

УТВЕРЖАЮ:



СОБЛАСОВАНО:

Целевая программа питания обучающихся
в муниципальном образовании
городского округа



СОБЛАСОВАНО:

Целевая программа питания обучающихся
в муниципальном образовании
городского округа

3-4 кв.
2023 г.

Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Октябрь

3-4 кв.
2023 г.

Возраст 7-11 лет

№ 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	Горчица и говядина 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	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. 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	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	76,28	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	6,37	2,18	4,59	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
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	64,25	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	10,52	5,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,28	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. 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

№342 сб 2005г под ред Могильного	Общи питурашние с овощами (средня)	60	0,38	0,48	0,17	1,07	16,20	0,05	0,17	0,00	0,15	1,10	1,10	1,10	1,10
№185 сб 2005г под ред Передадова	Биточки с сухофруктами	300	1,45	0,60	0,10	5,00	84,00	0,01	0,20	0,00	0,10	50,00	1,20	1,10	0,10
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:		870	69,03	24,30	29,65	100,96	860,95	1,33	36,03	30,00	4,14	208,19	574,83	161,74	7,45

Обед 4. День

№102 сб 2005г под ред Могильного	Суп картофельный с овощами	250	7,07	5,49	0,10	16,93	144,75	0,15	8,81	0,00	2,12	8,08	87,15	35,40	0,62
№30 сб 2005г под ред Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	15,75	26,40	0,80	3,00	531,00	0,05	0,00	0,00	0,40	51,10	124,63	19,00	1,51
№305 сб 2005г под ред Могильного	Рыб. припускенный	180	10,26	5,64	1,90	26,67	230,00	0,07	0,00	21,00	0,27	2,42	10,00	19,00	1,513
№342 сб 2005г под ред Могильного	Общи питурашние с овощами (средня)	60	1,086	0,48	0,17	1,07	16,20	0,05	0,17	0,00	0,15	1,10	1,10	1,10	1,10
к/к	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	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:		910	82,13	40,52	40,15	106,42	844,85	0,44	9,08	61,00	4,02	137,28	396,15	115,70	7,41

Обед 5. День

№30 сб 2005г под ред Могильного	Рассольник Ленинградский	250	8,33	2,40	5,10	16,93	148,90	0,10	7,84	0,00	2,36	24,95	63,40	26,40	0,93
№347 сб 2012г под ред Передадова	Котлета "Школьная"	100	11,98	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 сб 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	10,67	52,88	7,15	0,07
№495 сб 2012г под ред Передадова	Компот из сухофруктов	200	1,45	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
Итого обед:		795	68,66	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)			72,07	29,78	31,37	107,61	881,45	0,57	16,79	65,70	5,22	147,86	407,28	116,61	9,64

II неделя

Обед 6. День

№82 сб 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 сб 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 сб 2005г под ред Могильного	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	346,00	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 сб 2005г под ред Могильного	Компот 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	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:		795	83,72	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 сб 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 сб 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	0,51	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	0,08	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	15,20	0,80
Итого обед:		825	69,37	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 сб 2005г под ред Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,52	2,06	3,10	12,88	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
--------------------------------------	-----------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№ 381 сбор 2015 г. под ред. Могиланова	Витонки рыболовные запеченные с майонезом соусом	100	48,10	11,80	12,30	9,95	703,81	0,06	0,11	28,77	0,64	6,08	15,23	17,14	0,11
№ 382 сбор 2005 г. под ред. Могиланова	Минерал. «Ирригация» 200 г/л	250 г	8,00	5,70	6,00	1,00	578,50	0,04	0,00	7,70	0	0,00	2,88	7,14	0,01
№ 70 г. б. 2005 г. под ред. Могиланова	Обла. — натуральная козье молоко	50	0,86	0,48	0,10	0,07	1,80	0,046	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 495 сбор 2021 г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,61	0,10	0,10	231,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	10	1,88	2,16	0,10	19,37	94,00	0,06	0,00	0,00	0,42	9,30	34,80	11,70	0,80
Итого обед:		865	83,00	25,62	23,05	105,92	854,50	0,35	0,22	78,25	4,15	159,21	357,38	104,09	5,13
Обед 9 день															
№ 102 сбор 2005 г. под ред. Могиланова	Суп картофельный с овощами	250	7,02	8,10	1,20	16,32	189,70	0,73	5,51	0,06	1,47	18,08	87,18	15,50	2,03
№ 294 сбор 2005 г. под ред. Могиланова	Витонки рыболовные запеченные	100	32,12	16,64	15,34	30,79	308,50	0,98	1,30	18,53	1,01	42,73	146,86	17,86	17,86
№ 311 сб 2005 г. под ред. Могиланова	Каша гречневая	180	16,51	1,76	6,67	17,30	241,00	0,06	20,90	0,00	7,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№ 457 сбор 2021 г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	7,70	1,70	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	10	1,88	2,16	0,10	19,37	94,00	0,06	0,00	0,00	0,42	9,30	34,80	11,70	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 2005 г. под ред. Могиланова	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	250 г	8,80	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 2005 г. 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	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№ 310 сбор 2005 г. под ред. Могиланова	Картофель отварной с маслом	180 г	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,65
342 сб 2005 г.	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	116,60	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	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
Итого обед:		855	79,68	25,21	18,37	99,77	810,21	0,45	46,40	48,60	5,38	150,88	457,32	107,95	5,93
Всего обед 2 недели (средняя)			75,22	30,07	25,59	114,39	889,19	0,43	22,52	58,58	5,08	153,51	427,33	138,07	10,42
Всего средняя за 10 дней:			73,65	29,92	28,48	111,00	885,32	0,50	19,65	62,14	5,15	150,68	417,30	127,34	10,03
Средняя за 1 день:			73,65	29,92	28,48	111,00	885,32	0,50	19,65	62,14	5,15	150,68	417,30	127,34	10,03

* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

Стоимость рационов горячих обедов 73,65 руб/дей.

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 — 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 выкипание

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья



Кузнецова Ю.С.