

Обед СВО 5-11 кл. 1-2 кв 2024г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
№ _____
« 06 декабря 2023 г. »



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г. Пятигорске

А.В.Красько
« 06 декабря 2023 г. »

Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеда) для учащихся общеобразовательных учреждений
Муниципального муниципального округа на 2023-2024 учебный год (СВО)

1-2 кв.
2024 г
Возраст 12-17 лет

Сезон Зима-весна

№ 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	Са	P	Mg	Fe							
1 неделя																						
Обед 1 День																						
№ 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	Тотфрелл 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							
№338, сбор 2005 г. под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калибровочные	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 ржаное-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							
Итого обед:		850	91,67	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	6,53	2,18	4,39	14,29	129,30	0,11	8,25	0,30	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	1,86							
№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							
№338, сбор 2005 г. под ред. Могильного	Бананы свежие калибровочные 1 шт.	200	29,30	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,000	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94							
к/к	Хлеб ржаное-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							
Итого обед:		795	95,61	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	10,05	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							

Обед 4 День																		
№	Сбор	Год	ред.	Могильного	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	
№338	сбор	2005г	под ред.	Могильного	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	
к/к				Яблоки свежие сезонные калиброванные	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к				Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
к/к				Хлеб пшеничный	800	78,20	28,27	30,14	111,58	948,68	0,53	46,10	46,50	5,73	183,52	522,63	149,00	9,22
Итого обед:																		
№102	сбор	2005г	под ред.	Могильного	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	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	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
№341	сбор	2005	под ред.	Могильного	200	27,18	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				Апельсины свежие калиброванные, I шт	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к				Хлеб ржано-пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
к/к				Хлеб пшеничный	910	101,82	41,62	40,38	143,63	999,05	0,48	110,92	61,00	4,25	174,53	394,40	124,45	7,29
Итого обед:																		
Обед 5 День																		
№96	сбор	2005г	под ред.	Могильного	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	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	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	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
№338	сбор	2005	под ред.	Могильного	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				Яблоки свежие сезонные калиброванные	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к				Хлеб ржано-пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
к/к				Хлеб пшеничный	795	86,04	29,22	23,51	123,61	947,13	0,45	19,82	55,00	5,81	144,71	347,00	107,11	8,39
Итого обед:																		
Всего обед 1 декабрь (средняя)																		
Обед 6 День																		
№82	сбор	2012г	под ред.	Могильного	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	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	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	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
№338	сбор	2005	под ред.	Могильного	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				Яблоки свежие сезонные калиброванные	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
к/к				Хлеб ржано-пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
к/к				Хлеб пшеничный	795	97,60	35,05	22,87	152,09	988,83	0,68	21,58	52,75	4,14	142,16	531,96	249,04	12,97
Итого обед:																		
Обед 7 День																		
№82	сбор	2005г	под ред.	Могильного	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	160/200	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				Блюбогурт в инд. упаковке	125	16,54	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к				Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	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	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:																		
Обед 8 День																		
№82	сбор	2005г	под ред.	Могильного	825	87,94	38,40	40,51	151,39	1114,05	0,34	22,97	65,00	4,15	179,71	425,97	155,59	7,61

№10 Меню №28	№8,109 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
№21	№3 сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с макаронами отварные с маслом	100	50,30	11,64	12,90	9,98	263,50	0,96	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№49	№5 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	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
к/к	№49	Хлеб ржано-пшеничный	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	13,29	1,11
к/к	№49	Хлеб пшеничный	35	2,40	1,87	0,35	9,44	49,20	0,05	0,00	0,00	0,38	9,90	44,68	13,29	1,11
Итого обед:			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
			805	76,44	25,03	22,92	103,42	840,70	0,31	6,06	78,25	3,99	135,61	312,66	89,28	4,35
Обед 9 день																
№1	№2 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
№2	№4 сбор 2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленые из пшени	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	1,786
№3	№10 сбор 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
№3	№8 сбор 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
№3	№8 сбор 2005г. 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	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	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
Итого обед:			800	77,82	32,85	28,92	129,28	1129,13	0,55	59,09	48,50	8,34	246,27	426,10	137,68	27,00
Обед 10 День																
№8	№8 сбор 2005г. под ред. Могильного	Шш 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
№29	№29 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
№3	№10 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	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	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
Итого обед:			866	93,46	26,50	18,57	106,98	849,15	0,48	46,40	48,60	5,62	156,22	480,07	124,29	6,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	86,66	31,65	29,24	130,49	995,36	0,46	39,41	63,81	5,43	166,78	424,67	143,30	11,47	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	88,66	31,65	29,24	130,49	995,36	0,46	39,41	63,81	5,43	166,78	424,67	143,30	11,47	
Итого за 10 дней (средняя)																
Итого за 10 дней:																
Итого за 10 дней:																

* 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.

Представленное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011 г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 88,66 руб.

Торцы, выходя по рецептурам 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 управления
Здоровья

Кузнецова Ю.С.