

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____
 № _____

 «__» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО:

И.о.начальника управления образования
 администрации Минераловодского
 городского округа _____

 И.П. Чурова
 «__» августа 2023 г



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю в
 г.Пятигорске
 А.В.Красько
 «__» августа 2023 г



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

Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Осень-зима

3-4 кв.
2023 гВозраст 11-17 лет (дети
участников СВО)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя																
Обед 1 День																
№ 82, сбор. 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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	51,62	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	8,01	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	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69	
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	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	1,50	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	1,41	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:		970	86,99	31,13	33,10	124,27	967,56	0,35	23,59	110,00	5,42	169,64	395,40	122,83	8,05	
Обед 2 День																
№80, сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	6,37	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	32,12	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	17,20	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	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	1,41	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:		995	95,18	28,38	31,49	158,69	1169,30	0,44	37,57	72,50	6,83	135,42	410,54	173,75	23,36	
Обед 3 День																

№ 84,сбор.2005г.под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,52	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	25,92	10,83	18,67	11,00	255,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,71	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	1,50	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	1,41	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:		990	79,74	24,78	30,13	112,90	940,48	1,37	48,11	30,00	4,14	227,52	588,25	172,62	10,11
Обед 4 День															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	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	45,73	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	10,26	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№341,сбор. 2005 под ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	200	26,75	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	1,41	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:		1050	108,88	42,10	40,50	145,55	1009,85	0,52	114,08	61,00	4,37	197,53	436,40	138,45	8,01
Обед 5 День															
№96,сбор. 2005г под ред Могильного	Рассольник ленинградский	250	8,33	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	44,98	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	8,01	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	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	3,16	0,00	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	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	1,50	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	1,41	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:		975	89,93	28,91	23,53	120,70	934,43	0,47	22,98	55,00	5,80	165,41	380,30	117,81	8,91
Всего обед 1 недели:(средняя)			92,14	31,06	31,75	132,42	1004,32	0,63	49,27	65,70	5,31	179,10	442,18	145,09	11,69
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,70	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	53,18	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	13,47	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	7,46	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,71	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	1,50	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	1,41	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:		915	94,43	34,26	22,77	147,26	965,33	0,66	21,58	52,75	4,01	139,86	523,26	245,74	12,77
Обед 7 День															

№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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	51,03	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	5,65	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	Биойогурт в инд. упак.	125	28,11	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,200	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	1,88	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:		950	97,48	38,40	40,51	151,39	1114,05	0,34	22,97	65,00	4,15	179,71	425,97	155,59	7,61
Обед 8 День															
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,52	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	48,10	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	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	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	1,50	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	1,88	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:		865	83,00	25,62	23,05	105,92	854,50	0,35	9,22	78,25	4,15	159,21	357,38	104,09	5,13
Обед 9 день															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	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 рубленые из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321сб 2005г.под ред.Могильного	Капуста тушеная	180	16,51	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	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 ржано-пшеничный	30	1,50	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	1,88	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:		810	60,34	31,23	28,14	102,55	926,40	0,48	37,01	48,50	8,20	207,21	401,14	122,86	24,14
Обед 10 День															
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,80	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	47,54	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	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	3,16	0,00	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	30	1,50	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	1,88	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:		922	90,62	26,32	18,57	105,56	842,55	0,50	49,56	48,60	5,60	175,72	506,27	133,59	6,81
Всего обед 2 неделя (средняя)			88,17	31,17	26,61	122,54	940,57	0,47	28,07	58,62	5,22	172,34	442,80	152,37	11,29
Всего средняя за 10 дней:			88,66	31,11	29,18	127,48	972,45	0,55	38,67	62,16	5,27	175,72	442,49	148,73	11,49
Средняя за 1 день:			88,66	31,11	29,18	127,48	972,45	0,55	38,67	62,16	5,27	175,72	442,49	148,73	11,49

*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащённые витаминами и микроэлементами).

Стоимость рационов горячих обедов 88,66 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 — 88,66 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.