



СОГЛАСОВАНО:
 Начальник межрайонного ГОУ «Управление
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Карелийскому краю №9
 А.В.Крысько
 10 октября 2023 г.

С/код Знак-весна

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

1-2 кв. Возраст 7-11 лет
 2024 г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Цена | Пищевое значение | | | | | | Энергетическая ценность блюда | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------|--------------------|-------|------|------------------|---|---|---|----|---|-------------------------------|--------------|---|----|---|----|----|--|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | К | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | |

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №210 сбор 2005г. под ред. Монильного | Омлет яично-рыбный | 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. Монильного | 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. Персаяова | 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. Монильного | 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 |
| 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 |

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №279 сбор 2005г. под ред. Монильного | 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. Монильного | Рис пропаренный | 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. Персаяова | Чай с сахаром с лимонч | 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. Монильного | 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 | 44,30 | 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: | | 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 |

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №181 сбор 2005г. под ред. Монильного | 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. Монильного | Масло сливочное крестьянское М.Д.Ж не менее 72,5% ⁹ | 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. Монильного | 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. Персаяова | Каша с маком | 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. Монильного | 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 |
| Итого завтрак: | | 590 | 56,27 | 13,67 | 19,36 | 66,64 | 611,38 | 0,18 | 12,89 | 118,00 | 1,73 | 262,23 | 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 2021г. под ред. Перевалова | Чай с сахаром | 200/107 | 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 калифорнийские. 1 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 |
| 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. Могильного | Завтрак из творога со сухими молочком | 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 лимонном зрелом/свежие сухими | 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 | Хлеб пшеничный | 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(средня) | | 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 | |
| II неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| №174 сбор 2005г. под ред. Могильного | 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. Могильного | Наслао 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 кабривьяные | 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 калифорнийские | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| №231 сбор 2012г. под ред. Могильного | Сырники из творога со сухими молочком | 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 | Какао с молочком | 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 | Блины/лунт в под. пак. | 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 |
| 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. 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 | Макроны 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 | 200/107 | 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 |
| 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 | 37,83 | 2,87 |
| ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| №210 сбор 2012г. под ред. Могильного | Пудинг из творога с яблоками с молочком 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 | 29,20 | 1,78 |
| №465 сбор 2021г. под ред. Перевалова | Кофейный напиток с молочком | 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 калифорнийские 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. 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 | 1,78 |
| №171 сбор 2005г. под ред. Могильного | Каши гречневая/расквашеная 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 2021г. под рел. 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 | 5,10 | 7,70 | 4,20 | 0,82 |
| №338 сбор 2005 под рел. Хюргинского | Яблоки свежие с кожурой | 120 | 11,22 | 0,48 | 0,48 | 11,94 | 79,53 | 0,04 | 12,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,42 | 10,88 | 2,66 |
| | Кандированные | 46 | 2,71 | 3,63 | 0,46 | 22,22 | 108,10 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 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 |
| Итого закупки: | | | 376,86 | 128,89 | 104,18 | 452,31 | 3354,46 | 1,37 | 58,30 | 458,45 | 11,71 | 1060,13 | 1785,52 | 845,43 | 44,17 | 28,02 |
| Всего закупки: 2 недели (средняя) | | | 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 | 72,09 |
| Итого 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 | 7,21 |

*** При наличии средств в район питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п.**

продукты, обогащённые витаминами и микроэлементами).
(*таблица питания, горючих веществ* "6,72 рубля (с учетом 0% НДС) на питание на питание (таблица)

перспективное 10 дней - меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующего сборника рецептов меню для предпринимательского питания (2005- 2021г. 2004- 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость районной питания горючих веществ - 76,72 руб

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении складировании и порционировании. В рецептурах списов блюд, средних блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание

Кузнецова Ю.С.

Кузнецова Ю.С.

начальник отдела охраны и управления
заборами