

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№



СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
Администрации Министерства
городского округа

Л.В. Барусова

марта 2023г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГО Управления
Федеральной службы по метрологии,
в сфере защиты прав потребителей
и технического регулирования

по Староильинскому району

Г.И. Пирожков

А.В. Крысько

марта 2023г

Перекрестному десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год

Сезон: Весна

2 кв.
2023 г

Возраст: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена, руб	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 неделя																
Обед 1 День																
№ 82, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5	9,79	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	Горчица из овощей 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	293,17	40,12	1,67	
№ 203, сбор 2005г под ред. Могильного	Макаронные 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	0,71	
№ 195, сбор 2012г под ред. Чернышова	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	0,60	
к/к	Хлеб ржанов-пшеничный	50	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,32	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к	Хлеб пшеничный	50	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:		850	76,76	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	7,54	2,18	1,39	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	18,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,50	42,33	146,86	17,86	17,86	
№ 137, сбор 2012г под ред. Могильного	Рагу из овощей	180,5	18,29	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	
к/к	Хлеб ржанов-пшеничный	50	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	50	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:		795	66,51	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	11,08	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 яблом	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	17,49	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63	

Обед 1-4 кл. 2 кв. 2023 г

№70 сб 2005 г под ред. Могильного	Овощи натуральные со специями (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	1,31	0,20	0,30	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб ржаной-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:		870	69,27	23,90	29,65	90,16	814,95	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 говяжьими	250	7,82	5,46	1,77	16,52	134,75	0,13	5,81	0,00	1,15	38,68	87,18	35,30	2,03
№ 290 сбор 2005г под ред. Могильного	Пшеница отварная в соусе	100/60	15,73	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 отварный	180	10,26	3,63	1,30	26,67	200,00	0,02	0,00	24,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржаной-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:		850	72,37	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	Расул пшенично-рубленый	250	9,47	2,00	5,10	16,95	148,90	0,10	7,54	0,00	1,36	24,95	65,50	26,40	0,93
№347 сбор 2021г под ред. Перевалова	Котлеты "Полосатая"	100	44,98	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	24,00	2,07
№203 сбор 2005г под ред. Могильного	Макаронные отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	0,07	32,00	225,00	0,04	0,00	24,00	0,71	10,65	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	1,40	0,69
к/к	Хлеб ржаной-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:		795	69,80	27,95	22,93	106,84	844,10	0,39	7,74	55,00	5,68	123,08	324,88	92,93	5,53
Всего обед 1 неделя (средняя)			70,94	29,60	31,34	105,06	870,09	0,56	16,11	65,70	5,11	140,26	396,58	131,77	9,52
II неделя															
Обед 6 День															
№82 сбор 2012г под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,88	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	101,75	12,50	1,13
№171 сбор 2005г под ред. Могильного	Капша греческая рассычатая 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	Компот из свежих яблок	200	7,46	0,57	0,06	30,20	105,00	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,57
к/к	Хлеб ржаной-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:		795	84,90	33,78	22,29	135,32	885,80	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	9,79	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 говядины	100/200	51,08	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	146,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржаной-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:		815	69,90	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	9,32	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 рубленные, запеченные с молочным соусом	100	46,98	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,09

№713 сбор 2005г. постред. Могилыного	Макаронная отварная 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
к/к	Хлеб ржаной 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:		795	82,68	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. постред. Могилыного	Суп картофельный с овощами	250	7,82	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	0,47	38,05	87,18	35,30	5,03
№294 сбор 2005г. постред. Могилыного	Витаминный салат из овощей	100	32,12	16,60	15,34	30,29	508,80	0,08	1,30	18,50	1,40	12,53	110,80	17,80	17,80
№321сб 2005г. постред. Могилыного	Каша с тыквой	180	16,31	7,70	6,67	17,70	241,00	0,06	29,90	0,00	0,51	102,00	77,50	38,20	1,40
№457 сбор 2016г. постред. Черевалова	Мясной салатом	200,10	1,31	0,70	0,10	9,70	381,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,50	4,20	0,82
к/к	Хлеб ржаной пшеничный	30	1,50	3,06	0,36	10,02	57,30	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	17,40	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:		800	60,94	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. постред. Могилыного	Щи из свежих капусты с картофелем и сметаной	250,5	9,70	1,71	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	0,37	13,33	47,04	32,25	0,80
№229 сбор 2005г. постред. Могилыного	Рыба тушеная в томате с овощами	100,50	47,81	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	74,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310 сбор 2005г. постред. Могилыного	Картофель отварной с маслом	180,5	17,49	4,80	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	74,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342 сб 2005г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	116,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,74	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржаной пшеничный	30	1,50	3,06	0,36	10,02	57,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	17,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	35	1,65	2,77	0,35	16,91	82,25	0,05	0,00	0,00	0,46	8,05	30,15	11,55	0,70
Итого обед:		850	83,40	25,45	18,40	101,23	820,00	0,45	46,40	48,60	5,42	151,57	459,92	117,94	5,99
Всего обед 2 недели (средняя)			76,36	30,12	25,60	114,68	891,15	0,43	22,52	58,58	5,09	153,65	427,85	140,07	10,44
Всего средняя за 10 дней:			73,65	29,86	28,47	109,87	880,62	0,49	19,32	62,14	5,10	146,95	412,21	125,92	9,98
Средняя за 1 день:			73,65	29,86	28,47	109,87	880,62	0,49	19,32	62,14	5,10	146,95	412,21	125,92	9,98

* При наличии средств в рационы питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, яйца, молоко или кефир и т.д., продукты, обогащенные 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., 2011г., 2012г.), 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.