



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №9

А.В.Краско
18 октября 2023 г.

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

Муниципального городского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

1-2 классы
2024 г.
Возраст 7-11лет

Секция Знакомства

№ рецептуры

Наименование блюда	Выход/г	Цена	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	К	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
3 АВТРАК 1 ДЕНЬ																						
№210, сбор 2005г. под ред. Могильного	150/5	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								
№3706, сбор 2005г. под ред. Могильного	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								
№437, сбор 2021г. под ред. Перевалова	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	40	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								
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:	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								
3 АВТРАК 2 ДЕНЬ																						
№279, сбор 2005г. под ред. Могильного	100/50	38,64	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	21,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82								
№305, сбор 2005г. под ред. Могильного	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	0,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51								
№459, сбор 2021г. под ред. Перевалова	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	9,10	5,00	0,87								
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56									
Хлеб ржанко-пшеничный	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								
Итого завтрак:	2005	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								
3 АВТРАК 3 ДЕНЬ																						
№181, сбор 2005г. под ред. Могильного	10	7,55	0,08	7,26	6,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02								
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	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								
№13, сбор 2005г. под ред. Могильного	200	9,65	3,30	2,99	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65								
№462, сбор 2021г. под ред. Перевалова	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								
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	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								
Хлеб пшеничный	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								
Итого завтрак:	8/К	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	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	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	
№634 сбор 2005 г. под ред. Могильного	160	21,74	1,26	0,28	31,30	132,00	0,06	84,00	0,00	0,00	48,20	32,20	18,20	0,48	
Итого завтрак:	к/к	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:	к/к	710	77,31	31,48	31,50	111,27	813,35	0,21	84,08	64,80	1,15	127,68	370,40	103,84	5,64

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№227 сбор 2005г. под ред. Могильного	180/10	71,28	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	229,95	315,45	33,30	1,04	
№459 сбор 2021г. под ред. Перевалова	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 г. под ред. Могильного	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	
Итого завтрак:	к/к	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:	к/к	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
Итого завтрак:	к/к	390,31	121,10	105,00	431,57	3262,25	1,09	147,13	719,90	9,79	940,87	1759,09	418,46	27,93	

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№171 сбор 2005г. под ред. Могильного	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	10	7,55	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,49	3,00	0,00	0,02	
№15 сбор 2005г. под ред. Могильного	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 г. под ред. Могильного	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	
Итого завтрак:	к/к	200/10	1,42	0,20	0,10	9,50	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
Итого завтрак:	к/к	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

№231 сбор 2012г. под ред. Могильного	150/10	69,61	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	0,30	233,40	340,50	38,40	1,11	
№462 сбор 2021г. под ред. Перевалова	200	9,63	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,36	91,10	22,30	0,65	
Итого завтрак:	к/к	125	16,54	3,99	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	50,00	15,00	35,00	0,80	
Итого завтрак:	к/к	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:	к/к	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. Могильного	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	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	275,50	0,04	0,00	25,40	0,71	10,65	32,88	7,13	0,971	
№465 сбор 2021г. под ред. Перевалова	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	
Итого завтрак:	к/к	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:	к/к	542	70,21	24,71	18,12	76,52	598,25	0,20	1,15	53,75	2,10	71,48	174,80	37,83	2,87

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№240 сбор 2012г. под ред. Могильного	150/10	62,72	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,36	174,75	253,65	38,20	1,78	
№465 сбор 2021г. под ред. Перевалова	200	9,07	3,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12	
Итого завтрак:	к/к	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
Итого завтрак:	к/к	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:	к/к	570	99,44	28,33	18,99	96,52	641,10	0,24	17,99	127,00	1,42	309,80	436,65	121,65	4,26

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№294 сбор 2005г. под ред. Могильного	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	1,76
№171 сбор 2003г. под ред. Могильного	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,00	0,3	0	24	0,75	19,08	232,12	168	5,76

	2010/10	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
№6457 сбор, 2021г. под. ред. Перевалова	Чай с сахаром															
№338 сбор, 2005 под. ред. Мотылиного	Яблока свежие сезонные	120	11,22	0,38	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
	к/к	46	2,71	3,63	0,46	22,22	108,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	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	28,02	
	Итого за завтрак:		376,86	128,89	104,18	457,31	3354,46	1,37	58,30	458,45	11,71	1060,13	1785,52	545,43	44,17	
	Всего за завтрак: 2 недели (средняя)		7671,7	249,99	209,18	893,68	6616,71	2,46	205,43	1178,35	21,50	2003,00	3544,61	963,89	72,09	
	Всего 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	
	Средняя за 10 дней:															

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

Степенью рациионных затратных затратным % 72 рублей (с учетом 6% налога на стоимость блюда и 6% налога на включенные товары)

персональное 10-дневное меню для функциональных образовательных учреждений составлено на основе меню добровольных сборщиков

рецептур блюд для профилактики общественного питания (2005, 2021г. 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом сезонности.

новый список для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки — 76 72 руб.

Нормы выхода

получают в столовой. Блюда даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах указаны

состав, стандарты, наличие указаний норма расхода с учетом потерь на выделение.

начальник отдела охраны и управления
здоровья



Кузнецова Ю.С.