

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник государственного ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей и
 благополучия человека
 по Ставропольскому краю и г. Пятигорску
 А.В. Краско
 09 декабря 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник управления образования
 администрации муниципального образования
 муниципального округа
 Староивановского края
 Староивановского края
 А.А. Бегунов
 09 декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 №
 МБОУ
 СОШ № 7
 с. Марьинка
 09 декабря 2023 г.

**Перекрестное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
 муниципального муниципального округа на 2023-2024 учебный год (СВО)**

1-2 кв.
 2024 г. **Возраст 12-17 лет**

Секция: Замкнутая

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Питательные вещества					Энергия Ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б		Ж		У		К	В1	С	А	F	Ca	P	Mg	Fe			
			г	г	г	г	г											г	г	г
1 неделя																				
Обед 1. День.																				
№ 82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,55	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	52,23	26,25	1,19					
№ 279, сбор 2005г. под ред. Могильного	Грибли из говядины с соусом сметанным с овощами	100/50	54,27	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	Макаронные отварные с мясом	180/5	8,63	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	4,17	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 2005г. под ред. Могильного	Желе из свежих сезонных клубничных	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66					
с/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17					
с/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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	91,67	31,13	33,10	124,27	967,56	0,35	23,59	110,00	5,42	169,64	395,40	122,83	8,05					
Обед 2. День.																				
№ 80, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	6,53	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. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	32,49	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. Могильного	Рис с овощами	180/5	17,43	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	34,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95					
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	3,25	8,34	4,40	0,87					
№ 338, сбор 2005г. под ред. Могильного	Бананы свежие клубничные 1 шт	200	29,30	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,000	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94					
с/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17					
с/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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	95,61	28,38	31,49	158,69	1169,30	0,44	37,57	72,50	6,83	135,42	410,54	173,75	23,36					
Обед 3. День.																				
№ 84, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,05	3,54	5,10	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	Котлеты рыбные	100	33,76	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 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	15,17	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 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	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 год, ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	11,22	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 ржаной-пшеничный	30	2,06	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	1,77	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 объект:		800	78,20	28,27	30,14	111,58	948,68	0,53	46,10	46,59	5,73	183,52	522,63	149,00	9,22
Объект 4. День.															
№ 102, сбор 2005г, год, ред. Могильного	Сух картофельный с бобовыми	250	8,69	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, год, ред. Могильного	Шницель тушеный в соусе	100/600	45,29	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, год, ред. Могильного	Рис отваренный	180	10,80	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 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	6,03	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 год, ред. Могильного	Апельсины свежие калибровочные, I шт	200	27,18	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	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	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	1,77	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 объект:		910	101,82	41,62	40,38	143,63	999,05	0,48	110,92	61,00	4,25	174,53	394,40	124,45	7,29

Объект 5. День.

№96, сбор 2005г, год, ред. Могильного	Расходник легирующий	250	10,63	2,00	5,10	16,95	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347, сбор 2021г, год, ред. Перевалова	Колбаса "Школьная"	100	46,97	15,30	11,60	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№203, сбор 2005г, год, ред. Могильного	Макарон отварные с маслом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№895, сбор 2021г, год, ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	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 год, ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	11,22	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 ржаной-пшеничный	30	2,06	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	2,36	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 объект:		795	86,04	29,22	23,51	123,61	947,13	0,45	19,82	55,00	5,81	144,71	347,00	107,11	8,39
Всего объект 3 (всего/средняя)		90,67	31,72	31,72	31,72	132,36	1006,34	0,45	47,60	69,00	5,61	161,56	413,99	135,43	11,26

Объект 6. День.

№82, сбор 2012г, год, ред. Могильного	Сух картофельный с макаронами и луком	250	7,03	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, год, ред. Могильного	Колбасы из говядины	100	56,55	15,55	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, ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 сб 2005 г, год, ред. Могильного	Кисель из сока	200	8,20	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 год, ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	11,22	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 ржаной-пшеничный	30	2,06	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	2,36	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 объект:		795	97,60	35,05	22,87	152,09	988,83	0,68	21,58	52,75	4,14	142,16	531,96	249,04	12,97

Объект 7. День.

№ 82, сбор 2005г, год, ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350/5	9,55	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, ред. Могильного	Плов из говядины	100/200	51,40	27,38	30,41	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	69,38	267,30	62,64	2,78
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	6,03	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	Инновбург ячм. утиак	125	16,54	3,90	4,40	23,60	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	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	2,36	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 объект:		825	87,94	38,40	40,51	151,39	1114,05	0,34	22,97	65,00	4,15	179,71	425,97	155,59	7,61

Объект 8. День.

№108,109 сбор, 2005г. под ред. Могилыного	Суп картофельный с клецками	250	8,58	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. Могилыного	Котлеты рубленные, запеченные с макаронными изделиями, соусом	100	50,30	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. Могилыного	Мясорубка отварная с маслом	180/5	8,63	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, 2012г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	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	35	2,40	1,87	0,35	9,44	49,20	0,05	0,00	0,00	0,38	9,00	44,68	13,29	1,11
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	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	76,44	25,03	22,92	103,42	840,70	0,31	6,06	78,25	3,99	135,61	312,66	89,28	4,35
Обед 9 день.															
№ 102 сбор, 2005г. под ред. Могилыного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,69	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,10	2,03
№294,сбор, 2005г. под ред. Могилыного	Биточки рубленные из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	136,86	17,86	17,86
№321сб, 2005г. под ред. Могилыного	Капуста тушеная	180	14,77	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№388сбор, 2005г. под ред. Могилыного	Напиток из плодов шиповника	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, 2005 под ред. Могилыного	Яблони свежие сезонные салатовые	120	11,22	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	2,75	2,64	0,48	13,36	69,00	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	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	77,82	32,85	28,92	129,28	1129,13	0,55	59,09	48,50	8,34	246,27	426,10	137,68	27,00
Обед 10 день.															
№ 88,сбор, 2005г. под ред. Могилыного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,51	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. Могилыного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	58,64	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№319,сбор, 2005г. под ред. Могилыного	Картофель отварной с маслом	180/5	15,17	4,50	5,00	28,90	220,20	0,10	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342 сб, 2005 г	Компот из свежих яблок	200	6,03	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	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,80	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	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:		866	93,46	26,50	18,57	106,98	849,15	0,48	46,40	48,60	5,62	156,22	480,07	124,29	6,48
Всего обеда 2 недели (среднее)			86,65	31,87	26,76	128,63	984,37	0,47	31,22	58,62	5,25	171,99	435,35	151,18	11,68
Всего хлеба за 10 дней:			88,66	31,65	29,24	130,49	995,36	0,46	39,41	63,81	5,43	166,78	424,67	143,30	11,47
Средняя за 1 день:			88,66	31,65	29,24	130,49	995,36	0,46	39,41	63,81	5,43	166,78	424,67	143,30	11,47

* При на первом этапе в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дрожжевое тесто, хлеб и т.д.) продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами.

Стоимость рационов горячих обедов 88,66 руб./сут.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2002г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 88,66 руб.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах суше, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.