



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

по Ставропольскому краю №9

А.В. Красько

« *10* » декабря 2023 г.

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

Минераловодского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

Сезон. Зима-весна

1-2 кв.
2024 г.

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Целиком															
Обед 1 День															
№82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,55	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№279,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	54,27	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№203,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макароны 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
№495,сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:		850	80,45	30,65	32,62	112,33	888,03	0,30	11,51	110,00	5,42	150,31	381,98	111,95	5,39
Обед 2 День															
№80,сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	6,53	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№294,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые 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	17,86
№137,сбор. 2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	180/5	17,43	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:		795	66,31	25,48	31,49	111,49	969,30	0,36	19,57	72,50	6,83	120,42	358,54	100,75	22,42
Обед 3 День															
№ 84,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,05	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№234,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рыбные	100	33,76	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№310,сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	15,17	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63

№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого обед:		800	66,98	27,79	29,66	99,64	869,15	0,48	34,02	46,50	5,73	164,19	509,21	138,12	6,56	
Обед 4 День																
№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,69	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03	
№290, сбор 2005г. под ред. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	45,29	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51	
№305, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513	
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого обед:		910	74,64	40,04	40,03	104,50	834,05	0,41	5,92	61,00	3,90	114,28	354,15	101,70	6,69	
Обед 5 День																
№96, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рассольник Ленинградский	250	10,63	2,00	5,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93	
№347, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	46,97	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07	
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные 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	0,07	
№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
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 обед:		795	74,82	28,74	23,03	111,67	867,60	0,41	7,74	55,00	5,81	125,38	333,58	96,23	5,73	
Всего обед (в т.ч. и термизация)			72,04	30,54	31,37	107,93	888,63	0,39	15,75	69,00	5,44	134,92	387,49	109,75	9,36	
Школа																
Обед 6 День																
№82, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,03	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08	
№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	
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	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	
358 сб 2005 г под ред. Могильного	Кисель из сока	200	8,20	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
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 обед:		795	86,38	34,57	22,39	140,15	909,30	0,63	9,50	52,75	4,14	122,83	518,54	238,16	10,31	
Обед 7 День																
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,55	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19	
№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	
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
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 обед:		825	71,40	34,50	36,11	128,39	969,05	0,24	10,47	64,80	3,65	129,71	410,97	120,59	6,81	
Обед 8 День																
№108, 109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,58	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68	
№281, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	50,30	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00	
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макароны 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	

№493, сбор. 2021г. под ред. Перевазова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,08	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
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 обед:		805	76,10	25,14	22,93	104,00	843,70	0,31	6,06	78,25	4,03	136,21	315,38	90,09	4,41
Обед 9 день															
№ 102, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,69	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Биточки 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	17,86
№321, сб. 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	14,77	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№388, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	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 ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
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 обед:		800	77,13	32,19	28,80	125,94	1111,73	0,54	59,09	48,50	8,20	242,77	410,30	132,98	26,61
Обед 10 День															
№ 88, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,51	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№239, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
№310, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	15,17	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342 сб. 2005 г.	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,27	2,18	0,40	11,02	57,42	0,06	0,00	0,00	0,44	11,55	52,14	15,51	1,29
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 обед:		866	92,98	26,04	18,49	104,64	836,97	0,47	46,40	48,60	5,50	153,77	469,01	121,00	6,21
Итого обед 7 человек (средний)			89,80	30,49	25,74	120,62	934,15	0,44	26,30	58,88	5,10	157,06	424,04	130,56	10,27
Всего средняя за 10 дней:			76,72	30,51	28,56	114,28	909,89	0,42	21,03	63,79	5,32	145,99	406,17	125,16	10,11
Средняя за 1 день:			76,72	30,51	28,56	114,28	909,89	0,42	21,03	63,79	5,32	145,99	406,17	125,16	10,11

*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 рационов горячих обедов 76,72 рублей.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 76,72 руб.

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.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.