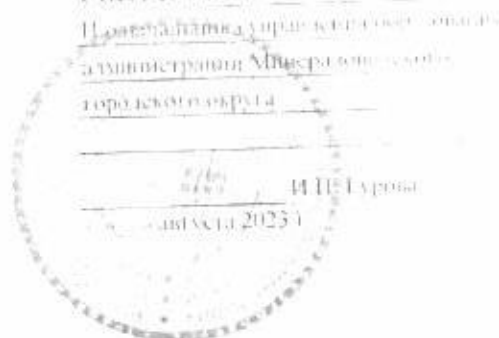


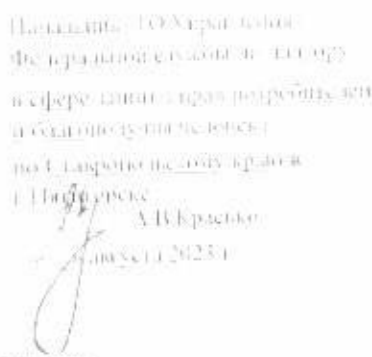
УТВЕРЖАЮ:



СОГЛАСОВАНО:



СОГЛАСОВАНО:



Перспективное тематическое меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Минераловитского городского округа на 2023-2024 учебный год

3-4 кл.  
 2023 г.

Возраст 7-11 лет  
 (П.П. и старше)

Сезон: Осень-зима

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Пищевые волокна			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>															
<b>Обед 1. День</b>															
№ 82, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,10	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	Гёфте из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	55,52	10,91	12,53	13,79	212,00	0,06	0,61	51,00	0,66	34,70	121,90	24,10	1,00
№ 203, сбор 2005г под ред. Могильного	Макаронки отварные с маслом	150/5	9,46	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№ 457, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	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 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>80,66</b>	<b>20,87</b>	<b>23,00</b>	<b>81,80</b>	<b>617,75</b>	<b>0,22</b>	<b>10,90</b>	<b>76,00</b>	<b>4,29</b>	<b>104,01</b>	<b>250,51</b>	<b>74,88</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед 2. День</b>															
№ 80, сбор 2012г под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	8,28	2,18	4,39	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№ 294, сбор 2012г под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	80	33,65	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10
№ 137, сбор 2012г под ред. Могильного	Рагу из овощей	150	14,65	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79
№ 457, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	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	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого обед:</b>			<b>60,27</b>	<b>20,12</b>	<b>26,48</b>	<b>72,35</b>	<b>466,60</b>	<b>0,31</b>	<b>17,56</b>	<b>58,80</b>	<b>5,74</b>	<b>103,16</b>	<b>307,79</b>	<b>87,14</b>	<b>5,24</b>
<b>Обед 3. День</b>															
№ 84, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщи с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	13,67	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	8,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№ 237, сбор 2005г под ред. Могильного	Зразы рыбные с яйцом	80	26,97	9,33	11,60	11,87	204,00	0,10	1,82	16,00	3,01	50,40	171,40	30,00	1,10
№ 125, сбор 2005г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	16,75	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№ 457, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	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 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

		60,97	19,98	21,37	79,40	600,25	0,42	30,09	36,00	6,18	131,15	395,33	112,60	5,79	
		<b>Обед 4. День</b>													
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	10,17	5,49	16,32	174,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03	
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Ваточки рубленые из теста	100	41,76	16,64	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86	
№305, сбор 2005г. под ред. Могильного	Греч. припущенная	150/5	9,46	4,78	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№457, сбор 2011г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	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	40	1,88	3,16	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>66,73</b>	<b>28,61</b>	<b>25,49</b>	<b>105,94</b>	<b>0,40</b>	<b>7,11</b>	<b>69,50</b>	<b>4,55</b>	<b>101,93</b>	<b>365,54</b>	<b>95,16</b>	<b>22,78</b>	
		<b>Обед 5. День</b>													
№106, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рассольник с шиншеражкой	250	10,83	2,00	16,93	121,75	0,10	7,84	0,00	3,36	24,05	63,30	26,30	0,93	
№347, сбор 2011г. под ред. Перевалова	Котлеты "Школьные"	80	46,81	12,24	10,64	170,40	0,11	0,00	24,00	1,12	10,00	108,80	16,80	1,66	
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронки отварные с маслом	150/5	9,46	4,78	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№457, сбор 2011г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	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>70,68</b>	<b>22,38</b>	<b>19,46</b>	<b>82,84</b>	<b>0,32</b>	<b>7,54</b>	<b>49,00</b>	<b>4,74</b>	<b>89,88</b>	<b>247,48</b>	<b>67,73</b>	<b>4,28</b>	
<b>Всего обед 1 недели (средним)</b>			<b>67,86</b>	<b>22,39</b>	<b>23,16</b>	<b>84,41</b>	<b>0,33</b>	<b>14,64</b>	<b>57,86</b>	<b>5,09</b>	<b>106,03</b>	<b>313,33</b>	<b>87,50</b>	<b>8,40</b>	
		<b>II неделя</b>													
		<b>Обед 6. День</b>													
№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,72	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 говяжьего фарша	80	55,61	12,40	9,24	12,56	183,00	0,80	0,12	23,00	0,70	35,00	81,00	10,00	0,90
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,46	4,78	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№457, сбор 2011г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	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>83,31</b>	<b>27,30</b>	<b>18,56</b>	<b>98,13</b>	<b>699,75</b>	<b>1,23</b>	<b>8,37</b>	<b>43,00</b>	<b>3,27</b>	<b>89,80</b>	<b>400,25</b>	<b>194,40</b>	<b>8,40</b>
		<b>Обед 7. День</b>													
№82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,10	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	66,33	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№457, сбор 2011г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	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	40	1,88	3,16	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
<b>Итого обед:</b>			<b>82,12</b>	<b>32,04</b>	<b>35,93</b>	<b>92,71</b>	<b>783,85</b>	<b>0,20</b>	<b>10,37</b>	<b>64,80</b>	<b>3,27</b>	<b>123,86</b>	<b>391,43</b>	<b>111,89</b>	<b>6,35</b>
		<b>Обед 8. День</b>													
№108,109, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	11,08	2,06	3,10	12,58	86,50	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	62,53	11,64	12,90	9,98	202,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	27,13	1,00
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронки отварные с маслом	150/5	9,46	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№457, сбор 2011г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	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>86,65</b>	<b>21,84</b>	<b>21,56</b>	<b>77,83</b>	<b>592,25</b>	<b>0,25</b>	<b>5,86</b>	<b>78,25</b>	<b>3,21</b>	<b>110,71</b>	<b>256,48</b>	<b>65,79</b>	<b>3,37</b>
		<b>Обед 9. день</b>													
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	10,17	5,49	5,27	16,32	174,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Ваточки рубленые из теста	100	41,76	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86

№ 303 сбор 2005г по г.р.д. Муниципального	Блюда ресторанного обслуживания микроуез	154,3	18,40	8,89	2,98	64,81	280,00	0,75	1	30	40,78	18,30	22,01	130	1800
сбор 2005г по г.р.д. Черкесского	Чаша с сахаром	200,00	1,70	0,76	0,10	0,30	78,00	0,05	0,05	0,05	0,04	0,05	0,05	4,70	0,52
сбор 2005г по г.р.д. Черкесского	Чаша с сахаром	40	1,90	0,61	0,18	15,76	69,00	0,07	0,05	0,05	0,04	0,05	0,05	10,89	1,30
сбор 2005г по г.р.д. Черкесского	Чаша с сахаром	40	1,90	0,61	0,18	15,76	69,00	0,07	0,05	0,05	0,04	0,05	0,05	10,89	1,30
<b>Итого обед:</b>			<b>71,02</b>	<b>33,83</b>	<b>27,17</b>	<b>109,08</b>	<b>830,85</b>	<b>0,63</b>	<b>7,11</b>	<b>68,50</b>	<b>4,91</b>	<b>115,41</b>	<b>515,04</b>	<b>216,16</b>	<b>27,07</b>
<b>Обед 10 дней</b>															
№ 88 сбор 2005г по г.р.д. Муниципального	Шашлык с картофелем, соусом сметанным	160,8	11,11	1,14	1,59	9,79	81,75	0,06	0,17	0,01	0,07	0,11	17,63	22,07	0,80
№ 234 сбор 2005г по г.р.д. Муниципального	Блюда ресторанного обслуживания	144	17,67	13,80	18,80	11,60	17,100	0,04	1,17	0,04	1,83	0,00	218,38	28,98	0,76
№ 125 сбор 2005г по г.р.д. Муниципального	Картофель отварной с маслом	150,8	16,78	3,78	4,17	24,08	36,00	0,16	0,19	0,04	0,21	0,20	83,50	30,70	1,36
№ 187 сбор 2005г по г.р.д. Черкесского	Чаша с сахаром	200,00	1,70	0,76	0,10	0,30	78,00	0,05	0,05	0,05	0,04	0,05	0,05	4,70	0,52
сбор 2005г по г.р.д. Черкесского	Чаша с сахаром	40	1,90	0,61	0,18	15,76	69,00	0,07	0,05	0,05	0,04	0,05	0,05	10,89	1,30
<b>Итого обед:</b>			<b>74,06</b>	<b>23,10</b>	<b>28,29</b>	<b>70,12</b>	<b>620,30</b>	<b>0,36</b>	<b>41,60</b>	<b>42,50</b>	<b>4,84</b>	<b>129,22</b>	<b>385,92</b>	<b>96,42</b>	<b>4,40</b>
<b>Всего обед 2 недели (средняя)</b>			<b>79,43</b>	<b>27,62</b>	<b>26,30</b>	<b>89,57</b>	<b>705,40</b>	<b>0,53</b>	<b>14,66</b>	<b>59,41</b>	<b>3,90</b>	<b>113,80</b>	<b>389,82</b>	<b>136,93</b>	<b>9,92</b>
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>73,65</b>	<b>25,01</b>	<b>24,73</b>	<b>86,99</b>	<b>655,79</b>	<b>0,43</b>	<b>14,65</b>	<b>58,64</b>	<b>4,50</b>	<b>109,91</b>	<b>351,58</b>	<b>112,22</b>	<b>9,16</b>
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>73,65</b>	<b>25,01</b>	<b>24,73</b>	<b>86,99</b>	<b>655,79</b>	<b>0,43</b>	<b>14,65</b>	<b>58,64</b>	<b>4,50</b>	<b>109,91</b>	<b>351,58</b>	<b>112,22</b>	<b>9,16</b>

\* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, молоко, яйца, хлеб и т.д.), продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами.  
*Стоимость рационов горячих обедов 73,65 рублей с уже включенной наценкой на готовые блюда и кулинарные изделия 30%.*

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г, 1997г, 2004г, 2011г, 2012г), 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.