

УТВЕРЖДАЮ:

Директор *М.И. Руссо*№ *01.01.2023**Р.А. Дудкин**10 августа 2023 г*

10 августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управлений образования

администрации Минераловодского

городского округа

10 августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

по Ставропольскому краю и

г. Пятигорске

10 августа 2023 г

А.В. Красько

10 августа 2023 г

Перспективное десятидневное меню (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Осень-зима

3-4 кв.
2023 гВозраст 11-17 лет (дети
участников СВО)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена, руб	Пищевые волокна			Энерг. 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	9,31	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. Могильного	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. Могильного	Макарона отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,09	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,074
№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	14,40	0,69
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	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	4,50	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:		970	86,99	31,13	33,10	124,27	967,56	0,35	23,59	110,00	5,42	169,64	395,40	122,83	8,05
Обед 2. День															
№80, сбор 2012г под ред. Могильного	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. Могильного	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. Могильного	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. 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
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,50	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:		995	95,18	28,38	31,49	158,69	1169,30	0,44	37,57	72,50	6,83	135,42	410,54	173,75	23,36
Обед 3. День															

№84,сбор.2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,52	3,34	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 луком	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	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	
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соевые (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	
№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	14,40	0,69	
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,71	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	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:		990	79,74	24,78	30,13	112,90	940,48	1,37	48,11	30,00	4,14	227,52	588,25	172,62	10,11	
Обед 4 День																
№ 102,сбор.2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	5,49	5,27	16,32	154,75	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	45,73	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 припущенный	180	10,26	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513	
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соевые (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	
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	
№341,сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие калиброванные, 1 шт.	200	26,75	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60	
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:		1050	108,88	42,10	40,50	145,55	1009,85	0,52	114,08	61,00	4,37	197,53	436,40	138,45	8,01	
Обед 5 День																
№96,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рисotto,мяк. куриный,растий	250	8,33	2,00	5,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,50	26,40	0,93	
№347,сбор.2021г. 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	136,90	21,00	2,07	
№203,сбор.2005г. под ред. Могильного	Макаронны 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	52,88	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	14,40	0,69	
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соевые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	3,16	0,00	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72	
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	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	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:		975	89,93	28,91	23,53	120,70	934,43	0,47	22,98	55,00	5,80	165,41	380,30	117,81	8,91	
Всего обед 1 неделя (средняя)			92,14	31,06	31,75	132,42	1006,32	0,63	49,27	65,70	5,31	179,10	442,18	145,09	11,69	
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 рассыпчатая 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	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	
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,71	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	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:		915	94,43	34,26	22,77	147,26	965,33	0,66	21,58	52,75	4,01	139,86	523,26	245,74	12,77	
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	53,33	26,25	1,19	
№291 сбор 2005г под ред. Могильного	Щав из пшеницы	100/200	51,03	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	167,30	62,64	2,78	
342 сб 2005 г	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	Виноград в инд. пак.	125	28,11	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,200	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	
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	
Итого обед:		950	97,48	38,40	40,51	151,39	1114,05	0,34	22,97	65,00	4,15	179,71	425,97	155,59	7,61	
Обед 8. День																
№108,109 сбор 2005г под ред. Могильного	Суп картофельный с сосисками	250	8,52	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	17,35	18,13	0,68	
№281 сбор 2012г под ред. Могильного	Котлеты рубленные, запеченные с мясным соусом	100	48,10	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	135,75	23,13	1,00	
№203 сбор 2005г под ред. Могильного	Макарона отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	52,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№70 сб 2005 г под ред. Могильного	Овощи натуральные соевые (тогуры)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,056	5,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72	
№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	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	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:		865	83,00	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 под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	78,08	87,18	35,30	2,03	
№294 сбор 2005г под ред. Могильного	Винегрет рубленные из пшеницы	100	32,12	16,64	15,34	30,79	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,37	146,86	17,86	17,86	
№321 сб 2005г под ред. Могильного	Калуга тушеная	180	16,51	5,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,00	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,36	
№457 сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,71	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	1,50	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:		810	60,34	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 под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,80	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,73	47,63	22,25	0,80	
№229 сбор 2005г под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	47,54	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	4,45	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	14,69	4,50	5,00	28,90	220,30	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 соевые (тогуры)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	5,16	0,00	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72	
342 сб 2005 г	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	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:		922	90,62	26,32	18,57	105,56	842,55	0,50	49,56	48,60	5,60	175,72	506,27	133,59	6,81	
Всего за 10 дней (средняя)			88,66	31,11	29,18	127,48	972,45	0,55	38,67	62,16	5,27	175,72	442,49	148,73	11,49	
Средняя за 1 день:			88,66	31,11	29,18	127,48	972,45	0,55	38,67	62,16	5,27	175,72	442,49	148,73	11,49	

*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 88,66 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 — 88,66 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.