



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГОУ Администрации

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

по Ставропольскому краю №9

А.В. Краско

14 октября 2023 г.

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

Минераловоцкого муниципального округа на 2023-2024 учебный год

Сезон Зима-весна

1-2 кв.

Возраст 12-17 лет

2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Цена, руб.	Пищевые в-ваг					Энерг. ценность ккал	Витамины, мг									
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Обед 1 День																			
№ 82, сбор 2005г. под ред. Мопильного	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. Мопильного	Тфрегли 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. Мопильного	Макаронны 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. Перваилова	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				
к/к	Хлеб ржано-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	80,45	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. Мопильного	Суп картофельный с крупой	250	6,53	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. Мопильного	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	17,86				
№137, сбор 2012г. под ред. Мопильного	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. Мопильного	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	Хлеб ржано-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	66,31	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. Мопильного	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. Мопильного	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. Мопильного	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. Первачова	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
к/к	Хлеб ржано-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:		800	66.98	27.79	29.66	99.64	869.15	0.48	34.02	46.50	5.73	164.19	509.21	138.12	6.56
Обед 4 День															
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	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	Птица тушенная в соусе	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	Рис припущенный	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
к/к	Хлеб ржано-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:		910	74.64	40.04	40.03	104.50	834.05	0.41	5.92	61.00	3.90	114.28	354.15	101.70	6.69
Обед 5 День															
№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	Расоляник ленинградский	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. Первачова	Котлета "Пловчанка"	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	Макаронные отварные с маслом	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. Первачова	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
к/к	Хлеб ржано-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	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:		795	74.82	28.74	23.03	111.67	867.60	0.41	7.74	55.00	5.81	125.38	333.58	96.23	5.73
Всего обед 1 неделя:(средняя)			72.64	30.54	31.37	107.93	885.63	0.39	15.75	69.00	5.54	134.92	387.89	109.75	9.36
Итого за неделю															
Обед 6 День															
№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	Котлета из говядины	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	Каша гречневая рассычатая с маслом	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	Кисель из сока	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
к/к	Хлеб ржано-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	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:		795	86.38	34.57	22.39	140.15	909.30	0.63	9.50	52.75	4.14	122.83	518.54	238.16	10.31
Обед 7 День															
№82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Ворит 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
№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	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	Хлеб ржано-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	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:		825	71.40	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 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
№281, сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	50.30	11.64	12.90	9.98	263.50	0.06	0.11	48.75	0.64	63.00	133.75	23.13	1.00
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронные 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
к/к	Хлеб ржано-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	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:		805	76,10	25,14	22,93	104,00	843,70	0,31	6,06	78,25	4,03	136,21	315,38	90,09	4,41
Обед 9 день															
№102, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Сал картофельный с борщевиком	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
№294, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Виточный рулетик с изюмом	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	17,86
№321, сб 2005г. под ред. Мотыльнова	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
№388, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	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
№338, сбор 2005 под ред. Мотыльнова	Яблоки свежие сезонные	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 ржано-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	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	77,13	32,19	28,80	125,94	1111,73	0,54	59,09	48,50	8,20	242,77	410,30	137,98	26,61
Обед 10 день															
№ 88, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Пицц из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,31	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 2005г. под ред. Мотыльнова	Рыба, тушенная 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
№310, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	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	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,27	2,18	0,40	11,02	57,42	0,06	0,00	0,00	0,44	11,55	52,14	15,51	1,29
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	92,98	26,04	18,49	104,64	836,97	0,47	46,40	48,60	5,50	153,77	469,01	121,00	6,21
Итого обед 2 недели (средняя)			80,80	30,49	25,74	120,62	934,15	0,44	26,30	58,58	5,10	157,06	424,84	140,56	10,87
Всего средняя за 10 дней:			76,72	30,51	28,56	114,28	909,89	0,42	21,03	63,79	5,32	145,99	406,17	125,16	10,11
Средняя за 1 день:			76,72	30,51	28,56	114,28	909,89	0,42	21,03	63,79	5,32	145,99	406,17	125,16	10,11

*При наличии свежести в рационе питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).
Стоимость рациона горячих обедов 76,72 руб/дн.

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 — 76,72 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.