



**СОГЛАСОВАНО:**  
 Начальник управления образования  
 администрации Минералогического  
 муниципального района  
 Ступродельского края  
 Д.А. Везучкин  
 «   декабря 2023 г.

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

1-2 кв. 2024 г. Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	Питание в кг										Энерг. ценность ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р		Mg	Fe														
<b>1 неделя</b>																														
<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 желтый 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	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															
		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, 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 пропаренный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,90	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51															
№459 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/107	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	Ягоды свежие консервированные 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															
		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	Каши жидкая молочная 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	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															
№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	Ягоды свежие сезонные консервированные	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															
		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. Могильного	Плов из птицы	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 2002г. 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. Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт	160	21,74	1,26	0,28	31,30	132,00	0,06	84,00	0,00	0,28	48,20	32,29	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>

**ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ**

№223, сбор 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сухими мадерами	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 2002г. 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	Дрожжи свежие сгущенные	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 завтраки: 1 неделя:(средняя)</b>			<b>390,31</b>	<b>121,10</b>	<b>105,00</b>	<b>431,37</b>	<b>3362,25</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>

**11 недель**

**ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ**

№174, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши вязкая мадера из риса с мадерами	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	7,35	0,08	7,26	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	0,02
№15, сбор 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	12,00	3,47	4,43	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Дрожжи свежие сгущенные 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 2002г. 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
<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>

**ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ**

№231, сбор 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сухими мадерами	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 2002г. под ред. Перевалова	Кисель с мадерами	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	Биконфур в пид. члук	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>

**ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ**

№282, сбор 2012г. под ред. Могильного	Колбасы 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 мадерами	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 2002г. 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
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>

**ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ**

№240, сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с мадерами с мадерами	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 2002г. под ред. Перевалова	Коринты вымоченные с мадерами	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 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>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>

**ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ**

№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	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	17,86
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с мадерами	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 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	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338 сбор 2005 под ред. Могилыно	Яблоки свежие сезонные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
	Калорийные	46	2,71	3,63	0,46	22,22	108,10	0,07	0,00	0,00	0,60	10,58	30,02	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	28,02		
Итого завырак:			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 завырак 2 подлжк(срещик)			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		
Средств 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 рационах сгорячк. интраскол 76,72 руб/кг (с учетом для питания на годовое блюдо и 6% НДС на закупные продукты)*

перспективное 10-дневное меню для индустриальной общеобразовательной учреждения составлено на основании действующих сборников

рецептур Бюджет для предприятий общественного питания (2005- 2021г. 2004г. 2011г. 2012г.), с учетом фактических

норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационах питания торгаша завырак — 79,72 руб.

Нормы выгода

популярных и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлажденными и порционированными. В рецептурах списа

сборов, стандартных блюд, напитков указана норма отходов с учетом потерь на выливание

**начальник отдела охраны и управления  
здоровья**

*Кузнецова Ю.С.*