	66,64	611,38	0,18	12,89	118,00	1,73	282,23	244,92	57,13	4,60											

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ															
№291, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Пирог из пшеницы	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. 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
№341, сбор 2005 под ред. Мотыльнова	Апельсин свежий калибровочный: 1 шт	160	21,74	1,26	0,28	31,30	132,00	0,06	0,06	84,00	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
Итого завтрак:		710	77,31	31,48	31,30	111,27	813,35	0,21	84,08	64,80	1,15	127,68	370,40	103,84	5,64
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ															
№223, сбор 2005г под ред. Мотыльнова	Запеканка из творога со сухими 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. Перевалова	Чай с сахаром с лимонком	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. Мотыльнова	Ягоды 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
Итого завтрак:		537	87,53	29,50	20,54	90,26	610,03	0,18	13,44	111,00	1,11	257,38	372,77	62,38	5,37
Всего завтрак: 1 неделя (средняя)		390,31	121,10	105,00	431,37	3262,25	1,09	147,13	719,90	9,79	940,87	1759,09	418,46	27,93	
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№174, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Каши 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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	Ягоды свежие сезонные калибровочные	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. 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
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
Итого завтрак:		600	50,64	11,48	16,74	72,79	608,38	0,14	12,19	99,00	1,47	173,73	200,92	55,33	4,90
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№271, сбор 2012г. под ред. Мотыльнова	Сырники из творога со сухими 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. Перевалова	Кисель 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	Бюджетный вид. Улак.	125	16,34	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
Итого завтрак:		525	98,55	32,79	26,77	84,96	656,60	0,29	13,59	106,20	4,37	408,70	509,80	114,50	4,12
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ															
№282, сбор 2012г. под ред. Мотыльнова	Котлеты из говядины	100	56,35	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. Мотыльнова	Макарон 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. Перевалова	Чай с сахаром с лимонком	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
Итого завтрак:		542	70,21	24,71	18,12	76,52	598,25	0,20	1,15	53,75	2,10	71,48	178,03	37,33	2,87
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№240, сбор 2012г. под ред. Мотыльнова	Пудинг из творога с яблоками с молоком сухими	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. Перевалова	Кофеинный 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. Мотыльнова	Банана свежие калибровочные 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
Итого завтрак:		570	99,44	28,33	18,99	96,52	641,10	0,24	17,99	127,00	1,12	309,80	436,65	121,65	4,26
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№294, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Котлеты рубленные из птицы	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	1,78
№171, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Каши речневая 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

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

\* 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).**  
*(Смоделировать рацион питания, исходя из информации 76,72 руб/день (с учетом 0% наценки на сыровое блюдо и 0% наценку на продукты питания))*

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений, составлено на основании действующих сборников рецептов Бюджет для предпринимателей общественного питания (2005г., 2007г., 2008г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационального питания горячие завтраки — 76,72 руб.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлажденки и порционировании. В рецептурах сыров соусов, спредов Бюджет, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание

начальник отдела охраны и управления здоровьем

Кузнецова Ю.С.