

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор _____
 № _____
 « _____ » марта 2023 г

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник управления образования администрации Митяевского городского округа _____
 Л.А. Бебрукин
 « _____ » марта 2023 г

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник ГО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФРСКВ по Свердловской области, в г. Таганайском районе _____
 А.В. Крайско
 « _____ » марта 2023 г

Перечневое десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся общеобразовательных учреждений Митяевского городского округа на 2022-2023 учебный год

2 кв. 2023 г. **Возраст 7-11 лет (О.П.П. и т.п.)**

Сектор Весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб	Питательные вещества										Энергетическая ценность					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	к	к	к	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Итого:																								
Обед 1. День																								
№ 82, сбор 2005г, под ред. Мотильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,73	1,82	4,91	12,74	102,80	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19									
№ 279, сбор 2005г, под ред. Мотильного	Гарни из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	53,52	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. Мотильного	Макаронный отварный с мясом	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	31,80	13,20	0,80									
Итого обед:			81,29	20,87	23,00	81,80	617,75	0,22	10,90	76,00	4,29	104,01	250,51	74,88	3,88									
Обед 2. День																								
№ 80, сбор 2012г, под ред. Мотильного	Суп картофельный с крупами	250	9,81	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. Мотильного	Котлеты рубленые 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. Мотильного	Рагу из овощей	150	15,82	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 ржаного-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									
Итого обед:			62,97	20,12	26,48	72,35	466,60	0,31	17,56	58,80	5,74	103,16	307,79	87,14	5,24									
Обед 3. День																								
№ 84, сбор 2005г, под ред. Мотильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	14,41	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71									
№ 237, сбор 2005г, под ред. Мотильного	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. Мотильного	Картофель отварной с маслом	150/5	20,17	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									

Итого обед:		65,13	19,98	21,37	79,10	600,25	0,42	30,09	36,00	6,18	131,15	395,33	112,60	5,79
Обед 4 День														
№ 102, сбор 2005г, под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	10,17	5,49	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294, сбор 2012г, под ред. Могильного	Выпечка рубленые пшеницы	80	33,65	13,31	12,27	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10
№305, сбор 2005г, под ред. Могильного	Рис пруну иезный	150	11,11	3,64	4,30	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№457, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	0,10	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	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед:			58,62	25,28	22,42	574,85	0,39	6,85	59,80	4,29	93,46	336,17	91,59	6,03
Обед 5 День														
№96, сбор 2005г, под ред. Могильного	Рассольник Ленинградский	250	12,31	2,00	5,10	16,93	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№247, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Комплет "Пшеничная"	80	46,81	12,24	8,80	170,40	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66
№203, сбор 2005г, под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	9,46	4,78	5,06	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	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	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			72,16	22,38	19,46	595,40	0,32	7,54	49,00	4,71	89,88	247,48	67,73	4,28
Всего обед 1, обедов (рубли)		68,03	21,73	22,55	83,19	570,97	0,33	14,59	55,92	5,04	104,33	307,46	86,79	5,04
Итого обед														
Итого обед														
Обед 6 День														
№82, сбор 2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,25	2,68	2,84	17,14	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	60,65	27,00	1,08
№283, сбор 2012г, под ред. Могильного	Комплет из говядины	80	55,61	12,40	9,24	12,56	0,80	0,12	23,00	0,70	35,00	81,00	10,00	0,90
№171, сбор 2005г, под ред. Могильного	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	13,40	8,86	3,98	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	1,40	4,80
№457, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	0,10	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	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			84,84	27,30	18,56	699,75	1,23	8,37	43,00	3,27	89,80	400,25	194,40	8,40
Обед 7 День														
№82, сбор 2005г, под ред. Могильного	Буфет с капустой и картофелем со сметаной	250/5	14,41	1,82	4,91	12,74	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№294, сбор 2005г, под ред. Могильного	Плов пшеницы	100/200	66,41	27,38	30,14	57,31	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,61	2,78
№457, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	0,10	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	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед:			84,51	32,04	35,93	783,85	0,20	10,37	64,80	3,27	123,86	391,43	111,89	6,35
Обед 8 День														
№108,109, сбор 2005г, под ред. Могильного	Суп картофельный с капустами	250	12,11	2,06	3,10	12,58	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№281, сбор 2012г, под ред. Могильного	Комплет рубленые, мясные с морковью соусом	100	61,08	11,64	12,90	202,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№203, сбор 2005г, под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	9,46	4,78	5,06	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	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	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			86,23	21,84	21,56	592,25	0,25	5,86	78,25	3,21	110,71	256,48	65,79	3,37
Обед 9 День														
№102, сбор 2005г, под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	10,17	5,49	5,27	16,32	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294, сбор 2012г, под ред. Могильного	Выпечка рубленые пшеницы	80	33,65	13,31	12,27	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10
№305, сбор 2005г, под ред. Могильного	Рис пруну иезный	150	11,11	3,64	4,30	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№457, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	0,10	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	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед:			58,62	25,28	22,42	574,85	0,39	6,85	59,80	4,29	93,46	336,17	91,59	6,03

		150/5	15,40	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№171 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Каша гречневая рассычатая с маслом	150/5	15,40	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№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	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
Итого обед:			62,42	29,84	23,98	99,68	637,45	0,60	6,85	58,80	4,51	103,44	469,87	207,89	9,92
Обед 10. Ленин.															
№ 88 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,09	1,74	4,89	9,20	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№234 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Котлеты рыбные	100	42,62	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№125 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Картофель отварной с маслом	150/5	20,17	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№157 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	38	1,79	3,00	0,38	18,35	89,30	0,06	0,00	0,00	0,49	8,74	33,06	12,54	0,76
Итого обед:			78,37	23,49	28,34	72,53	632,05	0,37	41,60	42,50	4,90	130,37	390,27	98,07	4,50
Всего обед 2 недели (средняя)			79,27	26,90	25,67	85,18	669,07	0,53	14,61	57,47	3,83	111,64	381,66	135,61	6,51
Всего средняя за 10 дней:			73,65	24,31	24,11	85,69	620,02	0,43	14,60	56,70	4,44	107,98	344,56	111,20	5,78
Средняя за 1 день:			73,65	24,31	24,11	85,69	620,02	0,43	14,60	56,70	4,44	107,98	344,56	111,20	5,78

* При на велич средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты говядины и фруктов свежие, сыр, творожные изделия, хлеб и т.д. продукты, обозначенные штрихами и штрихами триграмми.

Стоимость рациона горячих обедов 73,65 рублей с учетом включенной сметаной 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., 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