



СОГЛАСОВАНО:  
 Подпись директора образовательной организации  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Министерства образования  
 Могилевского округа



И.И. Гурова

10 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
 Подпись директора образовательной организации  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Могилевского областного центра  
 для проведения экспертизы качества  
 питания обучающихся в образовательных  
 организациях Могилевского  
 областного центра  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 10 мая 2023 г.

Перспективное десятидневное меню (образец питания) для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Министерства образования Могилевского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Осень-зима

3-4 кв.  
 2023 г.

Возраст 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Пищевые волокна			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>1 недели</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№ 82, сбор 2005г. под ред. Могилевского	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. Могилевского	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. Могилевского	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. Перезвонкова	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	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
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>76,28</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. Могилевского	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. Могилевского	Котлеты рубленные 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. Могилевского	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. Могилевского	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 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
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>64,25</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. Могилевского	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. Могилевского	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

№342, сбор 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соевые соусом	250	10,56	0,48	0,17	0,02	11,80	0,006	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№105, сбор 2011г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	1,43	0,00	0,10	0,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	14,39	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>870</b>	<b>69,03</b>	<b>24,30</b>	<b>29,65</b>	<b>100,96</b>	<b>860,95</b>	<b>1,33</b>	<b>36,03</b>	<b>30,00</b>	<b>4,14</b>	<b>205,19</b>	<b>574,83</b>	<b>161,74</b>	<b>7,45</b>	

**Обед 4. День**

№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,07	2,49	0,77	16,57	131,75	0,13	8,81	0,00	1,40	38,05	87,38	25,30	2,03
№290, сбор 2015г. под ред. Могильного	Питта тушеная в соусе	100/60	4,57	5,40	0,80	8,00	230,00	0,05	0,01	10,00	0,40	51,15	174,65	10,00	1,51
№90, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис отваренный	180/5	0,29	3,61	0,50	50,67	200,00	0,02	0,00	0,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№70, сб. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соевые соусом	250	10,56	0,48	0,17	11,80	0,006	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
342, сб. 2005г.	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,25	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	14,39	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>82,13</b>	<b>40,52</b>	<b>40,15</b>	<b>106,42</b>	<b>844,85</b>	<b>0,44</b>	<b>9,08</b>	<b>61,00</b>	<b>4,02</b>	<b>137,28</b>	<b>396,15</b>	<b>115,70</b>	<b>7,41</b>

**Обед 5. День**

№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рассольник Ленинградский	250	8,33	2,00	0,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347, сбор 2011г. 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	130,00	21,00	2,07
№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	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№495, сбор 2011г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	1,43	0,00	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,30	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	30	1,41	2,37	0,30	14,39	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>68,66</b>	<b>27,95</b>	<b>22,93</b>	<b>106,84</b>	<b>844,10</b>	<b>0,39</b>	<b>7,74</b>	<b>55,00</b>	<b>5,68</b>	<b>123,08</b>	<b>324,88</b>	<b>92,93</b>	<b>5,53</b>
<b>Всего обед 1 неделя (средняя)</b>			<b>72,07</b>	<b>29,78</b>	<b>31,37</b>	<b>107,61</b>	<b>881,45</b>	<b>0,57</b>	<b>16,79</b>	<b>65,70</b>	<b>5,22</b>	<b>147,86</b>	<b>407,28</b>	<b>116,61</b>	<b>9,64</b>

**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 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 2005г. 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
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	14,39	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>83,72</b>	<b>33,78</b>	<b>22,29</b>	<b>135,32</b>	<b>885,80</b>	<b>0,62</b>	<b>9,50</b>	<b>52,75</b>	<b>4,01</b>	<b>120,53</b>	<b>509,84</b>	<b>234,86</b>	<b>10,11</b>

**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 2005г.	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,25	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
<b>Итого обед:</b>		<b>825</b>	<b>69,37</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>

**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	42,35	18,13	0,68
---	-----------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№14 сбор 2005г под ред. Могиланова	Котлеты рубчатые с картофелем и морковью (без сметаны)	100	38	11,92	13,69	9,98	201,50	0,00	0,11	48,75	0,54	6,007	1,4574	1,1	0	
№204 сбор 2005г под ред. Могиланова	Мидарово с грибами и картофелем	180	2,1	5,74	6,17	7,30	227,50	0,41	0,00	7,5	0,31	1,067	1,88	1,1	0,974	
№70 сб 2005г под ред. Могиланова	Омлет натуральный с овощами и грибами	50	17,96	0,45	0,12	1,67	16,83	0,036	3,16	0,0	0,13	27,00	47,00	11,00	0,72	
№093 сбор 2021г под ред. Черемшова	Запеканка с шоколадом	200	4,16	0,60	0,10	1,10	84,00	0,41	1,50	0,0	0,10	0,10	10,70	14,40	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	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,82	9,20	34,80	13,20	0,80	
<b>Итого обед:</b>		<b>865</b>	<b>83,00</b>	<b>25,62</b>	<b>23,05</b>	<b>105,92</b>	<b>854,50</b>	<b>0,35</b>	<b>9,22</b>	<b>78,25</b>	<b>4,15</b>	<b>159,21</b>	<b>357,38</b>	<b>104,09</b>	<b>5,13</b>	
<b>Обед 9. день</b>																
№ 102 сбор 2005г под ред. Могиланова	Суп картофельный с овощами	250	7,07	5,19	5,27	10,32	189,70	0,25	5,81	0,00	7,47	38,08	57,18	35,30	2,03	
№294 сбор 2005г под ред. Могиланова	Выпечка рубленые в сметане	100	33,17	16,64	18,34	30,79	308,50	0,08	1,50	48,80	1,50	42,53	116,80	17,80	17,80	
№324 сб 2005г под ред. Могиланова	Капустка тушеная	180	16,31	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,00	0,00	3,84	102,00	77,20	38,20	1,46	
№457 сбор 2021г под ред. Черемшова	Чай с сахаром	200	10	0,20	0,10	0,30	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	0,82	9,20	34,80	13,20	0,80	
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>60,34</b>	<b>31,23</b>	<b>28,14</b>	<b>102,55</b>	<b>926,40</b>	<b>0,48</b>	<b>37,01</b>	<b>48,50</b>	<b>8,20</b>	<b>207,21</b>	<b>401,14</b>	<b>122,86</b>	<b>24,14</b>	
<b>Обед 10. день</b>																
№ 88 сбор 2005г под ред. Могиланова	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	8,80	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	7,37	43,33	47,63	22,25	0,80	
№229 сбор 2005г под ред. Могиланова	Рыба тушеная в томате с овощами	100	50	47,54	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,00	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310 сбор 2005г под ред. Могиланова	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
342 сб 2005г	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	32	1,50	2,53	0,32	15,45	72,46	0,05	0,00	0,00	0,42	7,36	27,85	1,56	0,64	
<b>Итого обед:</b>		<b>855</b>	<b>79,68</b>	<b>25,21</b>	<b>18,37</b>	<b>99,77</b>	<b>810,21</b>	<b>0,45</b>	<b>46,40</b>	<b>48,60</b>	<b>5,38</b>	<b>150,88</b>	<b>457,32</b>	<b>107,95</b>	<b>5,93</b>	
<b>Всего обед 2 недели (средняя)</b>			<b>75,22</b>	<b>30,07</b>	<b>25,59</b>	<b>114,39</b>	<b>889,19</b>	<b>0,43</b>	<b>22,52</b>	<b>58,58</b>	<b>5,08</b>	<b>153,51</b>	<b>427,33</b>	<b>138,07</b>	<b>10,42</b>	
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>73,65</b>	<b>29,92</b>	<b>28,48</b>	<b>111,00</b>	<b>885,32</b>	<b>0,50</b>	<b>19,65</b>	<b>62,14</b>	<b>5,15</b>	<b>150,68</b>	<b>417,30</b>	<b>127,34</b>	<b>10,03</b>	
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>73,65</b>	<b>29,92</b>	<b>28,48</b>	<b>111,00</b>	<b>885,32</b>	<b>0,50</b>	<b>19,65</b>	<b>62,14</b>	<b>5,15</b>	<b>150,68</b>	<b>417,30</b>	<b>127,34</b>	<b>10,03</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 73,65 рублей.*

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2002г., 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления  
здоровья

Кузнецова Ю.С.