

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления образования администрации Минераловодского муниципального округа Ставропольского края  
 Д.А. Безруких  
 «\_\_» декабря 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  
 «\_\_» декабря 2024 г



Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон: зима-весна  
 1-2 кв. 2025 г.  
 Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые в-ва				Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Н		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																		
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	150/5	45,38	17,40	17,50	14,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07			
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64			
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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>534</b>	<b>64,18</b>	<b>21,24</b>	<b>18,48</b>	<b>55,37</b>	<b>439,48</b>	<b>0,20</b>	<b>12,29</b>	<b>386,50</b>	<b>1,59</b>	<b>158,50</b>	<b>331,70</b>	<b>48,90</b>	<b>7,33</b>			
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																		
№229, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	61,07	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	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51			
№582, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Печенье	50	13,09	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04	0,00	5,00	2,35	14,50	45,00	16,50	1,30			
№459, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	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 ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	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>637</b>	<b>92,47</b>	<b>24,64</b>	<b>17,58</b>	<b>93,93</b>	<b>721,10</b>	<b>0,23</b>	<b>2,45</b>	<b>50,60</b>	<b>5,12</b>	<b>103,82</b>	<b>403,90</b>	<b>88,10</b>	<b>5,06</b>			
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>																		
№181, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	14,82	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	9,70	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	15	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15			
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64			
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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>55,22</b>	<b>10,57</b>	<b>16,56</b>	<b>61,96</b>	<b>529,13</b>	<b>0,14</b>	<b>12,11</b>	<b>105,00</b>	<b>1,72</b>	<b>175,90</b>	<b>161,30</b>	<b>38,95</b>	<b>4,75</b>			
<b>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</b>																		



№223, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	73,21	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№462, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	11,12	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	Бьютихурт в инд. упаковке	125	33,10	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	2,56	2,65	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>119,99</b>	<b>35,41</b>	<b>27,34</b>	<b>99,66</b>	<b>705,10</b>	<b>0,28</b>	<b>13,56</b>	<b>130,20</b>	<b>1,64</b>	<b>396,25</b>	<b>484,75</b>	<b>109,40</b>	<b>4,05</b>

**ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ**

№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленые из птицы	100	33,86	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 маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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>655</b>	<b>66,57</b>	<b>31,59</b>	<b>23,26</b>	<b>115,68</b>	<b>798,50</b>	<b>0,51</b>	<b>46,90</b>	<b>84,50</b>	<b>2,85</b>	<b>117,71</b>	<b>461,88</b>	<b>216,46</b>	<b>25,36</b>
<b>Всего завтрак: 1 неделя:(средняя)</b>		<b>398,43</b>	<b>123,45</b>	<b>103,22</b>	<b>426,60</b>	<b>3193,31</b>	<b>1,35</b>	<b>87,31</b>	<b>756,80</b>	<b>12,92</b>	<b>952,18</b>	<b>1843,53</b>	<b>501,81</b>	<b>46,55</b>	

**11 неделя**

**ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ**

№174, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	17,71	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	9,70	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	15	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
к/к	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	2,66	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>58,11</b>	<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,61</b>	<b>582,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,11</b>	<b>105,00</b>	<b>1,47</b>	<b>173,60</b>	<b>200,70</b>	<b>55,25</b>	<b>4,88</b>

**ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ**

№231, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	70,39	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№459, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	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	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	150	21,24	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	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>567</b>	<b>97,44</b>	<b>28,15</b>	<b>20,32</b>	<b>89,16</b>	<b>599,35</b>	<b>0,21</b>	<b>16,39</b>	<b>117,00</b>	<b>3,88</b>	<b>267,30</b>	<b>454,80</b>	<b>125,20</b>	<b>4,44</b>

**ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ**

№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	53,85	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	1,85	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	Бьютихурт в инд. упаковке	125	33,10	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	2,66	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>675</b>	<b>91,46</b>	<b>34,64</b>	<b>35,34</b>	<b>108,93</b>	<b>850,75</b>	<b>0,24</b>	<b>12,58</b>	<b>65,00</b>	<b>1,33</b>	<b>124,68</b>	<b>324,80</b>	<b>115,04</b>	<b>5,20</b>

**ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ**

№282, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62,35	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. Могильного	Макаронные отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№459, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	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	Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	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>662</b>	<b>97,27</b>	<b>25,16</b>	<b>18,44</b>	<b>79,56</b>	<b>615,85</b>	<b>0,28</b>	<b>46,75</b>	<b>65,75</b>	<b>2,42</b>	<b>118,28</b>	<b>226,83</b>	<b>56,63</b>	<b>3,75</b>

**ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ**

№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	33,86	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 маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№581, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Пряники	50	10,21	2,95	2,35	37,50	183,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30



к/к	Хлеб пшеничный	32	2,13	2,53	0,32	15,46	75,22	0,05	0,00	0,42	7,36	27,85	10,56	0,64
Итого завтрак:		577	58,97	32,95	25,29	140,32	920,72	0,45	1,30	4,82	77,87	455,53	203,62	25,38
Всего завтраки, 2 недели (средняя)			403,25	132,38	116,13	490,58	3568,80	1,32	89,13	428,25	761,73	1662,66	555,74	43,65
Всего за 10 дней:			801,68	255,83	219,35	917,18	6762,11	2,67	176,44	1185,06	1713,91	3506,19	1057,55	90,19
Средняя за 10 дней:			80,17	25,58	21,94	91,72	676,21	0,27	17,64	118,51	171,39	350,62	105,76	9,02

• 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 завтраков 80,17 рублей (с учетом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидку на покупные товары)*

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборника рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2011г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 80,17 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.

*мечельник отбела охраны и укреплени  
здоровья*

Кузнецова Ю.С.