



СОГЛАСОВАНО:
Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Саратовскому краю №9
А.В. Краско
14 декабря 2023 г.

Сезон: Зим-весна

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

1-2 кв. 2024 г. Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	1 месяц									
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

№210 сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Омлет натуральный	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
№306 сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	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	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	4,20	0,82
№338 сбор 2005 под ред. Мотыльнова	Яблоки свежие сезонные калибровальные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88
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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	Рис отваренный	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 2005 под ред. Мотыльнова	Булочки свежие калибровальные 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	14,60	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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	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. Мотыльнова	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. Перевалова	Кавказ 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. Мотыльнова	Яблоки свежие сезонные калибровальные	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. Мотыляного	Плов из пшениы	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	
№157, сбор 2002г. 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. Мотыляного	Дальневосточные свежие какао-бобы, 1 шт.	160	21,74	1,26	0,28	31,30	132,00	0,06	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	0,21	84,80	1,15	127,68	370,40	103,84	5,64	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																
№223, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Запеканка из творога со сухими 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	
№159, сбор 2002г. 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 2005 под ред. Мотыляного	Летний свежий сок	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: 4 недели (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	
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№174, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Каша вязкая молочная из риса с медом	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. Мотыляного	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. 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	
№338, сбор 2005 под ред. Мотыляного	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 2002г. 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. Мотыляного	Сырники из творога со сухими 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	
№463, сбор 2002г. под ред. Перевалова	Кашко 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	
к/к	Бюджет в под. шпак	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. Мотыляного	Колбасы 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. Мотыляного	Макаронные отварные с маслом	180/5	8,65	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№159, сбор 2002г. 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	
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. Мотыляного	Пудинг из творога с яблоками с молоком 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	28,20	1,78	
№465, сбор 2002г. 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. Мотыляного	Валяны 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	
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. Мотыляного	Котлеты рубленные из пшны	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. Мотыляного	Каша гречневая 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	168	5,76	

№457 сбор 2021г. под ред. Червезюва	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. Могильного	Яблоки свежие сезонные	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
	капорованные	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
	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 запитрак:			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	2001,60	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.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).**

(лишечность рационной затратки - 76,72 руб/дн (с учетом 0% скидки на сырое мясо и 0% скидки на покрытие товаров))

проставление: 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005- 2021г., 2004- 2011г., 2012 г.), с учетом санитарно-гигиенических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горючих затратки — 76,72 руб.

Нормы выхода
 популяризаторов 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.

начальник отдела охраны и гигиены
 Зорова


 Кузнецова Ю.С.