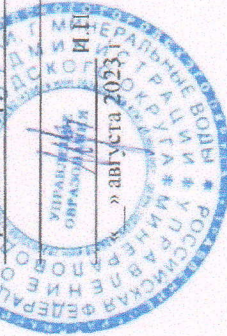




СОГЛАСОВАНО:

Исполнительное управление образования  
Администрация Минераловодского  
городского округа

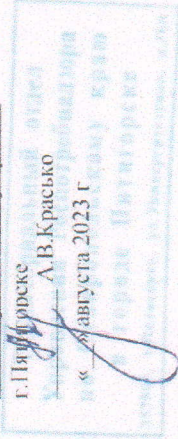


И.П. Гурова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

по Ставропольскому краю в



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

Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Осень-зима

3-4 кв. 2023 г. Возраст 7-11 лет (ГИД, платники)

№ 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	Р	Мg	Fe					
<b>1 неделя</b>																					
<b>Обед 1 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						
№279,сбор.2005г. под ред.Могильного	Тефтели 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	Макарроны 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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	13,67	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. 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.2005 г. 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						



Итого обед:		60,97	19,98	21,37	79,10	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	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленые из птицы	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
№305, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	150	11,11	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№457, сбор 2021г. под ред. Первалова	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>66,73</b>	<b>28,61</b>	<b>25,49</b>	<b>105,94</b>	<b>750,85</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>															
№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рассольник лепиный	250	10,83	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347, сбор 2021г. под ред. Первалова	Котлета "Школьная"	80	46,81	12,24	8,80	10,64	170,40	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макарончики 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. Первалова	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>70,68</b>	<b>22,38</b>	<b>19,46</b>	<b>82,84</b>	<b>595,40</b>	<b>0,32</b>	<b>7,54</b>	<b>49,00</b>	<b>4,71</b>	<b>89,88</b>	<b>247,48</b>	<b>67,73</b>	<b>4,28</b>
<b>Обед 6 День</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 говядины	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	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. Первалова	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>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 2021г. под ред. Первалова	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>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	23,13	1,00
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макарончики 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. Первалова	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>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	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленые из птицы	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



		150/5	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. Могильного	Каша гречневая рассычатая с маслом	200/10	1,70	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	40	1,99	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№/к	Хлеб ржано-пшеничный		<b>71,02</b>	<b>33,83</b>	<b>27,17</b>	<b>109,08</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. День.</b>														
№ 88, сбор 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	11,44	1,74	4,89	9,20	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№234, сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рыбные	100	42,62	14,80	18,80	11,60	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№125, сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	200/10	1,70	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	33	1,55	2,61	0,33	15,94	0,05	0,00	0,00	0,43	7,59	28,71	10,89	0,66
к/к	Хлеб пшеничный		<b>74,06</b>	<b>23,10</b>	<b>28,29</b>	<b>70,12</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>Итого обед:</b>			<b>79,43</b>	<b>27,62</b>	<b>26,30</b>	<b>89,57</b>	<b>0,33</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 обед 2 недели (средняя)</b>			<b>73,65</b>	<b>25,01</b>	<b>24,73</b>	<b>86,99</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>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>73,65</b>	<b>25,01</b>	<b>24,73</b>	<b>86,99</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>														

\* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дрожжевое тесто и т.п. 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 рецептов 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления  
здоровья

Кузнецова Ю.С.