

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____

№ _____

«__» ноября 2023 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования

администрации Минераловодского

муниципального округа

Ставропольского края

Л.А. Безруких

«__» ноября 2023 г



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

по Ставропольскому краю в

г.Пятигорске

А.В.Красько

«__» ноября 2023 г

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

Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год (УСИЛЕНИЕ)

Сезон: зима

4 кв.

Возраст 7-11 лет

2023 г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя															
Обед 1 День															
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№ 264, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Говядина тушеная в сметане	100/100	130,09	33,40	22,80	4,20	356,00	0,13	5,20	20,00	0,71	42,30	201,00	48,70	2,09
№203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макароны 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
№389, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	7,14	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. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные. 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
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
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1220	193,87	49,04	35,82	125,32	1098,70	0,47	44,06	45,00	5,11	201,47	473,35	152,85	10,44
Обед 2 День															
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№80, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	6,37	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	17,20	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 1 шт.	200	30,93	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	Булочка "Вашильная"	100	29,00	3,96	4,06	53,70	162,00	0,14	0,00	14,000	1,64	11,20	38,20	14,20	0,70
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
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1215	142,74	34,63	35,98	223,81	1390,80	0,68	42,84	86,50	8,95	190,75	543,24	219,28	25,85

Обед 3 День															
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,52	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	47,54	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	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,192	26,38	24,0	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№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
№341,сбор. 2005 под.ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1	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	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
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1170	125,40	31,16	19,44	145,79	1023,65	0,66	144,59	48,60	6,65	276,57	651,58	192,62	9,01
Обед 4 День															
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	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 тушеная в соусе	100/60	45,73	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,0	0,40	51,13	124,63	19,00	1,510
№305,сбор.2005г,под ред. Могильного	Рис припущенный	180	10,26	3,64	4,30	26,67	200,00	0,024	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
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
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 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	Вафли в ассортименте	100	16,57	6,00	12,30	32,45	220,85	0,05	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
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
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1270	137,63	51,23	52,76	195,57	1314,40	0,63	29,19	66,00	6,13	187,91	545,65	216,03	10,47
Обед 5 День															
№140,сбор. 2005г,под ред.Могильного	Свекла, тушеная в соусе	100	7,91	2,37	7,08	10,68	116,00	0,03	1,35	48,00	0,30	52,40	58,60	20,10	1,42
№96,сбор. 2005г,под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	8,33	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	8,01	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	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, 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
к/к	Печенье	100	11,96	1,00	8,50	24,40	350,00	0,12	0,00	11,00	3,86	31,90	99,00	22,00	2,32
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
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1215	107,34	33,61	39,41	169,84	1440,30	0,62	22,39	114,00	10,12	234,48	521,78	155,03	12,76
Всего обед 1 неделя:(средняя)			141,40	39,93	36,68	172,07	1253,57	0,61	56,61	72,02	7,39	218,24	547,12	187,16	13,71
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,70	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	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока	200	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 калиброванные, 1 шт.	200	17,85	0,8	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
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

Обед 1-4 кл. 4 кв. 2023 г

к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:		1015	102,53	36,07	23,19	163,24	1016,00	0,70	22,80	52,75	4,29	147,63	549,14	254,86	13,60	
Обед 7 День																
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20	
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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	51,03	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	
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	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	Булочка "Ванильная"	100	29,00	3,96	4,06	53,70	162,00	0,14	0,00	14,000	1,64	11,20	38,20	14,20	0,70	
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	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:		1235	147,39	42,86	40,50	235,88	1367,05	0,55	33,74	78,80	5,64	197,74	586,97	235,82	10,04	
Обед 8 День																
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	17,60	0,80	0,20	3,20	18,00	0,06	5,27	0,00	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20	
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,52	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68	
№260,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Гуляш	100/100	113,00	25,79	20,38	4,95	312,50	0,06	1,39	25,0	0,83	46,50	204,63	43,50	1,980	
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,040	0,00	25,0	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	
№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	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	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:		1215	182,18	42,37	31,09	144,69	1093,70	0,47	117,61	54,50	4,92	221,79	512,31	161,24	7,58	
Обед 9 день																
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	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	Биточки рубленые 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	
№321сб.2005г.под ред.Могильного	Капуста тушеная	180	16,51	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46	
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	7,14	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 Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	17,85	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90	
к/к	Печенье	100	11,96	1,00	8,50	24,40	350,00	0,12	0,00	11,00	3,86	31,90	99,00	22,00	2,32	
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	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:		1110	96,47	34,21	37,62	161,49	1488,90	0,68	60,31	59,50	12,21	280,14	526,48	160,80	29,56	
Обед 10 День																
№ 104,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	35,95	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03	
№229,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	47,54	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	14,69	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	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	
№338,сбор. 2005 под.ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	30,93	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	Вафли в ассортименте	100	16,57	6,00	12,30	32,45	220,85	0,05	0,00	5,000	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05	
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	

Обед 1-4 кл. 4 кв. 2023 г

к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		1200	155,20	39,19	31,26	193,80	1260,60	0,79	51,74	53,60	7,43	180,47	616,62	220,34	9,70
Всего обед 2 неделя (средняя)			136,75	38,94	32,73	179,82	1245,25	0,63	57,24	59,83	6,90	205,55	558,30	206,61	14,10
Всего средняя за 10 дней:			139,08	39,44	34,71	175,94	1249,41	0,62	56,93	65,93	7,15	211,90	552,71	196,89	13,90
Средняя за 1 день:			139	39,44	34,71	175,94	1249,41	0,62	56,93	65,93	7,15	211,90	552,71	196,89	13,90

*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 139 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 — 139 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.