



СОГЛАСОВАНО:
 Начальник государственного ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю №9
 А.В. Кривоко
 16 декабря 2023 г.

Созан: Зина-всина

Перечисленное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

1-2 кв. 2024 г. Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена руб	I месяц												
				Питание в-вал			Энерг. ценность ккал	Витаминиз. мкг								
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Обед 1 День																
№ 82 сбор 2005г под ред. Молчановой	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,55	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. Молчановой	Тертыели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	54,27	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. Молчановой	Макаронны отварные с маслом	180/5	8,63	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. Персикова	Компот из сухофруктов	200	4,17	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	2,06	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	1,77	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:				850	80,45	30,65	32,62	112,33	888,03	0,30	11,51	110,00	5,42	150,31	381,98	111,95
Обед 2 День																
№ 80 сбор 2012г под ред. Молчановой	Суп картофельный с крупой	250	6,53	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. Молчановой	Котлеты рубленные из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86	
№ 137 сбор 2012г под ред. Молчановой	Рыбу из овощей	180/5	17,43	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	0,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95	
3-4 кв 2005 г под ред. Молчановой	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	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	1,77	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:				795	66,31	25,48	31,49	111,49	969,30	0,36	19,57	72,50	6,83	120,42	358,54	100,75
Обед 3 День																
№ 84 сбор 2005г под ред. Молчановой	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,05	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. Молчановой	Котлеты рыбные	100	33,76	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76	
№ 310 сбор 2005 г под ред. Молчановой	Картофель отварной с маслом	180/5	15,17	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63	

№495 сбор 2021г. под ред. Церковнова	Копчен. из сухофруктов	200	4.17	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	2.06	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	1.77	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:		800	66,98	27,79	29,66	99,64	869,15	0,48	34,02	46,50	5,73	164,19	509,21	138,12	6,56
Обед 4 День															
№ 102 сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Суп картофельный с бобовыми	250	8.69	5.49	5.27	16.32	134.75	0.25	5.81	0.00	2.42	38.08	87.18	35.30	2.03
№290 сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Птица тушенная в соусе	100/60	45.29	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. Мотыльнова	Рис припущенный	180	10.80	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	6.03	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	2.06	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	1.77	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:		910	74,64	40,04	40,03	104,50	834,05	0,41	5,92	61,00	3,90	114,28	354,15	101,70	6,69
Обед 5 День															
№60 сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Расходник ленинградский	250	10.63	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. Церковнова	Колбаса "Школьная"	100	46.97	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. Мотыльнова	Макарона отварные с маслом	180/5	8.63	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. Церковнова	Компот из сухофруктов	200	4.17	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	2.06	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	40	2.36	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:		795	74,82	28,74	23,03	111,67	867,60	0,41	7,74	55,00	5,81	125,38	333,58	96,23	5,73
Итого обед 1 неделя(средняя)			72,64	30,54	31,37	107,93	885,63	0,39	15,75	69,00	5,84	134,92	387,49	109,75	9,36
II неделя															
Обед 6 День															
№82 сбор 2012г. под ред. Мотыльнова	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7.03	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. Мотыльнова	Котлеты из говядины	100	56.55	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. Мотыльнова	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	10.18	10.63	7.18	47.77	316.0	0.3	0	2.4	0.75	19.08	252.12	168	5.76
338 сб 2005 г под ред Мотыльнова	Квасель из сока	200	8.20	0.57	0.06	30.20	103.60	0.01	1.10	0.00	0.18	15.70	16.32	3.36	0.37
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.06	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	40	2.36	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:		795	86,38	34,57	22,39	140,15	909,30	0,63	9,50	52,75	4,14	122,83	518,54	238,16	10,31
Обед 7 День															
№82 сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9.55	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. Мотыльнова	Плов из птицы	100/200	51.40	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	6.03	0.16	0.00	29.00	146.60	0.00	0.10	0.001	0.00	5.25	8.24	4.40	0.87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.06	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	40	2.36	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:		825	71,40	34,50	36,11	128,39	969,05	0,24	10,47	64,80	3,65	129,71	410,97	120,59	6,81
Обед 8 День															
№108-109 сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Суп картофельный с клецками	250	8.58	2.06	3.10	12.58	124.50	0.08	5.75	0.00	1.34	22.78	47.35	18.13	0.68
№281 сбор 2012г. под ред. Мотыльнова	Котлеты рубленные запеченные с макаронными изделиями	100	50.30	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. Мотыльнова	Макарон отварные с маслом	180/5	8.63	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	4.17	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 ржаной-пшеничный	30	2.06	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	40	2.36	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:		805	76.10	25.14	22.93	104.00	843.70	0.31	6.06	78.25	4.03	136.21	315.38	90.09	4.41
Обед 9 день															
№ 102 сбор. 2005г. под ред. Мюллерово	Суп картофельный с говяжьими	250	8.69	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. Мюллерово	Выпечка рубленые из пшениц	100	32.49	16.64	15.34	30.29	308.50	0.08	1.30	48.50	1.30	42.33	146.86	17.86	17.86
№321 сб. 2005г. под ред. Мюллерово	Капустя тушеная	180	14.77	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. Мюллерово	Напиток из плодов шиповника	200	5.54	0.68	0.28	20.75	143.80	0.01	10.60	0.00	0.00	21.33	3.44	3.44	0.63
№338 сбор. 2005г. под ред. Мюллерово	Ягодки свежие сезонные	120	11.22	0.48	0.48	11.94	79.53	0.04	12.08	0.00	0.00	19.33	13.42	10.88	2.66
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.06	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	40	2.36	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:		800	77.13	32.19	28.80	125.94	1111.73	0.54	59.09	48.50	8.20	242.77	410.30	132.98	26.61
Обед 10 День															
№ 88 сбор. 2005г. под ред. Мюллерово	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8.51	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. Мюллерово	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	58.64	14.30	7.80	7.20	204.00	0.09	1.45	24.60	1.92	65.00	226.00	28.80	0.82
№310 сбор. 2005г. под ред. Мюллерово	Картофель отварной с маслом	180/5	15.17	4.50	5.09	28.90	220.20	0.19	26.38	24.00	0.25	19.44	100.20	36.84	1.63
№42 сб. 2005г.	Компот из свежих яблок	200	6.03	0.16	0.00	29.00	116.60	0.09	0.10	0.001	0.00	5.25	8.24	4.40	0.87
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	33	2.27	2.18	0.40	11.02	57.42	0.06	0.00	0.00	0.44	11.55	52.14	15.51	1.29
к/к	Хлеб пшеничный	40	2.36	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:		866	92.98	26.04	18.49	104.64	836.97	0.47	46.40	48.60	5.50	153.77	469.01	121.00	6.21
№344 сб. 2005г. (средняя)			84.80	30.49	25.74	120.62	954.18	0.44	26.50	58.58	5.10	157.06	474.84	140.56	10.89
Всего средняя за 10 дней:			76.72	30.81	28.56	114.28	909.89	0.42	21.03	63.79	5.32	145.09	406.17	125.16	10.11
Средняя за 1 день:			76.72	30.81	28.56	114.28	909.89	0.42	21.03	63.79	5.32	145.09	406.17	125.16	10.11

* При наличии средств в рацион питания могут быть включены допустимые продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, допустительные хлеб в т.ч. продукты, богатые белком и кальцием, витаминизированные).

Стоимость рациона горных обидов 76,72 руб/кг.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов 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 — 76,72 руб.

Нормы выхода:
полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждения и порционировании. В рецептурах супов, соусов, салатов, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.