

Утверждено: **№504** *И.В. Шестаков*

Директор: **№504** *И.В. Шестаков*

№ *И.В. Шестаков*

« *И.В. Шестаков* » сентября 2022 г



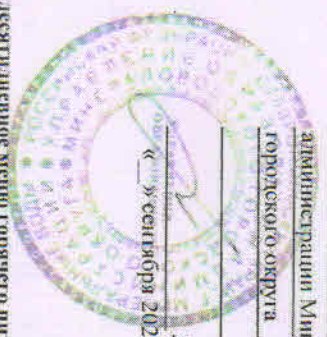
СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования

административной Минераловодского

городского округа

« *И.В. Шестаков* » сентября 2022 г



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

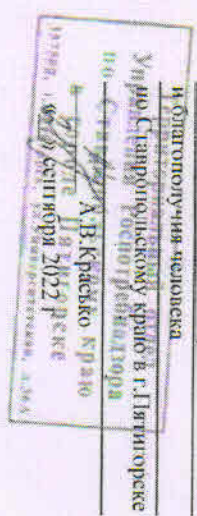
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и Оптополучив чело века

Учреждение государственного образования в г.Литвиногорске

« *И.В. Шестаков* » сентября 2022 г



Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды 1-4 классы) для групп продленного дня

Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год

Сезон: Осень-зима

4 кв. 2022 г. Возраст 7-11 лет (ПД)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Питательные вещества											
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед 1 День															
№ 82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,40	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	Тепринг из говядины с соусом сметанным с тоvakом	100/50	53,18	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	Макаронны отварные с маслом	150/5	6,17	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№392, сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	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:			74,52	28,18	31,26	96,74	786,68	0,26	11,41	110,00	4,74	127,26	332,32	91,15	4,60
Обед 2 День															
№80, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	8,02	2,18	4,39	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№94, сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	39,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№137, сбор 2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	150/5	15,87	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79
№392, сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед:			67,48	23,45	29,45	84,11	526,73	0,32	17,92	68,50	6,00	111,78	337,70	90,91	5,57
Обед 3 День															
№ 84, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,20	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 сб 2005 г	Завтрак рыбные с яйцом	100	27,52	17,20	13,40	9,80	156,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93
№125, сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	14,52	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36

№392 сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,2	0	15,00	65	0,001	0,1	0,0	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	40	1,95	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:			58,01	27,89	23,08	82,78	579,85	1,22	28,37	26,00	3,30	158,90	466,47	120,80	5,67	

Обед 4 День

№102 сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,44	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	55,03	26,40	29,80	8,00	406,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51	
№302 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	14,46	6,51	4,35	40,05	225,00	0,14	0,00	20,0	1,07	25,40	163,90	35,30	2,840	
№392 сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,95	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого обед:			81,70	41,24	39,90	92,73	900,35	0,49	5,92	60,00	4,45	133,86	447,15	112,80	8,81	

Обед 5 День

№66 сбор 2005г. под ред. Могильного	Рассольник ленинградский	250	10,74	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93	
№260 сбор 2005г. под ред. Могильного	Узлыш	80/80	91,27	20,63	16,30	3,96	250,00	0,05	1,11	20,00	0,66	37,20	163,70	34,80	1,58	
№203 сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	6,17	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№392 сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	1,95	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:			111,95	30,81	26,87	81,91	702,60	0,26	8,75	45,00	4,26	87,23	302,92	85,93	4,25	
Всего обед 1 неделя(средняя)			78,73	30,31	30,11	87,65	699,24	0,51	14,47	61,90	4,55	123,81	377,41	100,52	5,78	

Итого

Обед 6 День

№82 сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,37	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	54,30	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13	
№302 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	14,46	6,51	4,35	40,05	225,00	0,14	0,00	20,0	1,07	25,40	163,90	35,30	2,840	
№70 сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	11,92	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	3,16	0,00	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72	
№392 сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,2	0	15,00	65	0,001	0,1	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	1,95	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:			92,82	28,62	19,27	109,18	728,90	0,46	11,66	48,75	3,99	131,20	416,84	106,40	7,44	

Обед 7 День

№82 сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,40	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 пшны	100/200	62,92	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78	
№392 сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого обед:			77,60	31,38	35,71	95,07	793,45	0,18	10,47	64,80	3,13	120,51	376,17	107,39	6,01	

Обед 8 День

№108-109 сбор 2005г. под ред.	Суп картофельный с клыками	250	9,11	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68	
№264 сбор 2005г. под ред. Могильного	Говядина тушеная в сметане	80/80	106,11	26,72	18,24	3,36	284,80	0,10	4,16	16,00	0,57	33,84	160,80	38,96	1,67	
№203 сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	6,17	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№392 сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	1,95	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:			125,16	36,96	26,81	76,96	702,15	0,30	10,01	45,50	3,15	81,70	284,07	81,82	4,09	

Обед 9 день																			
№	сбор	год	ред.	Могильного	Суп картофельный с мясным фрикадельками	250/35	38,16	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	39,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№21	сбор	2005г.	под ред.	Могильного	Капуста тушеная	150	18,30	3,13	5,56	14,38	120,00	0,05	24,99	0,00	2,95	85,00	64,30	31,80	1,22
№392	сбор	2012г.	под ред.	Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,2	0	15,00	65	0,001	0,1	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87
к/к					Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого обед:							99,56	27,44	26,53	86,01	537,58	0,41	32,20	48,50	7,09	181,16	353,98	103,46	23,15
Обед 10 День																			
№ 88	сбор	2005г.	под ред.	Могильного	Шти из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	11,03	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	100/50	49,67	14,30	7,80	7,20	156,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№ 151	сбор	2012г.	под ред.	Могильного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	17,07	3,59	6,10	40,40	147,00	0,11	4,29	38,00	0,30	49,80	82,60	26,00	0,82
№392	сбор	2012г.	под ред.	Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к					Хлеб пшеничный	40	1,95	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:							81,54	23,03	19,20	91,17	547,35	0,33	24,31	62,60	5,12	172,58	399,27	94,65	4,11
Всего обед 2 недели (сухой)							95,54	29,49	25,40	91,68	661,89	0,34	17,73	54,03	4,50	137,43	366,07	98,74	8,96
Всего средняя за 10 дней:							87,0	29,90	27,81	89,67	680,56	0,42	16,10	57,97	4,52	130,62	371,69	99,53	7,37
Средняя за 1 день:							87,0	29,90	27,81	89,67	680,56	0,42	16,10	57,97	4,52	130,62	371,69	99,53	7,37

* При наличии средств в районе питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительные хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами в микрограммах).

Средняя стоимость рациональных обедов 87,0 рубля.

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 рациона питания горячих обедов — 87,0 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.