

## УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

« \_ » декабря 2023 г

## СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования  
администрации Минераловодского  
муниципального округа  
Ставропольского края

И.А. Безруких

« \_ » декабря 2023 г

## СОГЛАСОВАНО:

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

по Ставропольскому краю №9

А.В.Красько

« \_ » 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		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>I неделя</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№ 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
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>80,45</b>	<b>30,65</b>	<b>32,62</b>	<b>112,33</b>	<b>888,03</b>	<b>0,30</b>	<b>11,51</b>	<b>110,00</b>	<b>5,42</b>	<b>150,31</b>	<b>381,98</b>	<b>111,95</b>	<b>5,39</b>
<b>Обед 2 День</b>															
№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
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>66,31</b>	<b>25,48</b>	<b>31,49</b>	<b>111,49</b>	<b>969,30</b>	<b>0,36</b>	<b>19,57</b>	<b>72,50</b>	<b>6,83</b>	<b>120,42</b>	<b>358,54</b>	<b>100,75</b>	<b>22,42</b>
<b>Обед 3 День</b>															
№ 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	
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>66,98</b>	<b>27,79</b>	<b>29,66</b>	<b>99,64</b>	<b>869,15</b>	<b>0,48</b>	<b>34,02</b>	<b>46,50</b>	<b>5,73</b>	<b>164,19</b>	<b>509,21</b>	<b>138,12</b>	<b>6,56</b>	
<b>Обед 4 День</b>																
№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	
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>74,64</b>	<b>40,04</b>	<b>40,03</b>	<b>104,50</b>	<b>834,05</b>	<b>0,41</b>	<b>5,92</b>	<b>61,00</b>	<b>3,90</b>	<b>114,28</b>	<b>354,15</b>	<b>101,70</b>	<b>6,69</b>	
<b>Обед 5 День</b>																
№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	Макаронны 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	
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>74,82</b>	<b>28,74</b>	<b>23,03</b>	<b>111,67</b>	<b>867,60</b>	<b>0,41</b>	<b>7,74</b>	<b>55,00</b>	<b>5,81</b>	<b>125,38</b>	<b>333,58</b>	<b>96,23</b>	<b>5,73</b>	
<b>Всего обед 1 неделя:(средняя)</b>			<b>72,64</b>	<b>30,54</b>	<b>31,37</b>	<b>107,93</b>	<b>885,63</b>	<b>0,39</b>	<b>15,75</b>	<b>69,00</b>	<b>5,54</b>	<b>134,92</b>	<b>387,49</b>	<b>109,75</b>	<b>9,36</b>	
<b>II неделя</b>																
<b>Обед 6 День</b>																
№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	
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>86,38</b>	<b>34,57</b>	<b>22,39</b>	<b>140,15</b>	<b>909,30</b>	<b>0,63</b>	<b>9,50</b>	<b>52,75</b>	<b>4,14</b>	<b>122,83</b>	<b>518,54</b>	<b>238,16</b>	<b>10,31</b>	
<b>Обед 7 День</b>																
№ 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	
<b>Итого обед:</b>		<b>825</b>	<b>71,40</b>	<b>34,50</b>	<b>36,11</b>	<b>128,39</b>	<b>969,05</b>	<b>0,24</b>	<b>10,47</b>	<b>64,80</b>	<b>3,65</b>	<b>129,71</b>	<b>410,97</b>	<b>120,59</b>	<b>6,81</b>	
<b>Обед 8 День</b>																
№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	Макаронны 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	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	
<b>Итого обед:</b>		<b>805</b>	<b>76,10</b>	<b>25,14</b>	<b>22,93</b>	<b>104,00</b>	<b>843,70</b>	<b>0,31</b>	<b>6,06</b>	<b>78,25</b>	<b>4,03</b>	<b>136,21</b>	<b>315,38</b>	<b>90,09</b>	<b>4,41</b>	
<b>Обед 9 день</b>																
№ 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 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	
№321сб.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	
№388сбор.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	
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>77,13</b>	<b>32,19</b>	<b>28,80</b>	<b>125,94</b>	<b>1111,73</b>	<b>0,54</b>	<b>59,09</b>	<b>48,50</b>	<b>8,20</b>	<b>242,77</b>	<b>410,30</b>	<b>132,98</b>	<b>26,61</b>	
<b>Обед 10 День</b>																
№ 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	
№229,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	
<b>Итого обед:</b>		<b>866</b>	<b>92,98</b>	<b>26,04</b>	<b>18,49</b>	<b>104,64</b>	<b>836,97</b>	<b>0,47</b>	<b>46,40</b>	<b>48,60</b>	<b>5,50</b>	<b>153,77</b>	<b>469,01</b>	<b>121,00</b>	<b>6,21</b>	
<b>Всего обед 2 недели (средняя)</b>			<b>80,80</b>	<b>30,49</b>	<b>25,74</b>	<b>120,62</b>	<b>934,15</b>	<b>0,44</b>	<b>26,30</b>	<b>58,58</b>	<b>5,10</b>	<b>157,06</b>	<b>424,84</b>	<b>140,56</b>	<b>10,87</b>	
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>76,72</b>	<b>30,51</b>	<b>28,56</b>	<b>114,28</b>	<b>909,89</b>	<b>0,42</b>	<b>21,03</b>	<b>63,79</b>	<b>5,32</b>	<b>145,99</b>	<b>406,17</b>	<b>125,16</b>	<b>10,11</b>	
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>76,72</b>	<b>30,51</b>	<b>28,56</b>	<b>114,28</b>	<b>909,89</b>	<b>0,42</b>	<b>21,03</b>	<b>63,79</b>	<b>5,32</b>	<b>145,99</b>	<b>406,17</b>	<b>125,16</b>	<b>10,11</b>	

\*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.