

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№

МБОУ
СОШ № 7
г. Мариинск

« 01 декабря 2023 г. Колосовы

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования

администрации Мариинского

муниципального округа

Ставропольского края

« 01 декабря 2023 г. Д.А. Везруких

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ИО Управления

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

по Ставропольскому краю №9

« 01 декабря 2023 г. А.В. Красько

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

Мариинского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Зима-весна

1-2 кв. Возраст 7-11 лет

№ рецептура	Наименование блюда	Выход кг	Цена	Пошаговое в-мат				Энерг. Ценность блюда	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																				
№210, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	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	2000/10	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 2005г. под ред. Мотыляного	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																				
№229, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	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. 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 2005г. под ред. Мотыляного	Бананы свежие калиброванные 1 лит	170	24,90	2,47	0,60	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:		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. Мотыляного	Каша яловая 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. Мотыляного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж не менее 72,5%	10	7,55	0,08	7,26	66,10	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
№15, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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					
№162, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Кефир 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 2005г. под ред. Мотыляного	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	282,23	244,92	57,13	4,60					

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№457 сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов 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 2005г. 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	32,20	18,20	0,48
с/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	Запеканка из творога со ступенчатым 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 лимонным дольками свежие	200/10/7	2,67	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,90	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№338 сбор 2005 под ред Могильного	Хлеб ржано-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
с/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 завтраки: 1 неделя:(средняя)		390,31	121,10	105,00	431,37	3262,35	1,09	147,13	719,90	9,79	940,87	1759,09	418,46	27,93	

Итого за неделю

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№174 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,09	4,99	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	7,55	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
№338 сбор 2005 под ред Могильного	Ягоды 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
№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
с/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 ступенчатым молоком	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
№162 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
с/к	Ягодный микс в пак. укуп.	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
с/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

№182 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	Макаронные изделия с маслом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№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	1,90	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
с/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

№240 сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком ступенчат	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
№165 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Кофейная панировка 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 Могильного	Ягоды 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
с/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	1,86
№171 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,00	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76

457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	2000,10	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
46338, сбор. 2005 под ред. Могиланого	Яблоки свежие осенние каздобранские	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	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
Итого завтрак:		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
Всего завтрак: 2 недели (средняя)			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 за 10 дней:			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
Средняя 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).**

Снижимость рациональных затрат на питание 76,72 руб/день (с учетом 0% скидки на питание) на полные порции

перспективе 10 дней: меню для муниципальных образовательных учреждений составлено на основании действующей Сборной рецептурной базы для муниципальных образований (2005г., 2021г., 2024г., 2026г., 2011г., 2012г.), с учетом санитарно-эпидемиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания по таблице питания заправки — 76,72 руб.

Норма выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при изготовлении окладками и порционировании. В рецептурах, супов, соусов, сладких блинов, маринов указана норма выработки с учетом потерь на выкатывание

поздний отмена охраны и укреплена здоровья

Кузнецова Ю.С.

