

СОГ. ЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования
администрации г.района Минераловодского
муниципального округа
Ставропольского края

И.И. Турочка

« 09 августа 2024 г.

СОГ. ЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГОУ управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №9

Территориальный отдел
Управления по защите прав потребителей
по Ставропольскому краю
в городе Пятигорске
по адресу: Пятигорск, ул.Б.А.

Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательной школы на 2024-2025 учебный год

Сезон: осень-зима

3-4 кв.
2024 г.

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб	Пищевые в-ва					Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Р	Ca	P	Mg	Fe		
1 неделя																		
Обед 1. День																		
№ 82, сбор 2005г, под ред. Мотилыного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,03	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. Мотилыного	Гарни из говядины с соусом сметанным и помидор	100/50	55,70	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. Мотилыного	Макаронные отварные с маслом	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	223,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071			
№ 495, сбор 2021г, под ред. Черкалова	Компот из сухофруктов	200	4,13	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,30	14,40	0,69			
к.к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,39	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	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:		850	80,30	30,65	32,62	112,33	888,03	0,30	11,51	110,00	5,42	150,31	381,98	111,95	5,39			
Обед 2. День																		
№ 80, сбор 2012г, под ред. Мотилыного	Суп картофельный с крупой	250	5,70	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. Мотилыного	Котлеты рубленные с гарниром	100	32,39	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786			
№ 137, сбор 2012г, под ред. Мотилыного	Рис с овощами	180/5	16,57	2,15	11,10	15,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95			
№ 388, сбор 2005г, под ред. Мотилыного	Пантоф с яблоком-пшеницей	200	5,34	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 ржаной-пшеничный	30	1,39	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	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:		795	63,04	26,00	31,77	103,24	966,50	0,37	29,47	72,50	6,83	136,50	353,74	99,79	22,18			
Обед 3. День																		
№ 84, сбор 2005г, под ред. Мотилыного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,47	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,95	34,50	1,71			
№ 334, сбор 2005г, под ред. Мотилыного	Котлеты рыбные	100	33,42	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76			
№ 310, сбор 2005г, под ред. Мотилыного	Картофель отварной с маслом	180/5	13,25	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63			
№ 195, сбор 2021г, под ред. Черкалова	Компот из сухофруктов	200	4,13	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,30	14,40	0,69			

№338, сбор 2005 год пер. Монтпального к/к	Яблоки свежие сезонные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
	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:		930	75,63	29,06	30,24	116,41	972,18	0,54	46,10	46,50	5,86	185,82	531,33	152,30	9,42	
Обед 4 День																
№ 102, сбор 2005г. год пер. Монтпального	Сви картофельный с бобовыми	250	6,13	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03	
№299, сбор 2005г. год пер. Монтпального	Птица тушенная в соусе	100/60	45,36	26,40	29,80	8,60	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51	
№305, сбор 2005г. год пер. Монтпального	Приправленный	180	10,72	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 от 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,96	0,16	0,00	29,60	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	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:		860	71,49	40,83	40,13	109,33	857,55	0,42	5,92	61,00	4,03	116,58	362,85	105,00	6,89	
Обед 5, День																
№347, сбор 2021г. год пер. Перевалова	Расстегай, начинка:ракиш	250	8,43	2,00	5,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93	
№203, сбор 2005г. год пер. Монтпального	Котлета "Школьная"	100	47,84	13,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07	
№140, сбор 2005г. год пер. Монтпального	Макaronи отварные с маслом	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,30	0,04	0,00	23,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07	
№495, сбор 2021г. год пер. Перевалова	Свежая тушенка в соусе	60	4,72	1,42	4,25	6,41	69,60	0,02	0,81	28,80	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85	
к/к	Компот из сухофруктов	200	4,13	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	1,39	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	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:		865	77,04	30,16	27,28	118,08	937,20	0,43	8,55	83,80	5,99	156,82	368,74	108,29	6,58	
Всего обед 1 неделя(специал)			73,50	31,34	32,41	111,88	924,29	0,41	20,31	74,76	5,63	149,21	399,73	115,47	10,09	
Итого обед																
Обед 6, День																
№82, сбор 2012г. год пер. Монтпального	Сви картофельный с варенойморковью	250	6,15	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08	
№287, сбор 2012г. год пер. Монтпального	Котлета из говядины	100	58,21	13,55	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. год пер. Монтпального	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,09	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76	
338 от 2005 г год пер. Монтпального	Кнелель из соевы	200	10,08	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	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:		805	87,85	34,57	22,39	140,15	909,30	0,63	9,50	52,75	4,14	122,83	518,54	238,16	10,31	
Обед 7, День																
№ 83, сбор 2005г. год пер. Монтпального	Яркие с капустой и картошкой со сметаной	250/5	9,03	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. год пер. Монтпального	Плов из птицы	100/200	51,32	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78	
№306, сбор 2005г. год пер. Монтпального	Лепешки, салатный соус,прошпанный	60	16,80	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41	
312 от 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,96	0,16	0,00	29,60	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	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:		885	86,43	36,36	38,75	139,19	1047,21	0,30	17,07	64,80	5,09	142,59	446,95	133,07	7,22	
Обед 8, День																
№108, 109, сбор 2005г. год пер. Монтпального	Сви картофельный с капустой	250	8,46	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 рубленные, запеченные с макаронами сыром	100	50,13	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	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,03	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№495,сбор 2021г, под ред. Перелова	Компот из сухофруктов	200	4,13	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	1,39	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,03	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
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:		805	74,64	25,14	22,93	104,00	843,70	0,31	6,06	78,25	4,03	136,21	315,38	90,09	4,41
Обед 9 день															
№ 102,сбор 2005г, под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,13	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 рубленные из птицы	100	32,39	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,сбор 2005г, под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	14,64	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№388,сбор 2005г, под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,31	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	30	1,39	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	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:		800	62,02	31,71	28,32	114,00	1032,20	0,49	47,01	48,50	8,20	223,44	396,88	122,10	23,95
Обед 10 день															
№ 88,сбор 2005г, под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,5	7,99	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	58,03	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310,сбор 2005г, под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180,5	13,25	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342,сб 2005г	Компот из свежих яблок	200	5,96	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,62	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,20	16,45	1,37
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:		805	88,78	26,17	18,51	105,31	840,45	0,47	46,40	48,60	5,55	154,47	472,17	121,94	6,29
Итого обед 2 недели:(средняя)			79,94	30,79	26,18	120,53	934,57	0,44	25,21	58,58	5,40	155,91	429,98	141,07	10,44
Всего средняя за 10 дней:			76,72	31,07	29,29	116,20	929,43	0,43	22,76	66,67	5,51	152,56	414,86	128,27	10,26
Средняя за 1 день:			76,72	31,07	29,29	116,20	929,43	0,43	22,76	66,67	5,51	152,56	414,86	128,27	10,26

* При наличии средств в рационе питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежесырые, сыр, молоко и т.д.) в зависимости от количества и ассортимента продуктов.

Стоимость рациона, горячих обедов 76,72 руб./дней.

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 рациона 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 выквашивание.

Инициалы отдела охраны и управления
здоровья

Кузнецова Ю С