

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____

№ _____

«__» декабря 2021 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Минераловодского
городского округа

Л. А. Безруких

«__» декабря 2021 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г.Пятигорске

А.В.Красько

«__» декабря 2021 г

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

Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон : Зима-Весна

I кв.
2022 г

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
I неделя															
Обед 1 День															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,76	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	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	38,96	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	Макароны отварные с маслом	150/5	6,58	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
70 сб 2005 г	Овощи соленые (огурцы)	30	4,36	0,24	0,06	0,96	5,40	0,02	1,58	0,00	0,06	11,50	21,00	7,00	0,36
№436,сбор.2005г, под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	3,83	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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	1,59	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:			65,76	29,65	31,63	115,72	868,33	0,33	18,49	110,06	5,14	151,91	399,26	109,59	5,48
Обед 2 День															
№80,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,06	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	100/5	32,63	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№137,сбор.2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	150/5	13,52	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,17	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	30	1,68	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	1,59	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:			61,65	25,12	29,63	109,26	631,43	0,35	17,92	68,50	6,25	115,18	348,00	96,11	5,78
Обед 3 День															
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	9,77	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№282,сбор.2012г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	39,46	15,55	11,55	15,70	228,75	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	150/5	11,25	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока	200	5,65	0,57	0,06	30,20	123,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37

к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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	1,59	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:			69,40	32,87	23,35	124,75	873,30	0,55	7,54	48,75	4,91	143,00	499,10	214,36	9,78
Обед 4 День															
№102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,60	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	22,99	17,20	13,400	9,80	156,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	6,42	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
70 сб 2005 г	Овощи соленые (огурцы)	30	4,36	0,24	0,06	0,96	5,40	0,02	1,58	0,00	0,06	11,50	21,00	7,00	0,36
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,17	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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	1,59	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:			49,81	31,08	23,69	117,26	735,45	1,27	7,49	27,00	3,68	152,65	492,52	127,70	6,47
Обед 5 День															
№96,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	9,18	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№281,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100/5	37,29	11,64	12,90	9,98	202,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№125,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	13,96	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
70 сб 2005 г	Овощи соленые (помидоры)	30	4,06	0,33	0,03	0,48	3,90	0,02	6,00	30,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№436,сбор.2005г. под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	3,83	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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	1,59	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:			71,59	22,35	22,92	103,86	710,00	0,47	41,23	98,81	4,08	140,15	385,13	121,27	6,02
Всего обед 1 недели:(средняя)			63,64	28,21	26,24	114,17	763,70	0,59	18,53	70,62	4,81	140,58	424,80	133,81	6,71
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,51	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	39,46	15,55	11,55	15,70	228,75	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	150/5	11,25	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока	200	5,65	0,57	0,06	30,20	123,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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	1,59	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:			67,14	32,01	21,09	127,36	859,80	0,57	9,50	48,75	3,89	117,35	467,82	206,86	9,15
Обед 7 День															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,76	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	46,18	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
70 сб 2005 г	Овощи соленые (огурцы)	30	4,36	0,24	0,06	0,96	5,40	0,02	1,58	0,00	0,06	11,50	21,00	7,00	0,36
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,17	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	30	1,68	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	1,59	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:			67,74	33,95	36,07	124,52	920,95	0,25	12,05	64,80	3,58	138,91	423,27	124,29	6,97
Обед 8 День															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,60	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	Биточки рубленные из птицы	100/5	32,63	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	6,58	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071

70 сб 2005 г	Овощи соленые (помидоры)	30	4,06	0,33	0,03	0,48	3,90	0,02	6,00	30,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
№436,сбор.2005г, под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	3,83	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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	1,59	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:			57,97	31,87	26,42	126,13	711,38	0,49	18,71	103,56	5,30	127,04	371,50	101,33	22,69
Обед 9 день															
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,27	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
272 сб 2005 г	Биточки по-казацки с рисом , запеченные в сметанном соусе	100/150/50	51,49	20,60	24,80	64,80	542,00	0,17	0,20	39,00	0,90	49,00	98,00	11,80	1,00
70 сб 2005 г	Овощи соленые (огурцы)	30	4,36	0,24	0,06	0,96	5,40	0,02	1,58	0,00	0,06	11,50	21,00	7,00	0,36
352 сб 2005 г	Кисель из яблок	200	4,82	0,12	0,00	30,10	121,00	0,02	4,80	0,04	0,36	8,60	11,80	4,00	0,90
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	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	1,59	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:			72,21	27,37	28,62	132,95	877,60	0,39	12,33	43,54	3,47	109,28	251,65	64,93	4,71
Обед 10 День															
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,42	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	100	20,54	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№ 151,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	15,07	3,59	6,10	40,40	147,00	0,11	4,29	38,00	0,30	49,80	82,60	26,00	0,82
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,17	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	30	1,68	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	37	1,96	2,92	0,37	17,82	86,72	0,06	0,00	0,00	0,48	8,49	32,10	12,18	0,74
Итого обед:			52,84	25,19	30,52	118,04	761,27	0,37	24,01	60,50	5,40	174,37	436,35	107,31	5,16
Всего обед 2 недели (средняя)			63,58	30,08	28,54	125,80	826,20	0,41	15,32	64,23	4,33	133,39	390,12	120,94	9,74
Всего средняя за 10 дней:			63,61	29,15	27,39	119,99	794,95	0,50	16,93	67,43	4,57	136,98	407,46	127,38	8,22
Средняя за 1 день:			63,61	29,15	27,39	119,99	794,95	0,50	16,93	67,43	4,57	136,98	407,46	127,38	8,22

*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 микронутриентами).

Стоимость рационов горячих обедов 63,61 рублей .

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов 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 —63,61 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 выкипание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю.С.