

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№ _____

« _____ » марта 2023 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Минераловодского
городского округа

Л.А. Безруких

« _____ » марта 2023 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГО Управления
Федеральной службы по защите
в сфере защиты прав потребителей
и безопасности товаров и услуг
по Ставропольскому краю и АР
Иркутской области

А.В. Красько

« _____ » марта 2023 г

Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год

Сезон: Весна

2 кв. 2023 г
Возраст 11-17 лет (дети
участников СВО)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
I неделя																			
Обед 1. День																			
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,79	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	Тфтели 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	Макаронны 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. Персвалова	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	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	87,47	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	7,54	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	18,29	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 I 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	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	97,44	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	11,08	3,54	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 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	17,49	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
№457, сбор 2021г. 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	5,10	7,70	4,20	0,82
№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:		870	79,98	24,38	30,13	102,10	894,48	1,36	47,91	30,00	3,74	212,52	576,75	162,42	10,24

Обед 4 День

№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,82	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	Пшита тушеная в соусе	100/60	45,73	26,40	29,80	8,00	220,00	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	2,10	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	Апельсины 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:		850	99,12	41,62	40,38	143,63	999,05	0,48	110,92	61,00	4,25	174,53	394,40	124,45	7,29

Обед 5. День

№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рассольник Ленинградский	250	9,47	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	Котлета "Школьная"	100	44,98	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	8,01	5,70	6,07	32,00	223,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	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:		795	91,07	28,91	23,53	120,70	934,43	0,47	22,98	55,00	5,80	165,41	380,30	117,81	8,91

II неделя

Обед 6. День															
№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронами из детства	250	7,88	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	316,00	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока лимона свеже сезонные	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:		795	95,61	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	9,79	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	51,08	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	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 под. умяк	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:		815	98,01	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 клецками	250	9,32	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 рубленные, запеченные с молочным соусом	100	46,98	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	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№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
№493, 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:		795	82,68	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	7,82	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. Могильного	Выпечки 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	1,86
№321, сб 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	16,31	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№457, сбор. 2021г. 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	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:		800	60,94	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	9,30	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. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	47,81	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. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	17,49	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	0,04	3,16	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	42	1,97	3,32	0,42	20,29	98,70	0,06	0,00	0,00	0,55	9,66	36,54	13,86	0,84
Итого обед:		850	94,28	26,48	18,59	106,53	847,25	0,50	49,56	48,60	5,63	176,18	508,01	134,25	6,85
Всего средств за 10 дней:			88,66	31,04	29,17	126,30	967,24	0,54	38,33	62,16	5,22	171,97	437,32	146,38	11,44
Средняя за 1 день:			88,66	31,04	29,17	126,30	967,24	0,54	38,33	62,16	5,22	171,97	437,32	146,38	11,44

* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, диетический хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).
Стоимость рационов горячих обедов 73,65 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 — 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.

