

Утверждаю:

Директор _____

№ _____

«__» декабря 2021 г

СОГЛАСОВАНО:

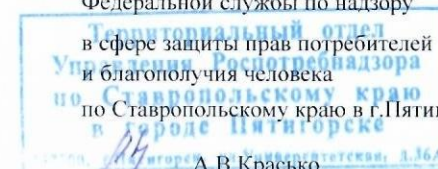
Начальник управления образования
администрации Минераловодского
городского округаИ.А. Безруких
«__» декабря 2021 г

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 (льготные обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон : Зима-Весна

I кв.
2022 г

Возраст 11-17 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
1 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	180/5	7,36	5,74	6,07	31,98	205,50	0,05	0,00	30,00	0,85	12,76	39,46	8,55	0,08
70 сб 2005 г	Овощи соленные (огурцы)	30	4,36	0,24	0,06	0,96	5,40	0,018	1,58	0,0	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:			66,54	30,61	32,64	121,05	902,58	0,34	18,49	115,06	5,28	154,04	405,84	111,01	5,49
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 рубленые 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	180	15,62	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:			63,75	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	180/5	12,94	10,63	7,18	47,77	336,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76

Обеды ТЖС 1 кв. 2021 г

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:			71,09	34,64	24,55	132,71	929,30	0,60	7,54	52,75	5,03	146,18	541,12	242,36	10,74
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	180	7,70	3,64	4,30	26,67	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	0,018	1,58	0,0	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:			51,09	31,08	23,69	107,26	735,45	1,28	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
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	15,83	4,50	5,00	28,90	175,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№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:			69,40	22,77	23,72	108,20	735,30	0,48	39,63	72,81	4,12	134,99	386,23	115,41	5,75
Всего обед 1 неделя:(средняя)			64,37	28,84	26,85	115,70	786,81	0,61	18,21	67,22	4,87	140,61	434,74	138,52	6,85
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	180/5	12,94	10,63	7,18	47,77	336,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
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:			68,83	33,78	22,29	135,32	915,80	0,62	9,50	52,75	4,01	120,53	509,84	234,86	10,11
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	0,018	1,58	0,0	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

Обеды ТЖС 1 кв. 2021 г

№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	7,36	5,74	6,07	31,98	205,50	0,05	0,00	30,00	0,85	12,76	39,46	8,55	0,08
№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:			54,69	32,50	27,40	130,98	741,73	0,48	12,71	78,56	5,44	120,77	362,48	90,75	22,16
Обед 9 день															
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клёчками	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
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:			67,85	27,13	28,56	131,99	872,20	0,37	10,75	43,54	3,41	97,78	230,65	57,93	4,35
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	100/5	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	180	17,85	4,31	7,32	23,23	176,40	0,13	5,15	45,60	0,36	59,76	99,12	31,20	0,98
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	28	1,48	2,21	0,28	13,52	65,78	0,05	0,00	0,00	0,36	6,44	24,35	9,24	0,56
Итого обед:			55,14	25,20	31,65	96,57	769,73	0,38	24,87	68,10	5,34	182,28	445,12	109,57	5,14
Всего обед 2 недели (средняя)			62,85	30,51	29,19	123,88	844,08	0,42	13,98	61,55	4,36	132,05	394,27	123,48	9,75
Всего средняя за 10 дней:			63,61	29,68	28,02	119,79	815,45	0,51	16,09	64,39	4,61	136,33	414,51	131,00	8,30
Средняя за 1 день:			63,61	29,68	28,02	119,79	815,45	0,51	16,09	64,39	4,61	136,33	414,51	131,00	8,30

*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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю.С.