



Итого за квартал

Ф.А. Загородный
Апрель 2023 г.

Итого за квартал

Итого за квартал
Итого за квартал
Итого за квартал
Итого за квартал
Итого за квартал
Итого за квартал

Персональное меню составлено с учетом особенностей питания обучающихся с учетом особенностей питания обучающихся
Материаловского городского округа на 2022-2023 учебный год

Группа: 5 класс

2 кв.
2023 г.

Возраст: 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена руб	Полезные вещества			энергетическая ценность ккал	Витамины А-Е				Минеральные вещества			
				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	192,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	51,23	26,25	1,19
№279 сбор 2005г под ред. Могильного	Горбуша тушенная с соусом сметанным с томатом	100/50	51,62	18,18	20,88	22,98	553,33	0,10	1,02	83,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№203 сбор 2005г под ред. Могильного	Макарона 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	0,071
№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	19,70	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	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	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	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	42,53	146,86	17,86	17,86
№137 сбор 2012г под ред. Могильного	Рис с овощами	180/5	18,29	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,74	27,84	0,95
342 сб 2005г под ред. Могильного	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
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:		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 2005г	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 2005г 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

		№ п/п	Код	Наименование	Ед. изм.	Количество	Цена	Стоимость	БЖ	Б	Ж	У	С	В	С	С	С			
Итого обед:						800		83,68	25,62	23,05	105,92	854,50	0,45	5,22	18,25	4,15	489,21	357,38	104,09	51,3
		Обед 9 день																		
С. 240 (сорт 2005г) под ред. Минздрава				Хлеб из ржаного пшеничного	кг	100		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
С. 241 (сорт 2005г) под ред. Минздрава				Хлеб из пшеничного	кг	100		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
С. 242 (сорт 2005г) под ред. Минздрава				Хлеб из ржаного пшеничного	кг	100		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
С. 243 (сорт 2005г) под ред. Минздрава				Хлеб из пшеничного	кг	100		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
С. 244 (сорт 2005г) под ред. Минздрава				Хлеб из ржаного пшеничного	кг	100		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
С. 245 (сорт 2005г) под ред. Минздрава				Хлеб из пшеничного	кг	100		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
Итого обед:						800		83,68	25,62	23,05	105,92	854,50	0,45	5,22	18,25	4,15	489,21	357,38	104,09	51,3
		Обед 10 день																		
С. 246 (сорт 2005г) под ред. Минздрава				Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	кг	250		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
С. 247 (сорт 2005г) под ред. Минздрава				Рыба тушеная в томате с овощами	кг	100		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
С. 248 (сорт 2005г) под ред. Минздрава				Картофель отварной с маслом	кг	180		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
С. 249 (сорт 2005г)				Компот из свежих яблок	кг	200		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
к.к.				Хлеб ржанопшеничный	кг	30		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
к.к.				Хлеб пшеничный	кг	35		1,00	1,74	4,89	0,20	144,75	0,06	0,47	0,00	2,47	1,00	47,63	22,25	0,20
Итого обед:						850		83,40	25,45	18,40	101,23	820,00	0,45	4,64	48,60	5,42	459,92	459,92	117,94	5,99
Итого обед 2 недели (средняя)								76,36	30,12	25,60	114,68	891,15	0,43	22,52	58,58	5,09	453,65	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	446,95	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	446,95	412,21	125,92	9,98

* При наличии средств в рационе питания могут быть использованы дополнительные продукты животного и фруктового происхождения, стар. ценовые хлеб и т.д. при условии обеспечения витаминными и минеральными веществами.

Стоимость рациона 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 рациона 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.