



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

Минераловодского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Зима-весна

1-2 кв.
2024 гВозраст 7-11 лет
(ГПД, 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	Ca	P	Mg
1 неделя															
Обед 1 День															
№ 82,сбор. 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,42	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	57,88	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	Макароны отварные с маслом	150/5	10,15	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	1,85	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	30	1,77	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:			84,07	20,08	22,90	76,97	594,25	0,20	10,90	76,00	4,16	101,71	241,81	71,58	3,68
Обед 2 День															
№80,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	8,49	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	42,24	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	15,01	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	1,85	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	30	1,77	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:			69,36	19,85	26,30	73,48	467,50	0,28	17,56	58,80	5,57	96,06	270,69	78,24	4,28
Обед 3 День															
№ 84,сбор.2005г.под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	13,06	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№234,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Котлеты рыбные	80	35,12	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,71	22,71	0,61
№125,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	17,60	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	1,85	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	30	1,77	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:			69,40	21,70	24,71	71,68	591,95	0,37	29,19	38,00	4,50	124,05	389,94	102,01	5,10	
Обед 4 День																
№102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	11,30	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	80/50	47,34	21,12	23,84	6,40	184,00	0,04	0,01	32,00	0,32	40,90	99,70	15,20	1,21	
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	11,70	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. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	30	1,77	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:			73,96	32,82	33,81	83,18	627,25	0,34	5,82	53,00	3,40	93,40	281,28	83,60	5,17	
Обед 5 День																
№96,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рассольник ленинградский	250	13,82	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. Перевалова	Котлета "Школьная"	80	48,89	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	Макаронны отварные с маслом	150/5	10,15	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	1,85	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	30	1,77	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:			76,48	21,59	19,36	78,01	571,90	0,30	7,54	49,00	4,58	87,58	238,78	64,43	4,08	
Всего обед 1 неделя:(средняя)			74,65	23,21	25,42	76,66	570,57	0,30	14,20	54,96	4,44	100,56	284,50	79,97	4,46	
II неделя																
Обед 6 День																
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,14	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	59,13	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	11,85	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	1,85	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	30	1,77	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:			83,74	26,51	18,46	93,30	676,25	1,21	8,37	43,00	3,14	87,50	391,55	191,10	8,20	
Обед 7 День																
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,42	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	80/160	53,63	21,91	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,31	213,84	50,11	2,22	
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	30	1,77	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:			69,67	26,30	29,66	82,38	670,00	0,16	10,35	51,84	3,04	104,69	300,87	90,46	4,83	
Обед 8 День																
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	11,16	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	80	53,02	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,08	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80	
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	10,15	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	1,85	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	30	1,77	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:			77,95	18,72	18,88	71,00	528,25	0,22	5,83	68,50	2,95	95,81	221,03	57,86	2,97	
Обед 9 день																
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	11,30	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	42,24	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	150	16,25	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	2,95	85,00	64,33	31,83	1,22	
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	30	1,77	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:			73,41	27,83	26,57	84,82	755,08	0,40	32,03	48,50	7,06	177,41	332,17	99,09	22,53	
Обед 10 День																
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	11,06	1,74	4,89	9,20	84,75	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	80/50	62,23	11,44	6,24	5,76	163,20	0,07	1,16	19,68	1,54	52,00	180,80	23,04	0,66	
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	11,70	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51	
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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	2,36	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:			89,20	20,18	15,93	80,25	579,95	0,22	19,63	40,68	4,70	112,05	331,53	81,69	3,59	
Всего обед 2 неделя (средняя)			78,79	23,91	21,90	82,35	641,91	0,44	15,24	50,51	4,18	115,49	315,43	104,04	8,42	
Всего средняя за 10 дней:			76,72	23,56	23,66	79,51	606,24	0,37	14,72	52,73	4,31	108,03	299,97	92,01	6,44	
Средняя за 1 день:			76,72	23,56	23,66	79,51	606,24	0,37	14,72	52,73	4,31	108,03	299,97	92,01	6,44	

*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащённые витаминами и микронутриентами).

Стоимость рационов горячих обедов 76,72 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 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 — 76,72 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.