

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 надзорув 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 1-4 классы) для групп продленного дня

Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон : Зима-Весна

1 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	Са	Р	Mg
1 неделя															
Обед 1 День															
№82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,39	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	80/50	41,70	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	8,55	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,64	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
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:			64,87	20,08	22,80	82,67	621,25	0,20	11,00	76,00	4,16	101,86	242,35	71,78	3,73
Обед 2 День															
№80,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	9,17	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	80/5	34,88	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	150/5	17,57	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,12	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,000	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
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:			66,33	19,74	26,21	80,18	489,50	0,28	19,45	58,80	5,57	103,49	266,19	75,77	3,74
Обед 3 День															
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,71	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	80	41,30	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 рассыпчатая с маслом	150/5	14,62	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80

№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,64	0,2	0	15,00	65	0,001	0,1	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87
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:			71,86	27,37	20,62	96,39	716,75	1,19	6,51	43,00	4,16	113,30	423,37	198,80	8,88
Обед 4 День															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,88	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,сбор.2005г. под ред. Могильного	Зразы рыбные с яйцом	80/5	24,64	9,33	11,6	11,87	204	0,10	1,82	16,0	3,01	50,4	171,4	30,0	1,10
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	8,35	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,12	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,000	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,12	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:			48,11	21,71	21,58	100,18	692,75	0,41	9,52	37,00	6,22	112,63	357,18	99,23	4,72
Обед 5 День															
№96,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	11,94	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	80/5	34,88	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10
№125,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	18,15	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,64	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
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:			68,20	21,63	21,84	94,73	535,75	0,37	30,66	58,80	4,00	87,16	298,63	85,69	4,86
Всего обед 1 неделя:(средняя)			63,87	22,11	22,61	90,83	611,20	0,49	15,43	54,72	4,82	103,69	317,54	106,25	5,19
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,77	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	41,30	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 рассыпчатая с маслом	150/5	14,62	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,64	0,2	0	15,00	65	0,001	0,1	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87
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:			68,92	26,51	18,36	99,00	703,25	1,21	8,47	43,00	3,14	87,65	392,09	191,30	8,25
Обед 7 День															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,39	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	48,02	21,90	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,53	213,84	50,11	2,22
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,64	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
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:			62,64	26,29	29,56	88,08	697,00	0,16	10,45	51,84	3,04	105,06	301,41	90,66	4,88
Обед 8 День															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,88	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 рубленые из птицы	80/5	34,88	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	8,55	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,64	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
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:			56,54	26,15	22,90	96,69	574,00	0,38	6,95	63,80	4,56	94,72	271,89	71,02	4,68
Обед 9 день															

№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клёцками	250	10,75	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	80/150	67,35	15,45	18,30	45,60	409,50	0,11	0,09	24,02	0,54	30,18	60,37	7,24	0,62	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,64	0,2	0	15,00	65	0,001	0,1	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87	
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:			81,33	20,08	21,70	87,67	631,50	0,24	5,94	28,52	2,27	65,11	142,06	39,67	2,77	
Обед 10 День																
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,95	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	80/5	24,98	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,70	22,70	0,61	
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	8,35	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,64	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб пшеничный	25	1,33	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50	
Итого обед:			47,25	19,40	24,48	82,23	627,70	0,20	19,49	39,00	4,43	102,35	312,92	76,60	3,29	
Всего обед 2 недели:(средняя)			63,34	23,69	23,40	90,73	646,69	0,44	10,26	45,23	3,49	90,98	284,07	93,85	4,77	
Всего средняя за 10 дней:			63,6	22,90	23,01	90,78	628,95	0,46	12,84	49,98	4,15	97,33	300,81	100,05	4,98	
Средняя за 1 день:			63,61	22,90	23,01	90,78	628,95	0,46	12,84	49,98	4,15	97,33	300,81	100,05	4,98	

*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 рационов горячих обедов 63,61 рублей .

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 —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.