

УТВЕРЖДАЮ:



СОГЛАСОВАНО:

Директор центра управления образования
администрации Минераловодского
муниципального округа
Ставропольского края
И.П. Гурова
4 августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ЮУ Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

по Ставропольскому краю №9

Территориальное Управление Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю

в городе Пятигорске

387406, г.Пятигорск

Удобрения, аэрозоль

4 августа 2024 г

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.Ц.Д. и платники)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Пищевые в-ва						Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
I неделя																						
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	Гёфтели 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	25,00	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	0,00	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 вермишелью	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 2005 г, 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	Пшеница 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	Рис припущенный	150*	11,61	3,64	4,30	36,67	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	7,75	0,16	0,00	29,00	146,60	0,60	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 ленинградский	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 2021г, под ред. Перевалова	Котлеты "Школьная"	80	49,79	12,24	8,80	10,64	176,40	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66
№203, сбор 2005г, под ред. Могильного	Макарони 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
№457, сбор 2021г, 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	4,60	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 рассычатая с маслом	150/5	11,75	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	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	Плов 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	Макарони 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	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 рубленая 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
№21 сб 2005г, под ред. Могильного	Каша тушеная	150	15,86	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	2,95	85,00	64,33	31,83	1,22
№388, сбор 2005г, под ред. Могильного	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

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	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	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
№ 229 сбор 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	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
№ 305 сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис 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	0,51
№ 457 сбор 2021г. 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	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	8,42
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 рационе питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).
Стоимость рациона 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 рецептур 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 выпитие.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю. С.