

**УТВЕРЖАЮ:** МБОУ  
 директор *[Подпись]*  
 № \_\_\_\_\_  
 от \_\_\_\_\_ августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
 По надзору администрации муниципального округа Ставропольского края  
 администрации управления образования  
 муниципального округа  
 Ставропольского края  
 И.И. Гурова  
 от \_\_\_\_\_ августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Начальник межрайонного ГОУ управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Ставропольскому краю, №9  
 Территориальное управление  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Ставропольскому краю  
 в городе Пятигорске  
 357590, г.Пятигорск, ул.Университетская, д.36а

Территориальное управление  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Ставропольскому краю  
 в городе Пятигорске  
 357590, г.Пятигорск, ул.Университетская, д.36а

**Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений  
 муниципального округа на 2024-2025 учебный год (СВО)**

Сезон: осень-зима

3-4 кв.  
 2024 г.

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб.	Питательные вещества										Минеральные вещества мг									
			Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
<b>Обед 1. День</b>																						
№ 82, сбор 2005г, пол.ред. Могилыного	Бульон с кашей и картофелем со сметаной	250,5	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, пол.ред. Могилыного	Горбуша в сливочном соусе с овощами	100,50	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,07								
№ 203, сбор 2005г, пол.ред. Могилыного	Макаронный отвар с мясом	180,5	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, пол.ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,13	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69								
№ 338, сбор 2005г, пол.ред. Могилыного	Яблоки свежие с яблоками и лимонами	120	11,04	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66								
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,39	1,98	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	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80								
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>91,82</b>	<b>31,92</b>	<b>129,10</b>	<b>991,06</b>	<b>0,36</b>	<b>23,59</b>	<b>110,00</b>	<b>5,55</b>	<b>171,94</b>	<b>404,10</b>	<b>126,13</b>	<b>8,25</b>								
<b>Обед 2. День</b>																						
№ 80, сбор 2012г, пол.ред. Могилыного	Суп картофельный с крутой	250	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,01	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97								
№ 294, сбор 2005г, пол.ред. Могилыного	Котлеты рубленые из птицы	100	32,39	16,64	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,86								
№ 137, сбор 2012г, пол.ред. Могилыного	Рагу из овощей	180,5	16,57	2,15	13,40	202,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95								
№ 338, сбор 2005г, пол.ред. Могилыного	Ванна свежая с яблочными	200	28,40	2,90	0,00	47,30	200,00	0,08	18,00	0,000	15,00	52,00	73,00	0,94								
№ 388, сбор 2005г, пол.ред. Могилыного	Паштет из говядины и печени	200	5,54	0,68	20,75	143,80	0,04	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63								
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,39	1,98	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	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80								
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>91,92</b>	<b>29,69</b>	<b>155,27</b>	<b>1190,00</b>	<b>0,47</b>	<b>47,47</b>	<b>72,50</b>	<b>6,96</b>	<b>153,80</b>	<b>414,44</b>	<b>176,09</b>	<b>23,32</b>								
<b>Обед 3. День</b>																						
№ 81, сбор 2005г, пол.ред. Могилыного	Бульон с фасолью и картофелем со сметаной	250,5	10,47	3,54	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	100	33,42	11,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№310, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	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
№495, сбор. 2005г. под ред. Перелова	200	4,13	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	19,20	14,40	0,69	0,69
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,33	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	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	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
<b>Итого обед:</b>	<b>930</b>	<b>75,63</b>	<b>29,06</b>	<b>30,24</b>	<b>116,41</b>	<b>972,18</b>	<b>0,54</b>	<b>46,10</b>	<b>46,50</b>	<b>5,86</b>	<b>185,82</b>	<b>531,33</b>	<b>152,30</b>	<b>9,42</b>
<b>Обед 4. День.</b>														
№ 102, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
№290, сбор. 2005г. под ред. Могильного	100/60	45,36	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	180	10,72	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	69,60	19,00	0,513
3-4 кв 2005 г	200	5,96	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№341, сбор. 2005 под ред Могильного	200	26,80	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
к/к	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	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
<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>98,29</b>	<b>42,41</b>	<b>40,48</b>	<b>148,46</b>	<b>1022,55</b>	<b>0,50</b>	<b>110,92</b>	<b>61,00</b>	<b>4,38</b>	<b>176,83</b>	<b>403,10</b>	<b>127,75</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед 5. День.</b>														
№96, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
№347, сбор. 2021г. под ред. Перелова	160	47,84	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	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№140, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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	0,88
№495, сбор. 2021г. под ред. Перелова	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
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,33	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	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
<b>Итого обед:</b>	<b>865</b>	<b>88,54</b>	<b>31,30</b>	<b>27,88</b>	<b>133,36</b>	<b>1034,13</b>	<b>0,49</b>	<b>20,63</b>	<b>83,80</b>	<b>6,13</b>	<b>179,65</b>	<b>397,96</b>	<b>123,87</b>	<b>9,63</b>
<b>Всего обед 1 неделя (средняя)</b>	<b>89,24</b>	<b>32,88</b>	<b>32,73</b>	<b>136,52</b>	<b>1041,98</b>	<b>0,47</b>	<b>49,74</b>	<b>74,76</b>	<b>5,78</b>	<b>173,61</b>	<b>430,19</b>	<b>141,23</b>	<b>11,62</b>	
<b>II неделя</b>														
<b>Обед 6. День.</b>														
№82, сбор. 2012г. под ред. Могильного	250	6,15	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,60	1,08
№282, сбор. 2012г. под ред. Могильного	100	58,21	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,13	28,75	0,85	43,75	101,25	13,50	1,13
№171, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
358 кв 2005 г под ред Могильного	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
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,33	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	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
<b>Итого обед:</b>	<b>805</b>	<b>99,35</b>	<b>35,71</b>	<b>22,99</b>	<b>155,43</b>	<b>1006,23</b>	<b>0,69</b>	<b>21,58</b>	<b>52,75</b>	<b>4,28</b>	<b>145,66</b>	<b>547,76</b>	<b>253,74</b>	<b>13,36</b>
<b>Обед 7. День.</b>														
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	250/5	9,03	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,25	26,25	1,19
№391, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
№396, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
3-12 кв 2005 г	200	5,96	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	Блюдо/урт в шт. упак	125	16,25	3,90	4,40	23,09	145,00	0,10	12,50	0,200	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
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
<b>Итого обед:</b>		<b>885</b>	<b>103,14</b>	<b>40,92</b>	<b>43,27</b>	<b>165,53</b>	<b>1209,61</b>	<b>0,42</b>	<b>29,57</b>	<b>65,00</b>	<b>5,73</b>	<b>196,09</b>	<b>477,75</b>	<b>172,77</b>	<b>8,41</b>
<b>Обед 8. День</b>															
№ 108, 109 сбор 2005г под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,46	2,06	3,19	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 макаронными соусом	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	Макаронные отварные с маслом	180/5	8,60	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	4,13	0,60	0,10	20,10	84,90	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
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
<b>Итого обед:</b>		<b>805</b>	<b>75,10</b>	<b>25,80</b>	<b>23,05</b>	<b>107,34</b>	<b>861,10</b>	<b>0,33</b>	<b>6,06</b>	<b>78,25</b>	<b>4,17</b>	<b>139,71</b>	<b>331,18</b>	<b>94,79</b>	<b>4,80</b>
<b>Обед 9. День</b>															
№ 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	Выпечка 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	1,86
№ 321 сб 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 плодово-ягодных	200	5,54	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
№ 338 сбор 2005г под ред. Могильного	Яб. сок свеже выжатые	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
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
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>73,52</b>	<b>32,85</b>	<b>28,92</b>	<b>129,28</b>	<b>1129,13</b>	<b>0,55</b>	<b>59,09</b>	<b>48,50</b>	<b>8,34</b>	<b>246,27</b>	<b>426,10</b>	<b>137,68</b>	<b>27,00</b>
<b>Обед 10. День</b>															
№ 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	36,81	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	45	2,09	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
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
<b>Итого обед:</b>		<b>865</b>	<b>89,25</b>	<b>26,83</b>	<b>18,63</b>	<b>108,65</b>	<b>857,85</b>	<b>0,49</b>	<b>46,40</b>	<b>48,60</b>	<b>5,69</b>	<b>157,97</b>	<b>487,97</b>	<b>126,64</b>	<b>6,68</b>
<b>Всего обед 2 недели (средняя)</b>		<b>88,07</b>	<b>32,42</b>	<b>27,37</b>	<b>133,25</b>	<b>1012,78</b>	<b>0,50</b>	<b>32,54</b>	<b>59,62</b>	<b>5,64</b>	<b>177,14</b>	<b>454,15</b>	<b>157,12</b>	<b>12,05</b>	
<b>Средняя за 1 день:</b>		<b>88,66</b>	<b>32,65</b>	<b>30,05</b>	<b>134,88</b>	<b>1027,38</b>	<b>0,48</b>	<b>41,14</b>	<b>66,69</b>	<b>5,71</b>	<b>175,37</b>	<b>442,17</b>	<b>149,18</b>	<b>11,94</b>	
<b>Средняя за 1 день:</b>		<b>88,66</b>	<b>32,65</b>	<b>30,05</b>	<b>134,88</b>	<b>1027,38</b>	<b>0,48</b>	<b>41,14</b>	<b>66,69</b>	<b>5,71</b>	<b>175,37</b>	<b>442,17</b>	<b>149,18</b>	<b>11,94</b>	

\* При расчете стоимости рациона питания учитывались все включенные в меню продукты (овощи и фрукты в свежем виде, сыры, молоко и молочные продукты, яйца, крупы, макаронные изделия, растительное и животные масла, специи, сахар, соль и т.д.).  
**Стоимость рациона питания учащихся составляет 88,66 руб./сут.**

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012г.) с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона 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 выпитие

*Начальник отдела охраны и укрепления  
здоровья*



Кузнецова Ю.С.