



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№ _____

« _____ » 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



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 7-11 лет
(ГПД, платники)

№ 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
I неделя															
Обед 1 День															
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	14,16	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	63,18	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	13,84	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	2,40	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	2,66	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:			96,24	20,87	23,00	81,80	617,75	0,22	10,90	76,00	4,29	104,01	250,51	74,88	3,88
Обед 2 День															
№80, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	10,18	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	35,46	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10
№171, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	12,89	8,86	5,98	39,81	280,00	0,25	0,00	20,00	0,63	15,90	210,10	140,00	4,80
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	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	2,66	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:			63,59	27,71	23,14	106,95	636,00	0,49	9,29	58,80	3,44	88,06	436,79	198,34	8,49
Обед 3 День															
№ 84, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	16,09	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	36,65	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	22,68	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	2,40	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	36	2,39	2,84	0,36	17,39	84,60	0,06	0,00	0,00	0,47	8,28	31,32	11,88	0,72
Итого обед:			80,21	22,17	24,77	74,58	606,05	0,38	29,19	38,00	4,58	125,43	395,16	103,99	5,22

Обед 4 День															
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	12,42	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	49,12	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 притушенный	150	13,55	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	2,40	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	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:			79,49	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	13,06	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	52,82	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	Макаронь отварные с маслом	150/5	13,84	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	2,40	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	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:			84,12	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 недели (средняя)			80,73	28,03	24,82	84,90	611,79	0,34	12,85	54,96	4,06	99,70	320,90	105,05	5,37
II неделя															
Обед 6 День															
№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,27	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	65,18	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	12,89	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	2,40	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	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:			93,74	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	14,16	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	56,16	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	2,40	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	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:			74,72	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	13,24	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	59,26	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	Макаронь отварные с маслом	150/5	13,84	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	2,40	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	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:			90,74	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	12,42	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	Виточки рубленые из птицы	100	35,46	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786
№321, сб 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	150	19,36	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	2,40	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	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:			71,64	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	12,61	1,74	4,89	9,20	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80	
№234, сбор. 2005г под ред. Могильного	Котлеты рыбные	80	36,65	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,71	22,71	0,61	
№305, сбор. 2005г под ред. Могильного	Рис припущенный	150	13,55	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. Первалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	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	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:			67,21	19,79	24,63	78,94	612,45	0,20	19,39	39,00	4,49	103,35	316,74	78,06	3,34	
Всего обед 2 недели (средняя)			79,61	23,83	23,64	82,07	648,41	0,44	15,19	50,17	4,14	113,75	312,47	103,31	6,87	
Всего средняя за 10 дней:			80,17	24,43	24,23	83,50	630,10	0,39	13,87	52,57	4,10	106,72	316,49	104,18	6,87	
Средняя за 1 день:			80,17	24,43	24,23	83,50	630,10	0,39	13,87	52,57	4,10	106,72	316,49	104,18	6,87	

* 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 с уже включенной наценкой на готовые блюда и кулинарные изделия 30%.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов 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 — 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.