

УТВЕРЖАЮ:

Директор
№ 12
С. Сунжа



СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
директор филиала Мурманского областного
муниципального округа
г. Умберио Пуско о края
Л.А. Березкина
декабря 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник муниципальной (О) Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
безопасности
по Старобинскому краю №9
А.В. Крайков
декабря 2023 г.

Целевое меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений

С езон Зима-весна

Муниципального округа на 2023-2024 учебный год

1-2 кв. Возраст 12-17 лет
2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	1 неделя											
				Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Всего	БЖУ	Энергетическая ценность		
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№10 сбор 2005г под ред. Мопильного	Омлет картофельный	150/5	37,50	17,40	17,50	14,99	251,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07
№306 сбор 2005г под ред. Мопильного	Горошек зеленый консервированный	60	16,94	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	55,98	12,48	0,41
№457 сбор 2021г под ред. Перевагова	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. Мопильного	Яблоки свежие сезонные калибровочные	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															
№29 сбор 2005г под ред. Мопильного	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. Мопильного	Рис припущенный	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. Перевагова	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 2005 под ред. Мопильного	Бананы свежие калибровочные 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:		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. Мопильного	Каша ячменная молочная манная	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. Мопильного	Мясо свиное крестьянское в дж 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. Мопильного	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. Перевагова	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
№338 сбор 2005 под ред. Мопильного	Яблоки свежие сезонные калибровочные	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

№291 сбор 2005г под ред. Мондылово	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 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
№341 сбор 2005 под ред. Мондылово	Амлецины свежие каздобровицкие 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. Мондылово	Запеченная из творога со ступеным 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 молоком <i>здобровицкие с сахаром</i>	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. Мондылово	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	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	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	63,38	5,37
Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)			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

1 неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№174 сбор 2005г под ред. Мондылово	Каша 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. Мондылово	Мисоде с творогом крестьянское ч.1ж <i>не мес. 22,5%</i>	10	7,55	0,08	7,26	0,14	60,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№15 сбор 2005г под ред. Мондылово	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. Мондылово	Ягоды свежие сезонные каздобровицкие	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. Мондылово	Сырники из творога со ступеным молоком	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 молоком	200	9,65	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	23,30	0,65
к/к	Йогурт в мл. Улук.	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. Мондылово	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. Мондылово	Макаронные 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 молоком	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
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

№240 сбор 2012г под ред. Мондылово	Пудинг из творога с яблоками с молоком ступеным	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
№465 сбор 2021г под ред. Перевалова	Кофейный напиток 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. Мондылово	Батаны свежие каздобровицкие 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. Мондылово	Котлеты рубленные из пшеницы	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. Мондылово	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	16,8	5,76

№338 сбор 2005 под ред Мопильного	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
к/к	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
	Хлеб пшеничный	46	2,71	3,63	0,46	22,22	108,10	0,07	0,00	0,00	0,00	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 завтраки: 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).

Стоимость рациона питания 36,72 руб./дней (с учетом 0% скидки на питание и 0% скидки на закупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005- 2011г. 2004- 2011г. 2012 г.) с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки — 76,72 руб

Нормы выхода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлаждением и порционировании. В рецептурах супов соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.