



**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления образования  
административной территории Ставропольского  
муниципального округа  
Ставропольского края  
« 12 декабря 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

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



**Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений**

Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон: зима-весна

1-2 кв. Возраст 12-17 лет  
2025 г. (выготский)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход кг	Цены				Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг											
			Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																
<b>1 неделя</b>																			<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>											
№210, сбор 2005г, под ред. Могильного	Омлет натуральный	159,5	45,38	17,40	17,50	14,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	1,25,00	276,00	20,70	3,07															
№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	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64															
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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 завтрак:</b>		<b>534</b>	<b>64,18</b>	<b>21,24</b>	<b>18,48</b>	<b>55,37</b>	<b>439,48</b>	<b>0,20</b>	<b>12,29</b>	<b>386,50</b>	<b>1,59</b>	<b>158,50</b>	<b>331,70</b>	<b>48,90</b>	<b>7,33</b>															
<b>2 неделя</b>																			<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>											
№229, сбор 2005г, под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82															
№305, сбор 2005г, под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51															
№582, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Печенье	50	13,09	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04	0,00	5,00	2,35	14,50	45,00	16,50	1,30															
№459, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87															
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56															
<b>Итого завтрак:</b>		<b>637</b>	<b>92,47</b>	<b>24,64</b>	<b>17,58</b>	<b>93,93</b>	<b>721,10</b>	<b>0,23</b>	<b>2,45</b>	<b>50,60</b>	<b>5,12</b>	<b>103,82</b>	<b>403,90</b>	<b>88,10</b>	<b>5,06</b>															
<b>3 неделя</b>																			<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>											
№181, сбор 2005г, под ред. Могильного	Каша ячменная молочная жидкая с маслом	200/5	14,82	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32															
№14, сбор 2005г, под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	9,70	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02															
№15, сбор 2005г, под ред. Могильного	Сыр Российский	15	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15															
№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	Яблоки свежие сезонные калибровочные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64															
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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 завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>55,22</b>	<b>10,57</b>	<b>16,56</b>	<b>61,96</b>	<b>529,13</b>	<b>0,14</b>	<b>12,11</b>	<b>105,00</b>	<b>1,72</b>	<b>175,90</b>	<b>161,30</b>	<b>38,95</b>	<b>4,75</b>															



№223, сбор 2005г. под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступеным молоком	130/10	73,21	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,87	220,95	315,45	33,30	1,04
№462, сбор 2002г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	11,12	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
в/к	Йогурт в инд. упак.	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
в/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,30	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>119,99</b>	<b>35,41</b>	<b>27,34</b>	<b>99,66</b>	<b>705,10</b>	<b>0,28</b>	<b>13,56</b>	<b>130,20</b>	<b>1,64</b>	<b>396,25</b>	<b>484,75</b>	<b>109,40</b>	<b>4,05</b>
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>															
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Виточки рубленые из пшны	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№457, сбор 2002г. 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
в/к	Мангарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
в/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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 завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>66,57</b>	<b>31,59</b>	<b>23,26</b>	<b>115,68</b>	<b>798,50</b>	<b>0,51</b>	<b>46,90</b>	<b>84,50</b>	<b>2,85</b>	<b>117,71</b>	<b>461,88</b>	<b>216,46</b>	<b>25,36</b>
<b>Всего завтраки: 1 неделя:(средняя)</b>		<b>398,43</b>	<b>123,45</b>	<b>103,22</b>	<b>426,60</b>	<b>3193,31</b>	<b>1,35</b>	<b>87,31</b>	<b>756,80</b>	<b>12,92</b>	<b>952,18</b>	<b>1843,53</b>	<b>501,81</b>	<b>46,55</b>	

**II неделя**

**ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ**

№174, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	17,71	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	9,70	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№13, сбор 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
в/к	Яблока свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
№457, сбор 2002г. 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
в/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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 завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>58,11</b>	<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,61</b>	<b>582,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,11</b>	<b>105,00</b>	<b>1,47</b>	<b>173,60</b>	<b>200,70</b>	<b>55,25</b>	<b>4,88</b>

**ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ**

№231, сбор 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со ступеным молоком	150/10	70,39	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№459, сбор 2002г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
в/к	Блинны свежие калиброванные I шт.	150	21,24	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90
в/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>567</b>	<b>97,44</b>	<b>28,15</b>	<b>20,32</b>	<b>89,16</b>	<b>599,35</b>	<b>0,21</b>	<b>16,39</b>	<b>117,00</b>	<b>3,88</b>	<b>267,30</b>	<b>454,80</b>	<b>125,20</b>	<b>4,44</b>

**ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ**

№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из пшны	100/200	53,85	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№457, сбор 2002г. 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
в/к	Йогурт в инд. упак.	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
в/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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 завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>91,46</b>	<b>34,64</b>	<b>35,34</b>	<b>108,93</b>	<b>850,75</b>	<b>0,24</b>	<b>12,58</b>	<b>65,00</b>	<b>1,33</b>	<b>124,68</b>	<b>324,80</b>	<b>115,04</b>	<b>5,20</b>

**ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ**

№282, сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	62,35	15,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13	
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№459, сбор 2002г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
в/к	Мангарины свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
в/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>662</b>	<b>97,27</b>	<b>25,16</b>	<b>18,44</b>	<b>79,56</b>	<b>615,85</b>	<b>0,28</b>	<b>46,75</b>	<b>65,75</b>	<b>2,42</b>	<b>118,28</b>	<b>226,83</b>	<b>56,63</b>	<b>3,75</b>

**ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ**

№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из пшны	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76



№457 сбюр.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
№581 сбюр.2021г. под ред. Перевалова	Притины	50	10,21	2,95	2,35	37,50	183,00	0,03	0,00	3,00	2,39	4,00	21,00	3,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	32	2,13	2,53	0,32	15,46	75,22	0,05	0,00	0,00	0,42	7,36	27,85	10,56	0,64
<b>Итого завтрак:</b>		<b>577</b>	<b>58,97</b>	<b>32,95</b>	<b>25,29</b>	<b>140,32</b>	<b>920,72</b>	<b>0,45</b>	<b>1,30</b>	<b>75,50</b>	<b>4,82</b>	<b>77,87</b>	<b>455,53</b>	<b>203,62</b>	<b>25,38</b>
Всего завтрак: 2 недели (средняя)			403,25	132,38	116,13	490,58	3568,80	1,32	89,13	428,25	13,92	761,73	1662,66	555,74	43,65
Всего за 10 дней:			801,68	255,83	219,35	917,18	6762,11	2,67	176,44	1185,06	26,84	1713,91	3596,19	1057,55	90,19
Средняя за 10 дней:			80,17	25,58	21,94	91,72	676,21	0,27	17,64	118,51	2,68	171,39	359,62	105,76	9,02

**\*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащённые витаминами и микроэлементами).**

*Стоимость рациона горячих завтраков 80,17 рублей (с учетом 0%, скидки на сырое мясо и 0%, скидку на покупные товары)*

перспективе 10 дней: меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников рецептов блюд для профилактики ожирения (2005г., 2007г., 2008г., 2011г., 2012г.) с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки — 80,17 руб

Нормы выноса  
полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлаждением и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма выноса с учетом потерь на выглаживание

Начальник отдела охраны и укрепления  
здоровья

Кузнецова Ю.С.





**СОГЛАСОВАНО:**  
 Начальник управления образования  
 администрации Ставропольского  
 муниципального округа  
 Ставропольского края  
 И.А. Бесруков  
 10 декабря 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник межрайонного ГОУ Управление  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Ставропольскому краю №9  
 А.В. Кравченко  
 10 декабря 2024 г.



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

Сезон: зима-весна

1-2 кв. 2025 г.  
 Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена,	Пищевые в-в-т					Энерг. Ценност ь, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>1 неделя</b>																			
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																			
№210, сбор 2005г. под ред. Могильного	Омлет натураль-ный	159,5	45,38	17,40	17,50	14,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07				
№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	Яб-локи свежие сезонные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64				
к/к	кап-броуованные	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
к/к	Х-леб пшепичный	40	2,66	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 завтрак:</b>		<b>534</b>	<b>64,18</b>	<b>21,24</b>	<b>18,48</b>	<b>55,37</b>	<b>439,48</b>	<b>0,20</b>	<b>12,29</b>	<b>386,50</b>	<b>1,59</b>	<b>158,50</b>	<b>489,00</b>	<b>31,70</b>	<b>7,33</b>				
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																			
№229, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82				
№305, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51				
№382, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Печенье	50	13,09	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04	0,00	5,00	2,35	14,50	45,00	16,50	1,30				
№459, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87				
к/к	Х-леб ржано-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
<b>Итого завтрак:</b>		<b>637</b>	<b>92,47</b>	<b>24,64</b>	<b>17,58</b>	<b>93,93</b>	<b>721,10</b>	<b>0,23</b>	<b>2,45</b>	<b>50,60</b>	<b>5,12</b>	<b>103,82</b>	<b>403,90</b>	<b>88,10</b>	<b>5,06</b>				
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>																			
№181, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши ячменная молочно кашная с маслом	200/5	14,82	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32				
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	9,70	0,08	7,26	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
№15, сбор 2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	11,90	3,47	4,43	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15					
№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	Яб-локи свежие сезонные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64				
к/к	кап-броуованные	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
к/к	Х-леб пшепичный	40	2,66	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 завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>55,22</b>	<b>10,57</b>	<b>16,56</b>	<b>61,96</b>	<b>529,13</b>	<b>0,14</b>	<b>12,11</b>	<b>105,00</b>	<b>1,72</b>	<b>175,90</b>	<b>161,30</b>	<b>38,95</b>	<b>4,75</b>				



№223, сбор 2005г. под ред. Могильного	Заправка из творога со ступенным молоко	150/10	73,21	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
№462, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	11,12	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
к/к	Биологурт в инд. упаковке	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	35,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	65,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>119,99</b>	<b>35,41</b>	<b>27,34</b>	<b>99,66</b>	<b>705,10</b>	<b>0,28</b>	<b>13,56</b>	<b>130,20</b>	<b>1,64</b>	<b>396,25</b>	<b>484,75</b>	<b>109,40</b>	<b>4,05</b>
<b>3 АВТРАК 5 ДЕНЬ</b>															
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Быточки рубленные из пшны	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
к/к	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	Макарони свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,60	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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 завтрак: 1 неделя (средняя)</b>		<b>655</b>	<b>66,57</b>	<b>31,59</b>	<b>23,26</b>	<b>115,68</b>	<b>798,50</b>	<b>0,51</b>	<b>46,90</b>	<b>84,50</b>	<b>2,85</b>	<b>117,71</b>	<b>461,88</b>	<b>216,46</b>	<b>25,36</b>
№174, сбор 2005г. под ред. Могильного		<b>398,43</b>	<b>123,45</b>	<b>103,22</b>	<b>426,60</b>	<b>3193,31</b>	<b>1,35</b>	<b>87,31</b>	<b>756,80</b>	<b>12,92</b>	<b>952,18</b>	<b>1843,53</b>	<b>501,81</b>	<b>46,55</b>	
<b>3 АВТРАК 6 ДЕНЬ</b>															
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши вязкая молочная из риса с маслом	200/5	17,71	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
№15, сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	9,70	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
к/к	Сыр Российский	15	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
к/к	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
к/к	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	40	2,66	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 завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>58,11</b>	<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,61</b>	<b>582,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,11</b>	<b>105,00</b>	<b>1,47</b>	<b>173,60</b>	<b>200,70</b>	<b>55,25</b>	<b>4,88</b>
№231, сбор 2012г. под ред. Могильного	Сырники из творога со ступенным молоко	150/10	70,39	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
№159, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимонном	200/10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
к/к	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	150	21,24	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90
к/к	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>567</b>	<b>97,44</b>	<b>28,15</b>	<b>20,32</b>	<b>89,16</b>	<b>599,35</b>	<b>0,21</b>	<b>16,39</b>	<b>117,00</b>	<b>3,88</b>	<b>267,30</b>	<b>454,80</b>	<b>125,20</b>	<b>4,44</b>
№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из пшны	100/200	53,85	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№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	Биологурт в инд. упаковке	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	35,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,66	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 завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>91,46</b>	<b>34,64</b>	<b>35,34</b>	<b>108,93</b>	<b>850,75</b>	<b>0,24</b>	<b>12,58</b>	<b>65,00</b>	<b>1,33</b>	<b>124,68</b>	<b>324,80</b>	<b>115,04</b>	<b>5,20</b>
№282, сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	63,35	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макарони отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
к/к	Чай с сахаром с лимонном	200/10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
к/к	Макарони свежие калиброванные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к/к	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
<b>Итого завтрак:</b>		<b>662</b>	<b>97,27</b>	<b>25,16</b>	<b>18,44</b>	<b>79,56</b>	<b>615,85</b>	<b>0,28</b>	<b>46,75</b>	<b>65,75</b>	<b>2,42</b>	<b>118,28</b>	<b>236,83</b>	<b>56,63</b>	<b>3,75</b>
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из пшны	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76



№457,сбор.2021г. под ред. Персальтова	Чай с сахаром		2007/10		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
№581,сбор.2021г. под ред. Персальтова	Пряники		50	10,21	2,95	2,35	37,50	183,00	0,03	0,00	3,00	2,35	4,00	21,00	3,00	0,30	
к/к	Хлеб пшеничный		32	2,13	2,53	0,32	15,46	75,22	0,05	0,00	0,00	0,42	7,36	27,85	10,56	0,64	
Итого завтрак:			577	58,97	32,95	25,29	140,32	920,72	0,45	1,30	75,50	4,82	77,87	455,53	203,62	25,38	
Всего завтрак: 2 недели(средняя)			403,25	132,38	116,13	490,58	3568,80	1,32	89,13	428,25	13,92	761,73	1662,66	555,74	43,65		
Всего за Юдней:			801,68	255,83	219,35	917,18	6762,11	2,67	176,44	1185,06	26,84	1713,91	3506,19	1057,55	90,19		
Средняя за 10 дней:			80,17	25,58	21,94	91,72	676,21	0,27	17,64	118,51	2,68	171,39	350,62	105,76	9,02		

**\*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).**

*Стоимость рационами завтрак 80,17 рублей (средняя 0%, пенсия на готовое блюдо и 0% пенсия на покупку товаров)*

перспективе 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составляю на основании действующей сборника рецептур блюд для предприятий общественного питания (2006г., 2021г., 2004г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки — 80,17 руб

полуфабрикатов и готовых блюд, с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и размораживании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жирности с учетом потерь на выпаривание

Начальник отдела охраны и управления  
здоровья

Кузнецова Ю.С.



Обед 1-4 кл. 1-2 кв. 2025г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования администрации Минераловодского муниципального округа Ставропольского края  
 Л.А. Бержукин  
 26 сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ЮУ Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
 по Ставропольскому краю №9  
 А.В. Красько  
 26 сентября 2024 г. от имени краевого Управления в Пятигорске



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

Сезон: зима-весна

1-2 кв. 2025 г

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Пищевые в-ва				Энерг. ценность в ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<b>1 неделя</b>																				
<b>Обед 1 День</b>																				
№ 82, сбор. 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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	Горбуша из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	58,86	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	Макарона отварные с маслом	180/5	11,83	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	4,80	0,60	0,10	20,10	84,80	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04					
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60					
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>90,31</b>	<b>30,43</b>	<b>32,58</b>	<b>111,22</b>	<b>882,23</b>	<b>4,29</b>	<b>11,51</b>	<b>110,00</b>	<b>5,37</b>	<b>149,14</b>	<b>376,71</b>	<b>110,38</b>	<b>5,26</b>					
<b>Обед 2 День</b>																				
№ 80, сбор. 2012г под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,83	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 рубленные из птицы	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786					
№ 171, сбор. 2005г под ред. Могильного	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76					
№ 388, сбор. 2005г под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	0,63						
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04					
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60					
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>62,11</b>	<b>34,26</b>	<b>27,81</b>	<b>136,50</b>	<b>1014,70</b>	<b>0,58</b>	<b>19,55</b>	<b>72,50</b>	<b>4,06</b>	<b>122,97</b>	<b>537,35</b>	<b>238,38</b>	<b>26,86</b>					
<b>Обед 3 День</b>																				
№ 84, сбор. 2005г под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,37	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	35,23	14,80	18,80	11,60	274,00	0,89	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76					
№ 377, сбор. 2020г под ред. Перевалова	Пюре картофельное	180/8	21,96	4,86	7,20	10,44	126,00	0,14	4,32	36,00	0,18	45,00	88,20	28,80	0,99					



№495 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>803</b>	<b>78,28</b>	<b>27,93</b>	<b>31,82</b>	<b>80,07</b>	<b>769,15</b>	<b>0,42</b>	<b>11,96</b>	<b>58,50</b>	<b>5,61</b>	<b>188,58</b>	<b>491,94</b>	<b>128,51</b>	<b>5,79</b>

## Обед 4 День

№102 сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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	100/60	46,97	26,40	29,80	8,00	270,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№305 сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	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	7,36	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,21	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>80,30</b>	<b>39,82</b>	<b>39,99</b>	<b>103,39</b>	<b>828,25</b>	<b>0,39</b>	<b>5,92</b>	<b>61,00</b>	<b>3,85</b>	<b>113,11</b>	<b>348,88</b>	<b>100,13</b>	<b>6,56</b>

## Обед 5 День

№96 сбор 2005г. под ред. Могильного	Расольник ленинградский	250	10,05	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. Перевалова	Котлеты "Школьная"	100	50,75	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	Макаронные отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№495 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>80,71</b>	<b>27,29</b>	<b>22,81</b>	<b>103,50</b>	<b>826,70</b>	<b>0,37</b>	<b>7,74</b>	<b>55,00</b>	<b>5,54</b>	<b>119,58</b>	<b>309,08</b>	<b>88,23</b>	<b>5,14</b>
Всего обед 1-4 класс (средняя)		78,44	31,95	31,00	106,94	964,21	0,41	11,34	71,40	4,89	136,66	413,79	123,13	9,92	

## 11 недели

## Обед 6 День

№82 сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с микрошпательными	250	8,67	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	100	62,35	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. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	1,68	5,76
№388 сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>90,80</b>	<b>33,23</b>	<b>22,39</b>	<b>122,53</b>	<b>908,60</b>	<b>0,60</b>	<b>18,40</b>	<b>52,75</b>	<b>3,69</b>	<b>122,66</b>	<b>481,16</b>	<b>230,24</b>	<b>9,98</b>

## Обед 7 День

№82 сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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	Навоз из птицы	100/200	53,85	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,36	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,21	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>805</b>	<b>75,39</b>	<b>33,05</b>	<b>35,89</b>	<b>120,22</b>	<b>928,15</b>	<b>0,20</b>	<b>10,47</b>	<b>64,80</b>	<b>3,38</b>	<b>123,91</b>	<b>386,47</b>	<b>112,59</b>	<b>6,22</b>

## Обед 8 День

№108 сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с колбасами	250	10,19	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, шпательные с молотым соусом	100	54,93	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,61	63,00	133,75	23,13	1,00
№203 сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронные отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071



## Обед 1-4 кл. 1-2 кв.2025г

№495 сбор 2021г. под ред. Переладова к/к	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>85,03</b>	<b>23,69</b>	<b>22,71</b>	<b>95,83</b>	<b>802,80</b>	<b>0,27</b>	<b>6,06</b>	<b>78,25</b>	<b>3,76</b>	<b>130,41</b>	<b>290,88</b>	<b>82,09</b>	<b>3,82</b>
<b>Обед 9 день.</b>															
№102.сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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 рубленые из птицы	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,20	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,86
№321сб 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	17,65	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. Могильного	Нашток из яблок и шоколада	200	5,58	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	27	1,73	1,78	0,32	9,02	48,92	0,04	0,00	0,00	0,38	9,45	42,66	12,69	1,06
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>787</b>	<b>70,37</b>	<b>30,72</b>	<b>28,18</b>	<b>108,17</b>	<b>1005,42</b>	<b>0,46</b>	<b>47,01</b>	<b>48,50</b>	<b>8,03</b>	<b>220,09</b>	<b>383,44</b>	<b>117,39</b>	<b>23,64</b>
<b>Обед 10 День.</b>															
№88.сбор 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,70	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	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№305.сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№457.сбор 2021г. под ред. Переладова	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 ржано-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>845</b>	<b>88,40</b>	<b>23,57</b>	<b>17,63</b>	<b>73,54</b>	<b>692,05</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>45,60</b>	<b>5,23</b>	<b>129,75</b>	<b>399,63</b>	<b>93,55</b>	<b>4,33</b>
№457.сбор 2021г. под ред. Переладова	Хлеб ржано-пшеничный	845	88,40	23,57	17,63	73,54	692,05	0,26	19,92	45,60	5,23	129,75	399,63	93,55	4,33
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>82,40</b>	<b>26,85</b>	<b>25,36</b>	<b>104,06</b>	<b>867,40</b>	<b>0,36</b>	<b>20,37</b>	<b>57,98</b>	<b>4,82</b>	<b>145,36</b>	<b>388,32</b>	<b>127,17</b>	<b>5,00</b>
			<b>80,17</b>	<b>30,40</b>	<b>28,18</b>	<b>105,50</b>	<b>865,81</b>	<b>0,38</b>	<b>15,85</b>	<b>64,69</b>	<b>4,85</b>	<b>142,02</b>	<b>400,55</b>	<b>130,15</b>	<b>9,76</b>

\* При наличии средств в рамках питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежее, сыр, дополнительно хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

Стоимость рационов горячих обедов 80,17 рублей.

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 рационов питания горячих обедов — 80,17 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.





**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления образования  
администрации Материковского  
муниципального округа,  
Старогольского края

И.А. Бездрукин  
12 декабря 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

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

по Старонольскому краю №9



**Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений**

Материковского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон: зима-весна

1-2 кв.  
2025 г.

Возраст 12-17 лет  
(С.П.ГОТНИКОВ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Цена, руб.	Пищевые в-ваг						Энерг. Ценност ь,ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,мг					
				Б	Ж	У	К	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
<b>1 неделя</b>																						
<b>Обед 1-День</b>																						
№ 82, сбор 2005г, под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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	Горбуша из говядины с соусом сметанным с грибами	100/50	58,86	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071							
№495, сбор 2021г, под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04							
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60							
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>90,31</b>	<b>30,43</b>	<b>32,58</b>	<b>111,22</b>	<b>882,23</b>	<b>0,29</b>	<b>11,51</b>	<b>110,00</b>	<b>5,37</b>	<b>149,14</b>	<b>376,71</b>	<b>110,38</b>	<b>5,26</b>							
<b>Обед 2-День</b>																						
№80, сбор 2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с крушой	250	7,83	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 рубленные из птицы	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,780							
№171, сбор 2005г, под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76							
№388, сбор 2005г, под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	3,44	1,03							
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04							
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60							
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>62,11</b>	<b>34,26</b>	<b>27,81</b>	<b>136,50</b>	<b>1014,70</b>	<b>0,58</b>	<b>19,55</b>	<b>72,50</b>	<b>4,06</b>	<b>122,97</b>	<b>537,35</b>	<b>238,38</b>	<b>26,86</b>							
<b>Обед 3-День</b>																						
№ 84, сбор 2005г, под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,37	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	35,23	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76							
№377, сбор 2020г, под ред. Перевалова	Пюре картофельное	180/8	21,96	4,85	7,20	10,44	126,00	0,14	4,32	36,00	0,18	45,00	88,20	28,80	0,99							



№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>803</b>	<b>78,28</b>	<b>27,93</b>	<b>31,82</b>	<b>80,07</b>	<b>769,15</b>	<b>0,42</b>	<b>11,96</b>	<b>58,50</b>	<b>5,61</b>	<b>188,58</b>	<b>491,94</b>	<b>128,51</b>	<b>5,79</b>

**Обед 4 День**

№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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	100/60	46,97	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	Рис припущенный	180	12,50	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	7,36	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 ржано-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>80,30</b>	<b>39,82</b>	<b>39,99</b>	<b>103,39</b>	<b>828,25</b>	<b>0,39</b>	<b>5,92</b>	<b>61,00</b>	<b>3,85</b>	<b>113,11</b>	<b>348,88</b>	<b>100,13</b>	<b>6,56</b>

**Обед 5 День**

№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	Расоляник ленинградский	250	10,05	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. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	50,75	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	Макарона отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>80,71</b>	<b>27,29</b>	<b>22,81</b>	<b>103,50</b>	<b>826,70</b>	<b>0,37</b>	<b>7,74</b>	<b>55,00</b>	<b>5,54</b>	<b>119,58</b>	<b>309,08</b>	<b>88,23</b>	<b>5,14</b>
Резерв обед 1 неделя (суббота)			78,34	31,95	31,00	106,94	864,21	0,41	11,54	71,40	4,89	138,68	412,79	133,13	9,92

**II неделя**

**Обед 6 День**

№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронами извезилям	250	8,67	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№382, сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлета из говядины	100	63,35	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. под ред. Могильного	Каши гречневая рассычатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№388, сбор 2005г. под ред. Могильного	Пантсок из яблок шпиковка	200	5,58	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>90,80</b>	<b>33,23</b>	<b>22,39</b>	<b>122,53</b>	<b>908,60</b>	<b>0,60</b>	<b>18,40</b>	<b>52,75</b>	<b>3,69</b>	<b>122,66</b>	<b>481,16</b>	<b>230,24</b>	<b>9,98</b>

**Обед 7 День**

№ 82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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	100/200	53,85	27,58	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,36	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 ржано-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>805</b>	<b>75,39</b>	<b>33,05</b>	<b>35,89</b>	<b>120,22</b>	<b>928,15</b>	<b>0,20</b>	<b>10,47</b>	<b>64,80</b>	<b>3,38</b>	<b>123,91</b>	<b>386,47</b>	<b>112,59</b>	<b>6,22</b>

**Обед 8 День**

№108,109, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с фасолью	250	10,19	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	Котлета рубенные, запеченные с молочным соусом	100	54,93	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,61	63,00	133,75	23,13	1,00
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макарона отварные с маслом	180/5	11,83	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 2012 г., под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>85,03</b>	<b>23,69</b>	<b>22,71</b>	<b>95,83</b>	<b>802,80</b>	<b>0,27</b>	<b>6,06</b>	<b>78,25</b>	<b>3,76</b>	<b>130,41</b>	<b>290,88</b>	<b>82,09</b>	<b>3,82</b>
<b>Обед 9 день.</b>															
№ 102, сбор 2005г., под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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	33,86	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	Каша из гречихи	180	17,65	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	3,58	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	27	1,73	1,78	0,32	9,02	48,92	0,04	0,00	0,00	0,38	9,45	42,66	12,69	1,06
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>787</b>	<b>70,37</b>	<b>30,72</b>	<b>28,18</b>	<b>108,17</b>	<b>1005,42</b>	<b>0,46</b>	<b>47,01</b>	<b>48,50</b>	<b>8,03</b>	<b>220,09</b>	<b>383,44</b>	<b>117,39</b>	<b>23,64</b>
<b>Обед 10 день.</b>															
№ 88, сбор 2005г., под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,70	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№279, сбор 2005г., под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№305, сбор 2005г., под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№457, сбор 2011г., под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,001	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>845</b>	<b>88,40</b>	<b>23,57</b>	<b>17,63</b>	<b>73,54</b>	<b>692,05</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>45,60</b>	<b>5,23</b>	<b>129,75</b>	<b>399,63</b>	<b>93,55</b>	<b>4,33</b>
Всего обед за 2 дня (среднее)			82,00	28,85	15,36	101,06	597,46	0,36	20,37	57,98	4,87	145,36	388,32	127,17	9,60
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>80,17</b>	<b>30,40</b>	<b>28,18</b>	<b>105,50</b>	<b>865,81</b>	<b>0,38</b>	<b>15,85</b>	<b>64,69</b>	<b>4,85</b>	<b>142,02</b>	<b>400,55</b>	<b>130,15</b>	<b>9,76</b>

\* При назначении средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежими, сыр, дополнительные хлеб и т.д., продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

*Стоимость рациона горячих обедов 80,17 рублей.*

Перспективнов 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячих обедов — 80,17 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 потери на выпаривание.

Начальник отдела охраны и управления  
здоровья

Кузнецова Ю. С.



**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления образования  
администрации Миргородского  
муниципального округа  
Старгородского края  
Д.А. Безруких  
12 декабря 2024 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

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



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

1-2 кв. 2025 г. Возраст 7-11 лет (11 Д. питания)

Сезон: Зима-весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб	Пищевые в-ва					Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>1 неделя</b>																		
<b>Обед 1 День</b>																		
№ 82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	14,16	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	Горелки из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	63,18	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	Макароны отварные с маслом	150/5	13,84	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	2,40	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	Хлеб пшеничный	40	2,66	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>96,24</b>	<b>20,87</b>	<b>23,00</b>	<b>81,80</b>	<b>617,75</b>	<b>0,22</b>	<b>10,90</b>	<b>76,00</b>	<b>4,29</b>	<b>104,01</b>	<b>250,51</b>	<b>74,88</b>	<b>3,88</b>			
<b>Обед 2 День</b>																		
№80, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	10,18	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 рубленные из птицы	80	35,46	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10			
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	12,89	8,86	5,98	39,81	280,00	0,25	0,00	20,00	0,63	15,90	210,10	140,00	4,80			
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	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	Хлеб пшеничный	40	2,66	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>63,59</b>	<b>27,71</b>	<b>23,14</b>	<b>106,95</b>	<b>636,00</b>	<b>0,49</b>	<b>9,29</b>	<b>58,80</b>	<b>3,44</b>	<b>88,06</b>	<b>436,79</b>	<b>198,34</b>	<b>8,49</b>			
<b>Обед 3 День</b>																		
№ 84, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	16,09	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,95	34,50	1,71			
№234, сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рыбные	80	36,65	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	22,68	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36			
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	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	Хлеб пшеничный	36	2,39	2,84	0,36	17,39	84,60	0,06	0,00	0,00	0,47	8,28	31,32	11,88	0,72			
<b>Итого обед:</b>			<b>80,21</b>	<b>22,17</b>	<b>24,77</b>	<b>74,58</b>	<b>606,05</b>	<b>0,38</b>	<b>29,19</b>	<b>38,00</b>	<b>4,58</b>	<b>125,43</b>	<b>395,16</b>	<b>103,99</b>	<b>5,22</b>			







к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого обед:			71,64	27,83	26,57	84,82	755,08	0,40	32,03	48,50	177,41	332,17	99,09	22,53	
Обед 10. День.															
№88, сбор 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,61	1,74	4,89	9,20	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№234, сбор 2005г под ред. Могильного	Котлеты рыбные	80	36,65	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,71	22,71	0,61
№305, сбор 2005г под ред. Могильного	Рис припущенный	150	13,55	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	2,40	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	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого обед:			67,21	19,79	24,63	78,94	612,45	0,20	19,39	39,00	4,49	103,35	316,74	78,06	3,34
Всего средств за 10 дней:			79,64	23,83	33,64	83,99	648,41	0,46	35,19	60,72	4,04	113,35	332,17	103,34	8,37
Средняя за 1 день:			80,17	24,43	24,23	83,50	630,10	0,39	13,87	52,57	4,10	106,72	316,49	104,18	6,87

\* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежими, сыр, дополнительно хлеб и т.д. продукты, обогащённые витаминами и микроэлементами).  
*Стоимость рациона горячих обедов 80,17 рублей с уже включенной порционной наготовы хлеба и кондитерские 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 рациона питания горячих обедов — 80,17 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.





**СОГЛАСОВАНО:**  
 Начальник управления образования администрации Митягольского муниципального округа  
 Старообитского края

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Начальник межрайонного ГОУ управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Старообидскому краю №9



А.В. Красныко  
 15 декабря 2024 г. **отдел**  
 Управления потребительского контроля по Старообидскому краю в городе Пятигорске

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

Сезон: зима-весна

1-2 кв. 2025 г.

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Питательные вещества					Энерг. ценность в ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>1 неделя</b>																					
<b>Обед 1 День</b>																					
№ 82 сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,35	1,19						
№279 сбор 2005г. под ред. Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	58,86	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	11,83	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. Переладова	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69						
в/к	Яблочки свежие сезонные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64						
в/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
в/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60						
<b>Итого обед:</b>		<b>970</b>	<b>104,60</b>	<b>31,13</b>	<b>33,10</b>	<b>124,09</b>	<b>941,31</b>	<b>0,34</b>	<b>23,51</b>	<b>116,00</b>	<b>5,42</b>	<b>169,51</b>	<b>395,18</b>	<b>122,75</b>	<b>8,03</b>						
<b>Обед 2 День</b>																					
№80 сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,83	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97						
№291 сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86						
№171 сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,60	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76						
№388 сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из яблов и шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63						
в/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
в/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60						
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>62,11</b>	<b>34,48</b>	<b>27,85</b>	<b>137,61</b>	<b>1020,50</b>	<b>0,60</b>	<b>19,55</b>	<b>72,50</b>	<b>4,11</b>	<b>124,14</b>	<b>542,62</b>	<b>239,95</b>	<b>26,99</b>						
<b>Обед 3 День</b>																					
№ 84 сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,37	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	35,23	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76						



Обед 4. День														
№377, сбор 2020г. под ред. Перельцова	180/8	21,96	4,86	7,20	10,44	126,00	0,14	4,52	36,00	0,18	45,00	88,20	28,80	0,99
№495, сбор 2021г. под ред. Перельцова	200	4,80	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	14,40	0,69
к/к	30	1,92	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,40	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>78,28</b>	<b>28,15</b>	<b>31,86</b>	<b>81,18</b>	<b>774,95</b>	<b>0,43</b>	<b>11,96</b>	<b>58,50</b>	<b>5,66</b>	<b>189,75</b>	<b>497,21</b>	<b>130,08</b>	<b>5,92</b>
Обед 5. День														
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	250	9,55	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	46,97	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	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	2,10	2,42	60,60	19,00	0,513
342 сб 2005 г	200	7,56	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	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>	<b>112,76</b>	<b>43,28</b>	<b>44,31</b>	<b>124,16</b>	<b>961,65</b>	<b>0,48</b>	<b>18,42</b>	<b>61,20</b>	<b>4,26</b>	<b>160,78</b>	<b>353,35</b>	<b>132,00</b>	<b>7,10</b>
Обед 5. День														
№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	250	10,05	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. Перельцова	100	50,75	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	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№495, сбор 2021г. под ред. Перельцова	200	4,80	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	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к/к	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>	<b>915</b>	<b>97,99</b>	<b>28,25</b>	<b>23,05</b>	<b>112,50</b>	<b>868,70</b>	<b>0,44</b>	<b>53,34</b>	<b>67,00</b>	<b>5,82</b>	<b>161,58</b>	<b>329,48</b>	<b>101,43</b>	<b>5,26</b>
Обед 6. День														
№282, сбор 2012г. под ред. Могильного	250	8,67	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	100	62,35	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. под ред. Могильного	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№388, сбор 2005г. под ред. Могильного	200	5,58	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>	<b>795</b>	<b>90,80</b>	<b>33,23</b>	<b>22,39</b>	<b>122,53</b>	<b>908,60</b>	<b>0,60</b>	<b>18,40</b>	<b>52,75</b>	<b>3,69</b>	<b>122,66</b>	<b>481,16</b>	<b>230,24</b>	<b>9,98</b>
Обед 7. День														
№82, сбор 2005г. под ред. Могильного	250/5	10,90	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	100/200	53,85	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
342 сб 2005 г	200	7,36	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	150	21,24	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,000	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90
к/к	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>	<b>965</b>	<b>96,63</b>	<b>35,30</b>	<b>36,64</b>	<b>151,72</b>	<b>1069,90</b>	<b>0,25</b>	<b>25,47</b>	<b>94,80</b>	<b>3,38</b>	<b>135,91</b>	<b>428,47</b>	<b>175,59</b>	<b>7,12</b>
Обед 8. День														



№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клёвками	250	10,19	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	Козлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100	54,93	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	11,83	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	4,80	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>85,03</b>	<b>23,69</b>	<b>22,71</b>	<b>95,83</b>	<b>802,80</b>	<b>0,27</b>	<b>6,06</b>	<b>78,25</b>	<b>3,76</b>	<b>130,41</b>	<b>290,88</b>	<b>82,09</b>	<b>3,82</b>
<b>Обед 9 день</b>															
№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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	33,86	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	17,65	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	5,58	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	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>780</b>	<b>69,92</b>	<b>30,26</b>	<b>28,10</b>	<b>105,83</b>	<b>991,30</b>	<b>0,45</b>	<b>47,01</b>	<b>48,50</b>	<b>7,93</b>	<b>217,64</b>	<b>372,38</b>	<b>114,10</b>	<b>23,36</b>
<b>Обед 10 день</b>															
№ 88, сбор 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,70	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	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№305, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	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 ржано-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,06	2,45	0,31	14,97	72,83	0,05	0,00	0,00	0,40	7,13	26,97	10,23	0,12
<b>Итого обед:</b>		<b>844</b>	<b>88,46</b>	<b>23,65</b>	<b>17,64</b>	<b>74,02</b>	<b>694,38</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>45,60</b>	<b>5,24</b>	<b>129,98</b>	<b>400,50</b>	<b>93,88</b>	<b>4,35</b>
№281, сбор 2012г. под ред. Могильного			16,17	29,23	25,50	109,99	893,40	0,37	33,37	63,98	4,89	147,32	394,08	127,16	9,73
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>88,66</b>	<b>31,14</b>	<b>28,77</b>	<b>112,98</b>	<b>943,41</b>	<b>0,41</b>	<b>24,36</b>	<b>69,51</b>	<b>4,93</b>	<b>154,24</b>	<b>409,12</b>	<b>142,21</b>	<b>10,19</b>

\* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, домашнее молоко и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).  
Стоимость рационов горячих обедов 88,66 руб./дн.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятия общественного питания (2008г., 2021г., 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 супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Начальник отдела охраны и управления  
Здоровья

Кузнецова Ю.С.