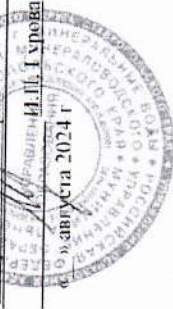


СОГЛАСОВАНО:

И.о.начальника управления образования
администрации Минераловодского
муниципального округа
Ставропольского края
С.В.Иванов



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

3-4 кв.
2024 г. **Возраст 7-11 лет**
(П.И.Д. платинки)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб.	Питательные вещества										Энерг. Ценность, ккал						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б		Ж		У		К		В1		С		А		Е		Са		P		Mg		Fe					
			г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Обед 1. День																														
№ 82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,74	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	Гейфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	59,36	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	Макаронны отварные с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071															
№ 495, сбор 2021г. под ред. Перевалова к/к	Компот из сухофруктов	200	5,37	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69															
	Хлеб пшеничный	30	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60																
Итого обед:			88,04	20,48	22,90	87,77	640,25	0,21	11,10	76,00	4,56	116,71	253,31	81,78	3,55															
Обед 2. День																														
№ 80, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,39	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 рубленые из птицы	80	33,93	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	13,92	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79															
№ 388, сбор 2005г. под ред. Могильного к/к	Напиток из плодов шиповника	200	7,20	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63															
	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:			63,89	20,33	26,48	84,93	573,30	0,29	27,56	58,80	5,57	112,29	266,43	77,48	4,09															
Обед 3. День																														
№ 84, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	13,61	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	34,76	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 2005г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	15,19	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36															
№ 495, сбор 2021г. под ред. Перевалова к/к	Компот из сухофруктов	200	5,37	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69															
	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:			70,38	22,10	24,71	82,48	637,95	0,38	29,39	38,00	4,90	139,05	401,44	112,21	4,97															

Обед 4.День

№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,97	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	Грица тушеная в соусе	80/50	47,42	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	Рисе припущенный	150	11,61	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,75	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 пшеничный	30	1,45	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:			76,20	32,78	33,71	102,88	735,85	0,34	5,92	53,00	3,40	93,55	281,82	83,80	5,22

Обед 5.День

№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рассольник вегетарианский	250	10,96	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 2005г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	80	49,79	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	Макарона отварные с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№437, сбор 2005г. 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	1,45	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:			74,17	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)			74,54	23,46	25,43	87,21	631,85	0,30	16,30	54,96	4,50	109,84	288,36	83,94	4,38

II неделя

Обед 6.День

№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,99	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	60,87	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	11,75	8,86	5,98	39,81	280,00	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№437, сбор 2005г. 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	1,45	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:			83,91	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	11,74	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	Шлов из птицы	80/160	53,37	21,91	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,31	213,84	50,11	2,22
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,75	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 пшеничный	30	1,45	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:			74,31	26,26	29,56	102,08	778,60	0,16	10,45	51,84	3,04	104,84	301,41	90,66	4,88

Обед 8.День

№108,109 сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	11,00	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	54,12	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	Макарона отварные с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№495, сбор 2005г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	5,37	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 пшеничный	30	1,45	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:			82,06	19,12	18,88	81,80	574,25	0,23	6,03	68,50	3,35	110,81	232,53	68,06	2,84

Обед 9.день

№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,97	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	Выпечка рубленые из птицы	100	33,93	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	15,86	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	2,95	85,00	61,33	31,83	1,22
№388, сбор 2005г. под ред. Могильного	Панноч из плодов шиповника	200	7,20	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 пшеничный	40	1,93	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:			66,89	29,10	26,85	101,10	884,38	0,43	42,03	48,50	7,19	195,94	336,61	101,63	22,54
Обед 10 День															
№	88.сбор. 2005г. под ред. Могильного	250/5	10,38	1,74	4,89	9,20	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной														
№	229.сбор. 2005г. под ред. Могильного	80/50	61,51	11,44	6,24	5,76	163,20	0,07	1,16	19,68	1,54	52,00	180,80	23,04	0,66
	Рыба, тушеная в томате с овощами														
№	305.сбор. 2005г. под ред. Могильного	150	11,61	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
	Рис припусканный														
№	457.сбор. 2021г. под ред. Первалова	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
	Чай с сахаром														
к/к	Хлеб пшеничный	42	2,02	3,32	0,42	20,29	98,70	0,06	0,00	0,00	0,55	9,66	36,54	13,86	0,84
Итого обед:			87,37	20,34	15,95	81,22	584,65	0,22	19,63	40,68	4,73	112,51	333,27	82,35	3,63
Всего обед 2 недели (средняя)			78,91	24,27	21,94	91,90	699,63	0,45	17,30	50,50	4,29	122,32	319,07	106,76	3,42
Всего средняя за 10 дней:			76,72	23,86	23,69	89,56	665,74	0,37	16,80	52,73	4,45	116,08	303,72	95,35	6,40
Средняя за 1 день:			76,72	23,86	23,69	89,56	665,74	0,37	16,80	52,73	4,45	116,08	303,72	95,35	6,40

* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, долголетельно хлеб и т.д. продукты, обязательные витаминами и микроэлементами).

Стоимость рационов горячих обедов 76,72 рублей с уже включенной наценкой на сыровые 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 — 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю С.