

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№

Зимовейская Н.И.

«__» декабря 2024 г

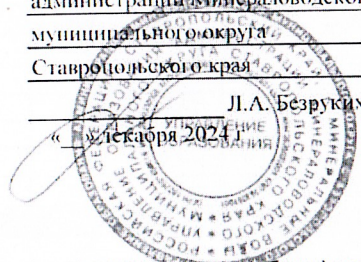


СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Минераловодского
муниципального округа
Ставропольского края

И.А. Безруких

«__» декабря 2024 г

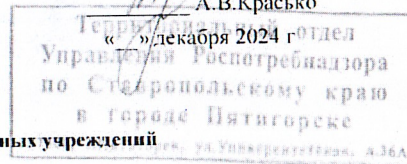


СОГЛАСОВАНО:

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 (обеда) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год (СВО)

Сезон: зима-весна

1-2 кв.
2025 г

Возраст 12-17 лет

№ 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	Ca	P	Mg
1 неделя															
Обед 1 День															
№ 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. 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	Яблоки свежие сезонные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
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
Итого обед:		970	104,60	31,13	33,10	124,09	941,31	0,34	23,51	116,00	5,42	169,51	395,18	122,75	8,03
Обед 2 День															
№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	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
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
Итого обед:		795	62,11	34,48	27,85	137,61	1020,50	0,60	19,55	72,50	4,11	124,14	542,62	239,95	26,99
Обед 3 День															
№ 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	Гюре 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. 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	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
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
Итого обед:		800	78,28	28,15	31,86	81,18	774,95	0,43	11,96	58,50	5,66	189,75	497,21	130,08	5,92
Обед 4 День															
№ 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 припущенный	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	Биоогурт в инд. упак.	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
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
Итого обед:		975	112,76	43,28	44,31	124,16	961,65	0,48	18,42	61,20	4,26	160,78	353,35	132,00	7,10
Обед 5 День															
№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. Перевалова	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	Макароны 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. 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	Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
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
Итого обед:		915	97,99	28,25	23,05	112,50	868,70	0,44	53,34	67,00	5,82	161,58	329,48	101,43	5,26
Всего обед 1 недели:(средняя)			91,15	33,06	32,03	115,91	913,42	0,46	25,36	75,04	5,05	161,15	423,57	145,24	10,66
II неделя															
Обед 6 День															
№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
№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	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
Итого обед:		795	90,80	33,23	22,39	122,53	908,60	0,60	18,40	52,75	3,69	122,66	481,16	230,24	9,98
Обед 7 День															
№ 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	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	150	21,24	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,000	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90
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
Итого обед:		965	96,63	35,30	36,64	151,72	1069,90	0,25	25,47	94,80	3,38	135,91	428,47	175,59	7,12
Обед 8 День															

№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клёцками	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	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	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	
Итого обед:		785	85,03	23,69	22,71	95,83	802,80	0,27	6,06	78,25	3,76	130,41	290,88	82,09	3,82	
Обед 9 день																
№ 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 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	
№321,сб. 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	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	
Итого обед:		780	69,92	30,26	28,10	105,83	991,30	0,45	47,01	48,50	7,93	217,64	372,38	114,10	23,36	
Обед 10 День																
№ 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. Перевалова	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	31	2,06	2,45	0,31	14,97	72,83	0,05	0,00	0,00	0,40	7,13	26,97	10,23	0,62	
Итого обед:		844	88,46	23,65	17,64	74,02	694,38	0,26	19,92	45,60	5,24	129,98	400,50	93,88	4,35	
Всего обед 2 недели (средняя)			86,17	29,23	25,50	109,99	893,40	0,37	23,37	63,98	4,80	147,32	394,68	139,18	9,73	
Средняя за 1 день:			88,66	31,14	28,77	112,95	903,41	0,41	24,36	69,51	4,93	154,24	409,12	142,21	10,19	

*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 88,66 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 — 88,66 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.