



Утверждено:
 Начальник управления образования
 администрации городского округа-курорта Железноводска
 Старопольского края
 С. Н. Козанцева



Согласовано:
 М. С. Диброва
 Начальник ТОУ
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека

Согласовано:
 Старопольского края
 в г. Пятигорске
 Управление Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 в г. Пятигорске
 ул. Университетская, д.36А

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

Города — курорта ЖЕЛЕЗНОВОДСКА на 2019 учебный год

Возраст 7лет и старше

Сезон: Осень

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г	Энерг. Ценность, кк ал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
						Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1 неделя

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

№204, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макаронны отварные с сыром	130/30	15,17	3,82	4,05	21,32	137,00	0,0	0,0	20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	00,6
№385, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Икра кабачковая	80	7,10	0,662	2,25	32,05	132,8	0,016	0,73	0,0	2,54	32,48	23,44	17,46	01,0
№377, сбор. 2005г. Могильного	Чай с сахаром	200/15	0,92	0,662	2,25	32,05	132,8	0,016	0,73	0,0	2,54	32,48	23,44	17,46	01,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,11	2,45	0,35	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3
Итого завтрак:			24,29	6,93	6,65	65,97	333,4	0,08	0,73	20,00	3,31	44,43	62,79	28,1	01,8

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

№174, сбор. 2005г. Могильного	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/5	8,55	8,65	11,1	44,3	44,32	0,140	0,96	54,80	0,23	0,96	221,30	44,3	02,3
№15, сбор. 2005г. Могильного	Сыр Российский	15	5,52	3,48	4,42	0,0	54,0	0,025	0,105	39,0	0,6	132,0	75,0	5,25	00,2
№16, сбор. 2005г. Могильного	Масло сливочное	5	1,70												
№379, сбор. 2005 Могильного	Кофейный напиток с молоком	200	7,87	3,16	2,68	15,94	100,60	0,044	1,30	20,0	0,00	125,8	90,0	14,0	00,1
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,11	2,45	0,35	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3
Итого завтрак:			24,75	18,76	15,7	117,04	331,5	0,41	2,26	104,9	0,75	142,5	370,6	71,4	03,0

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№295, сбор. 2005г Могильного	Котлеты рубленые из птицы	80	20,34	8,88	24,9	0,40	262,40	0,144	0,0	32,0	1,450	300,8	129,6	16,6	00,1
------------------------------	---------------------------	----	-------	------	------	------	--------	-------	-----	------	-------	-------	-------	------	------

С. М. М.

	Итого завтрак:	№	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Итого завтрак:	№	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Итого завтрак:	№	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Итого завтрак:	№	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
																																																									СТЪ, КК ал			
№171, сбор. 2005г. Могильного		130	4,10	6,03	25,74	175,2	0,118	0	26,25	0,86	18,67	105,0	32,93	01,1		№171, сбор. 2005г. Могильного	130	4,10	6,03	25,74	175,2	0,118	0	26,25	0,86	18,67	105,0	32,93	01,1		№171, сбор. 2005г. Могильного	130	4,10	6,03	25,74	175,2	0,118	0	26,25	0,86	18,67	105,0	32,93	01,1		№171, сбор. 2005г. Могильного	130	4,10	6,03	25,74	175,2	0,118	0	26,25	0,86	18,67	105,0	32,93	01,1	
№376, сб. 2005г. Могильного		200/15	0,92	0,07	15,0	60	0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	00,3		№376, сб. 2005г. Могильного	200/15	0,92	0,07	15,0	60	0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	00,3		№376, сб. 2005г. Могильного	200/15	0,92	0,07	15,0	60	0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	00,3		№376, сб. 2005г. Могильного	200/15	0,92	0,07	15,0	60	0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	00,3	
к/к		30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3	
Итого завтрак:			26,46	15,88	53,74	561,2	0,29	0,03	58,25	2,50	33,4	250,5	55,28	01,8		Итого завтрак:		26,46	15,88	53,74	561,2	0,29	0,03	58,25	2,50	33,4	250,5	55,28	01,8		Итого завтрак:		26,46	15,88	53,74	561,2	0,29	0,03	58,25	2,50	33,4	250,5	55,28	01,8		Итого завтрак:		26,46	15,88	53,74	561,2	0,29	0,03	58,25	2,50	33,4	250,5	55,28	01,8	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ																																																												
№71, сбор. 2005г. Могильного		30	1,32	0,00	2,50	11,20	35,00	0,002	2,50	0,0		8,50	15,00	7,00		№71, сбор. 2005г. Могильного	30	1,32	0,00	2,50	11,20	35,00	0,002	2,50	0,0		8,50	15,00	7,00		№71, сбор. 2005г. Могильного	30	1,32	0,00	2,50	11,20	35,00	0,002	2,50	0,0		8,50	15,00	7,00		№71, сбор. 2005г. Могильного	30	1,32	0,00	2,50	11,20	35,00	0,002	2,50	0,0		8,50	15,00	7,00	
№243, сбор. 2005г. Могильного		1/50	12,09	5,55	0,25	164	0,09	0,0	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	00,9		№243, сбор. 2005г. Могильного	1/50	12,09	5,55	0,25	164	0,09	0,0	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	00,9		№243, сбор. 2005г. Могильного	1/50	12,09	5,55	0,25	164	0,09	0,0	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	00,9		№243, сбор. 2005г. Могильного	1/50	12,09	5,55	0,25	164	0,09	0,0	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	00,9	
№202/203, сбор. 2005г. Могильного		130	3,85	4,05	21,32	137,00	0,0	0,0	20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	00,6		№202/203, сбор. 2005г. Могильного	130	3,85	4,05	21,32	137,00	0,0	0,0	20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	00,6		№202/203, сбор. 2005г. Могильного	130	3,85	4,05	21,32	137,00	0,0	0,0	20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	00,6		№202/203, сбор. 2005г. Могильного	130	3,85	4,05	21,32	137,00	0,0	0,0	20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	00,6	
№377, сбор. 2005г. Могильного		200/15	0,92	0,662	2,25	132,8	0,016	0,73	0,0	2,54	32,48	23,44	17,46	01,0		№377, сбор. 2005г. Могильного	200/15	0,92	0,662	2,25	132,8	0,016	0,73	0,0	2,54	32,48	23,44	17,46	01,0		№377, сбор. 2005г. Могильного	200/15	0,92	0,662	2,25	132,8	0,016	0,73	0,0	2,54	32,48	23,44	17,46	01,0		№377, сбор. 2005г. Могильного	200/15	0,92	0,662	2,25	132,8	0,016	0,73	0,0	2,54	32,48	23,44	17,46	01,0	
к/к		30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3	
Итого завтрак:			19,28	12,48	22,2	497,4	0,17	0,73	40,00	3,56	62,93	143,8	38,1	02,7		Итого завтрак:		19,28	12,48	22,2	497,4	0,17	0,73	40,00	3,56	62,93	143,8	38,1	02,7		Итого завтрак:		19,28	12,48	22,2	497,4	0,17	0,73	40,00	3,56	62,93	143,8	38,1	02,7		Итого завтрак:		19,28	12,48	22,2	497,4	0,17	0,73	40,00	3,56	62,93	143,8	38,1	02,7	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																																																												
№188, сбор. 2005г. Могильного		150/30	13,43	6,91	39,53	236,00	0,04	0,24	24,0	1,01	99,92	131,08	25,31	00,6		№188, сбор. 2005г. Могильного	150/30	13,43	6,91	39,53	236,00	0,04	0,24	24,0	1,01	99,92	131,08	25,31	00,6		№188, сбор. 2005г. Могильного	150/30	13,43	6,91	39,53	236,00	0,04	0,24	24,0	1,01	99,92	131,08	25,31	00,6		№188, сбор. 2005г. Могильного	150/30	13,43	6,91	39,53	236,00	0,04	0,24	24,0	1,01	99,92	131,08	25,31	00,6	
№, сбор. 2005г. Под ред. Могильного		200	6,60	1,28	9,17	47,52	0,02	0,2	0,0	0,01	3,22	11,06	2,13	00,2		№, сбор. 2005г. Под ред. Могильного	200	6,60	1,28	9,17	47,52	0,02	0,2	0,0	0,01	3,22	11,06	2,13	00,2		№, сбор. 2005г. Под ред. Могильного	200	6,60	1,28	9,17	47,52	0,02	0,2	0,0	0,01	3,22	11,06	2,13	00,2		№, сбор. 2005г. Под ред. Могильного	200	6,60	1,28	9,17	47,52	0,02	0,2	0,0	0,01	3,22	11,06	2,13	00,2	
к/к		30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3	
Итого завтрак:			21,14	18,98	16,9	112,90	2,0021	2,02	105,3	0,94	328,2	391,9	125,22	03,5		Итого завтрак:		21,14	18,98	16,9	112,90	2,0021	2,02	105,3	0,94	328,2	391,9	125,22	03,5		Итого завтрак:		21,14	18,98	16,9	112,90	2,0021	2,02	105,3	0,94	328,2	391,9	125,22	03,5		Итого завтрак:		21,14	18,98	16,9	112,90	2,0021	2,02	105,3	0,94	328,2	391,9	125,22	03,5	
Всего завтрака: 1 неделя (средняя)			115,92	15,34	88,13	485,6	66,89	1,30	72,29	2,00	206,7	268,6	73,8967	02,7		Всего завтрака: 1 неделя (средняя)		115,92	15,34	88,13	485,6	66,89	1,30	72,29	2,00	206,7	268,6	73,8967	02,7		Всего завтрака: 1 неделя (средняя)		115,92	15,34	88,13	485,6	66,89	1,30	72,29	2,00	206,7	268,6	73,8967	02,7		Всего завтрака: 1 неделя (средняя)		115,92	15,34	88,13	485,6	66,89	1,30	72,29	2,00	206,7	268,6	73,8967	02,7	
II неделя																																																												
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																																																												
№212, сбор. 2005г. Могильного		130	22,97	14,18	28,92	2,1	0,12	0,2	266,2	0,54	91,0	223,8	18,18	02,6		№212, сбор. 2005г. Могильного	130	22,97	14,18	28,92	2,1	0,12	0,2	266,2	0,54	91,0	223,8	18,18	02,6		№212, сбор. 2005г. Могильного	130	22,97	14,18	28,92	2,1	0,12	0,2	266,2	0,54	91,0	223,8	18,18	02,6		№212, сбор. 2005г. Могильного	130	22,97	14,18	28,92	2,1	0,12	0,2	266,2	0,54	91,0	223,8	18,18	02,6	
№377, сб. 2005г. Могильного		200/15/7	2,20	1,28	0,56	47,52	0,02	0,0	0,0	0,01	3,22	11,06	2,13	00,2		№377, сб. 2005г. Могильного	200/15/7	2,20	1,28	0,56	47,52	0,02	0,0	0,0	0,01	3,22	11,06	2,13	00,2		№377, сб. 2005г. Могильного	200/15/7	2,20	1,28	0,56	47,52	0,02	0,0	0,0	0,01	3,22	11,06	2,13	00,2		№377, сб. 2005г. Могильного	200/15/7	2,20	1,28	0,56	47,52	0,02	0,0	0,0	0,01	3,22	11,06	2,13	00,2	
к/к		30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3		к/к	30	1,11	2,45	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3	
Итого завтрак:			26,27	17,91	29,8	437,1	0,17	0,20	266,2	0,75	97,67	247,9	25,3	3,10		Итого завтрак:		26,27	17,91	29,8	437,1	0,17	0,20	266,2	0,75	97,67	247,9	25																																

№ рецепта, ры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва:				Энерг. Ценно-сть, кк ал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
№295, сб. 2005г. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	80	20,34	8,88	24,9	0,40	262,40	0,144	0,0	32,0	1,450	300,8	129,6	16,0	00,1
№204, сб. 2005г. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,29	15,52	13,15	4,56	198,9	0,065	2,71	48,75	1,27	51,83	121,5	19,63	01,3
№377, сб. 2005г. Могильного	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	2,20	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0,0	0,0	0,01	3,22	11,06	2,13	00,2
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,11	2,45	0,35	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3
Итого завтрак:			27,93	29,41	39,5	35,90	619,9	0,27	2,7	80,75	2,94	362,5	286,3	44,8	02,1
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ															
№188, сб. 2005г. Могильного	Запеканка с творогом с соусом сладким	120/30	30,50	6,91	5,34	39,53	236,00	0,04	0,24	24,0	1,01	99,92	131,08	25,31	00,6
№377, сб. 2005г. Могильного	Чай с сахаром	200/15	0,92	0,662	2,25	32,05	132,8	0,016	0,73	0,0	2,54	32,48	23,44	17,46	01,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,11	2,45	0,35	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3
Итого завтрак:			32,53	10,02	7,94	84,18	432,40	0,08	0,97	24,00	3,75	135,85	167,57	47,72	1,88
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ															
№71, сб. 2005г. Могильного	Огурец свежий	30	1,32	0,00	2,00	2,50	11,20	35,00	0,002	2,50	0,0		8,50	15,00	7,00
№243, сб. 2005г. Могильного	Сосиска отварная	1/50	12,09	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,0	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	00,9
№202/203, сб. 2005г. Могильного	Макароны отварные с маслом сливочным	130	3,85	3,82	4,05	21,32	137,00	0,0	0,0	20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	00,6
№376, сб. 2005г. Могильного	Чай с сахаром	200/15	0,92	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	00,3
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,11	2,45	0,35	12,60	63,60	0,025	0	0	0,195	3,45	13,05	4,95	00,3
Итого завтрак:			19,28	13,10	20,5	43,34	412,1	0,18	0,00	40,00	1,03	33,67	131,4	22,8	01,9
Всего завтраки 2 недели (средняя)			124,12	79,10	115,93	232,19	2261,98	0,83	4,61	430,95	11,44	684,14	950,65	173,01	11,15
Всего за 10 дней:			240	94	134	320	2748	68	6	505	15	891	1219	247	14
Средняя за один день:			24,0	9,4	13,4	32,0	274,8	6,8	0,6	50,3	1,3	89,1	121,9	24,7	1,4

*** При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб,**

продукты обогащённые витаминами и микроэлементами.

Стоимость рационов горячих завтраков 24 рублей

Примерное перспективное 10-дневное меню для школьных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячие завтраки — 24 руб.

(Родительская плата 24р. Бюджет). 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.

Инженер-технолог управления образования

А.В. Бурамбаева

