

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____
 № _____

 «__» декабря 2022 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
 администрации Минераловодского
 городского округа _____

 Л.А. Безруких
 «__» декабря 2022 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
 «__» декабря 2022 г



Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год

Сезон: Зима-весна

1 кв.
2023 г.

Возраст 7-11 лет

№ 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
1 неделя															
Обед 1 День															
№ 82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,82	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	51,89	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	8,59	5,70	6,07	32,00	205,50	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	4,60	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	1,87	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	1,76	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:			78,53	30,65	32,62	112,33	868,03	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	7,13	2,18	4,39	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№137,сбор.2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	180/5	18,10	2,15	11,10	13,40	162,00	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	6,02	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	1,87	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	1,76	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:			67,37	25,48	31,49	111,49	658,43	0,36	19,57	72,50	6,83	120,42	358,54	100,75	5,94
Обед 3 День															
№ 84,сбор.2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,06	3,54	5,10	14,53	118,25	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	26,24	17,20	13,40	9,80	156,00	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	16,62	4,50	5,00	28,90	175,20	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
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,46	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	1,87	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	1,76	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:			69,57	30,27	24,38	88,96	620,95	1,32	35,83	30,00	3,74	193,19	563,33	151,54	7,58
Обед 4 День															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,61	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	45,95	26,40	29,80	8,00	406,00	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	10,33	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	6,02	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,87	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	1,76	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:			73,54	40,04	40,03	104,50	980,05	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	9,11	2,00	5,10	16,93	121,75	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	45,40	15,30	11,00	13,30	213,00	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	8,59	5,70	6,07	32,00	205,50	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	4,60	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	1,87	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	1,76	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:			71,33	27,95	22,93	106,84	746,95	0,39	7,74	55,00	5,68	123,08	324,88	92,93	5,53
Всего обед 1 неделя:(средняя)			72,07	30,88	30,29	104,82	774,88	0,56	16,11	65,70	5,11	140,26	396,58	111,77	6,23
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,63	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	53,67	15,55	11,55	15,70	228,75	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	13,52	10,63	7,18	47,77	336,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока	200	8,01	0,57	0,06	30,20	123,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,87	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	1,76	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:			86,46	33,78	22,29	135,32	915,80	0,62	9,50	52,75	4,01	120,53	509,84	234,86	10,11
Обед 7 День															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,82	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	51,38	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	6,02	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	1,87	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	1,76	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:			70,85	33,71	36,01	123,56	915,55	0,23	10,47	64,80	3,52	127,41	402,27	117,29	6,61
Обед 8 День															
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	9,11	2,06	3,10	12,58	86,50	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	47,39	11,64	12,90	9,98	202,50	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	8,59	5,70	6,07	32,00	205,50	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	4,60	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	1,87	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	1,76	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:			73,32	24,35	22,83	99,17	701,20	0,29	6,06	78,25	3,90	133,91	306,68	86,79	4,21
Обед 9 день															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,61	5,49	5,27	16,32	134,75	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	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321сб.2005г.под ред.Могильного	Капуста тушеная	180	16,59	3,76	6,67	17,30	144,00	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	1,46	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	1,87	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	1,76	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:			61,78	30,44	28,04	97,72	605,08	0,47	37,01	48,50	8,07	204,91	392,44	119,56	23,94
Обед 10 День															
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,23	1,74	4,89	9,20	84,75	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	48,11	14,30	7,80	7,20	156,00	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	16,62	4,50	5,00	28,90	175,20	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	6,02	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	1,87	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	32	1,88	2,54	0,32	15,50	75,44	0,05	0,00	0,00	0,42	7,38	27,93	10,59	0,64
Итого обед:			83,73	25,22	18,37	99,82	660,19	0,45	46,40	48,60	5,38	150,90	457,40	116,98	5,93
Всего обед 2 недели (средняя)			75,23	29,50	25,51	111,12	759,56	0,41	21,89	58,58	4,98	147,53	413,73	135,10	10,16
Всего средняя за 10 дней:			73,65	30,19	27,90	107,97	767,22	0,48	19,00	62,14	5,05	143,89	405,15	123,44	8,19
Средняя за 1 день:			73,65	30,19	27,90	107,97	767,22	0,48	19,00	62,14	5,05	143,89	405,15	123,44	8,19

*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 73,65 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 — 73,65 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.