

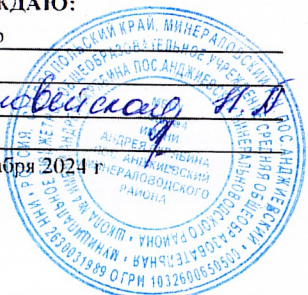
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№

*Зинченко Н.А.*

«\_\_» декабря 2024 г.

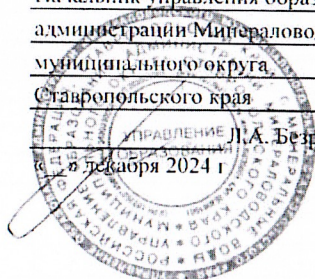


СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования администрации Минераловодского муниципального округа Ставропольского края

*Л.А. Безруких*

«\_\_» декабря 2024 г.

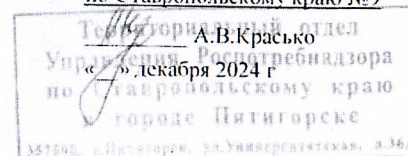


СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №9

*А.В. Красько*

«\_\_» декабря 2024 г.



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

Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон: зима-весна

1-2 кв.  
2025 г.

Возраст 12-17 лет  
(Льготники)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценност ь,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>1 неделя</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№ 82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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	100/50	58,86	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	Макароны отварные с маслом	180/5	11,83	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	4,80	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>90,31</b>	<b>30,43</b>	<b>32,58</b>	<b>111,22</b>	<b>882,23</b>	<b>0,29</b>	<b>11,51</b>	<b>110,00</b>	<b>5,37</b>	<b>149,14</b>	<b>376,71</b>	<b>110,38</b>	<b>5,26</b>
<b>Обед 2 День</b>															
№80,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,83	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 рубленые из птицы	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№388сбор.2005г. под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>62,11</b>	<b>34,26</b>	<b>27,81</b>	<b>136,50</b>	<b>1014,70</b>	<b>0,58</b>	<b>19,55</b>	<b>72,50</b>	<b>4,06</b>	<b>122,97</b>	<b>537,35</b>	<b>238,38</b>	<b>26,86</b>
<b>Обед 3 День</b>															
№ 84,сбор.2005г.под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,37	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. Могильного	Котлеты рыбные	100	35,23	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№377,сбор.2020г. под ред. Перевалова	Пюре картофельное	180/8	21,96	4,86	7,20	10,44	126,00	0,14	4,32	36,00	0,18	45,00	88,20	28,80	0,99

№495, сбор. 2021г. под ред. Первалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>803</b>	<b>78,28</b>	<b>27,93</b>	<b>31,82</b>	<b>80,07</b>	<b>769,15</b>	<b>0,42</b>	<b>11,96</b>	<b>58,50</b>	<b>5,61</b>	<b>188,58</b>	<b>491,94</b>	<b>128,51</b>	<b>5,79</b>	
<b>Обед 4 День</b>																
№ 102, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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	46,97	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 приушенный	180	12,50	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	7,36	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>80,30</b>	<b>39,82</b>	<b>39,99</b>	<b>103,39</b>	<b>828,25</b>	<b>0,39</b>	<b>5,92</b>	<b>61,00</b>	<b>3,85</b>	<b>113,11</b>	<b>348,88</b>	<b>100,13</b>	<b>6,56</b>	
<b>Обед 5 День</b>																
№96, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рассольник ленинградский	250	10,05	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. Первалова	Котлета "Школьная"	100	50,75	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	11,83	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. Первалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>80,71</b>	<b>27,29</b>	<b>22,81</b>	<b>103,50</b>	<b>826,70</b>	<b>0,37</b>	<b>7,74</b>	<b>55,00</b>	<b>5,54</b>	<b>119,58</b>	<b>309,08</b>	<b>88,23</b>	<b>5,14</b>	
<b>Всего обед 1 неделя:(средняя)</b>			<b>78,34</b>	<b>31,95</b>	<b>31,00</b>	<b>106,94</b>	<b>864,21</b>	<b>0,41</b>	<b>11,34</b>	<b>71,40</b>	<b>4,89</b>	<b>138,68</b>	<b>412,79</b>	<b>133,13</b>	<b>9,92</b>	
<b>II неделя</b>																
<b>Обед 6 День</b>																
№82, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,67	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	62,35	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	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76	
№388, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>90,80</b>	<b>33,23</b>	<b>22,39</b>	<b>122,53</b>	<b>908,60</b>	<b>0,60</b>	<b>18,40</b>	<b>52,75</b>	<b>3,69</b>	<b>122,66</b>	<b>481,16</b>	<b>230,24</b>	<b>9,98</b>	
<b>Обед 7 День</b>																
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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	53,85	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	7,36	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>805</b>	<b>75,39</b>	<b>33,05</b>	<b>35,89</b>	<b>120,22</b>	<b>928,15</b>	<b>0,20</b>	<b>10,47</b>	<b>64,80</b>	<b>3,38</b>	<b>123,91</b>	<b>386,47</b>	<b>112,59</b>	<b>6,22</b>	
<b>Обед 8 День</b>																
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	10,19	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	54,93	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	11,83	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. Первалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>85,03</b>	<b>23,69</b>	<b>22,71</b>	<b>95,83</b>	<b>802,80</b>	<b>0,27</b>	<b>6,06</b>	<b>78,25</b>	<b>3,76</b>	<b>130,41</b>	<b>290,88</b>	<b>82,09</b>	<b>3,82</b>	
<b>Обед 9 день</b>																
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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 рубленные из птицы	100	33,86	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	17,65	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46	
№388сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,73	1,78	0,32	9,02	48,92	0,04	0,00	0,00	0,38	9,45	42,66	12,69	1,06	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>787</b>	<b>70,37</b>	<b>30,72</b>	<b>28,18</b>	<b>108,17</b>	<b>1005,42</b>	<b>0,46</b>	<b>47,01</b>	<b>48,50</b>	<b>8,03</b>	<b>220,09</b>	<b>383,44</b>	<b>117,39</b>	<b>23,64</b>	
<b>Обед 10 День</b>																
№ 88,сбор. 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,70	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	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82	
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51	
№457,сбор.2021г. под ред. Первалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,001	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>845</b>	<b>88,40</b>	<b>23,57</b>	<b>17,63</b>	<b>73,54</b>	<b>692,05</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>45,60</b>	<b>5,23</b>	<b>129,75</b>	<b>399,63</b>	<b>93,55</b>	<b>4,33</b>	
Всего обед за 2 недели (средняя)			<b>82,00</b>	<b>28,85</b>	<b>25,36</b>	<b>104,06</b>	<b>867,40</b>	<b>0,36</b>	<b>20,37</b>	<b>57,98</b>	<b>4,82</b>	<b>145,36</b>	<b>388,32</b>	<b>127,17</b>	<b>9,60</b>	
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>80,17</b>	<b>30,40</b>	<b>28,18</b>	<b>105,50</b>	<b>865,81</b>	<b>0,38</b>	<b>15,85</b>	<b>64,69</b>	<b>4,85</b>	<b>142,02</b>	<b>400,55</b>	<b>130,15</b>	<b>9,76</b>	

\* 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 80,17 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 — 80,17 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.