

УТВЕРЖАЮ:

Директор: М.В. Садовникова
 № 10 от 10 августа 2023 г.
 М.В. Садовникова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
 и администрации Миперадского
 городского округа
И.В. Пурова
 от 10 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник 10 Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю в г. Дзигорске
А.В. Краско
 от 10 августа 2023 г.

Перспективное десятидневное меню горячего завтрака (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Миперадского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: осень-зима

3-4 кв.
 2023 г.

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цент.	Белковые б-вал			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	С		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
3 недели															
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ															
№210, сбор 2005г под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,31	17,40	17,50	14,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07
№306, сбор 2005г под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	60	15,02	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41
№14, сбор 2005г под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№457, сбор 2021г под ред. Червезалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	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 пшеничный	40	1,88	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 завтрак:		604	73,69	23,18	28,38	66,49	609,99	0,26	18,97	420,50	3,13	173,91	370,90	61,46	7,78
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ															
№234, сбор 2005г под ред. Могильного	Блины рыбные	180	27,32	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 2005г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№459, сбор 2021г под ред. Червезалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	170	26,29	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		712	72,90	24,71	24,38	103,48	773,80	0,42	43,83	46,50	2,66	111,09	435,08	151,07	5,62
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ															
№181, сбор 2005г под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	13,58	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	7,46	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	11,44	3,47	4,13	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,13
№462, сбор 2021г под ред. Червезалова	Какао с молоком	200	9,77	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66

кг	Хлеб пшеничный	40	1,88	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 завтрак:		590	54,84	13,67	19,36	66,64	611,38	0,18	12,89	118,00	1,73	282,23	244,92	57,13	4,60	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ																
№291, сбор 2005г под ред. Могильного	Плов из птицы	100/200	51,03	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	1,31	0,26	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
№341, сбор 2005 под ред. Могильного	Апельсины свежие калиброванные 1 шт	200	26,75	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60	
кг	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		740	81,08	31,80	31,37	119,10	846,35	0,22	105,08	64,80	1,22	139,73	378,45	108,39	5,76	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																
№223, сбор 2005г под ред. Могильного	Запеканка из творога со ступенчатым молоком	150/10	64,38	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04	
№459, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	
кг	Хлеб пшеничный	40	1,88	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 завтрак:		537	79,58	29,50	20,54	90,26	610,03	0,18	13,44	111,00	1,11	257,38	372,77	62,38	5,37	
Всего завтраки: 1 неделя (средняя)			362,09	122,86	124,03	445,97	3451,55	1,26	194,21	760,80	9,85	964,34	1802,12	440,43	29,13	
1 неделя																
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№174, сбор 2005г под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	16,11	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	7,46	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	11,44	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15	
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66	
№457, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,26	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
кг	Хлеб пшеничный	40	1,88	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 завтрак:		600	48,91	11,48	16,74	72,79	608,38	0,14	12,19	99,00	1,47	173,73	200,92	55,33	4,90	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№231, сбор 2012г под ред. Могильного	Сырники из творога со ступенчатым молоком	150/10	63,30	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,39	233,40	340,50	38,40	1,11	
№462, сбор 2021г под ред. Перевалова	Какао с молоком	200	9,77	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	
кг	Биофлорит в инд. упаковке	125	28,11	3,90	4,10	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80	
кг	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		515	103,17	32,79	26,77	84,96	656,60	0,29	13,59	106,20	4,37	408,70	509,80	114,50	4,12	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																
№282, сбор 2012г под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	53,18	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	Макароны отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№459, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	2,61	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	
кг	Хлеб пшеничный	40	1,88	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 завтрак:		542	65,68	24,71	18,12	76,52	598,25	0,20	1,15	53,75	2,10	71,48	178,03	37,83	2,87	
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
№240, сбор 2012г под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком ступенчат	150/15	58,93	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78	
№465, сбор 2021г под ред. Перевалова	Кофейный напиток с молоком	200	9,90	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,50	75,60	12,60	0,12	
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	170	26,29	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,75	44,20	62,05	0,80	
кг	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,99	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого завтрак:		567	97,11	28,33	18,99	96,52	641,10	0,24	17,99	127,00	1,12	309,80	436,65	121,65	4,26	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																

№294, сбор 2005г под ред. Мотильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,12	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. Мотильного	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	16,8	5,76
№457, сбор 2021г под ред. Червакова	Чай с сахаром	200/10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338, сбор 2005 под ред Мотильного	Яблоки свежие сезонные квашенные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,60
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,88	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 завтрак:		655	59,49	31,11	23,50	118,62	836,03	0,48	13,38	72,50	2,57	95,04	454,90	214,14	27,90
Всего завтраки 2 недели (средняя)			374,36	128,42	104,12	449,41	3340,36	1,36	58,30	458,45	11,63	1058,75	1780,30	543,45	44,05
Всего за 10 дней:			736,45	251,28	228,15	895,38	6791,91	2,62	252,51	1219,25	21,48	2023,09	3582,42	983,88	73,17
Средняя за 10 дней:			73,65	25,13	22,82	89,54	679,19	0,26	25,25	121,93	2,15	202,31	358,24	98,39	7,32

*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.д.

продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

Стоимость рационов горячих завтраков 73,65 рублей (с учетом 0% скидки на готовое блюдо и 0% скидки на закупные товары)

перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основании действующих сборников

рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005- 2021), 2004г, 2011г, 2012г г., с учетом физиологических

норм питания для детей данного возраста. Стоимость рациона питания горячие завтраки -- 73,65 руб.

Нормы выгода

полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении охлаждении и порционировании. В рецептурах супов

соусов, сладких блюд, напитков указаны норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю С

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ № 15 х. Садовый
 № 15 х. Садовый
 Л. В. Антогузов
 «__» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Н.о. начальника управления образования
 администрации Минераловодского
 городского округа



Н.П. Курова

«__» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Ю.Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека

по Ставропольскому краю в
 г. Пятигорске

А.В.Красько

«__» августа 2023 г.

**Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеда) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год**

Сезон Осень-зима

2023 г.

Возраст 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя															
Обед 1 День															
№ 82, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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	51,62	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	8,01	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 2012г под ред. Перезавова	Компот из сухофруктов	200	4,43	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	1,50	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	1,41	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	76,28	30,65	32,62	112,33	888,03	0,30	11,51	110,00	5,42	150,31	381,98	111,95	5,39
Обед 2 День															
№ 80, сбор 2012г под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	6,37	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 рубленые из птицы	100	32,12	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. Могильного	Рагу из овощей	180/5	17,20	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	51,44	63,24	27,84	0,95
№ 342, сб 2005 г под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	1,50	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	1,41	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	64,25	25,48	31,49	111,49	969,30	0,36	19,57	72,50	6,83	120,42	358,54	100,75	22,42
Обед 3 День															
№ 84, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,52	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
237, сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	25,92	10,83	18,67	11,00	255,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93
№ 310, сбор 2005 г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	109,20	36,84	1,63

№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соевые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№195,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	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	1,50	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	1,41	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:		870	69,03	24,30	29,65	100,96	860,95	1,33	36,03	30,00	4,14	208,19	574,83	161,74	7,45
Обед 4.День															
№102,сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	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	Птица тушеная в соусе	100/60	45,73	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	10,26	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. под ред. Могильного	Овощи натуральные соевые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	1,50	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	1,41	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	82,13	40,52	40,15	106,42	844,85	0,44	9,08	61,00	4,02	137,28	396,15	115,70	7,41
Обед 5. День															
№96,сбор 2005г. под ред. Могильного	Рассольник Ленинградский	250	8,33	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	44,98	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	Макароны отварные с маслом	180/5	8,04	5,70	6,07	32,00	225,30	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	4,43	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	1,50	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	1,41	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	68,66	27,95	22,93	106,84	844,10	0,39	7,74	55,00	5,68	123,08	324,88	92,93	5,53
Всего обед 1 неделя: (средняя)			72,07	29,78	31,17	107,84	881,45	0,57	16,79	68,70	5,22	147,86	407,28	116,63	6,64
II неделя															
Обед 6.День															
№82,сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,70	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,41	24,60	66,65	27,00	1,08
№282,сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	53,18	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	13,47	10,63	7,18	47,77	216,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 сб 2005 г. под ред. Могильного	Кисель из сока	200	7,46	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	1,50	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	1,41	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	83,72	33,78	22,29	135,32	885,80	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	9,31	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	Шлов из птицы	100/200	51,03	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	5,65	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	1,50	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	1,88	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	69,37	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. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,52	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	Коллеты рубчатые, запеченные с мякотным сахаром	100	48,10	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	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№70, сб 2005 г под ред Могильного	Овощи натуральные соевые (сочурды)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№495,сбор 2021г под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	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	1,50	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	1,88	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:		865	83,00	25,62	23,05	105,92	854,50	0,35	9,22	78,25	4,15	159,21	357,38	104,09	5,13
Обед 9 день															
№ 102,сбор 2005г под ред Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	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 рубчатые из плиты	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321сб 2005г под ред Могильного	Капуста тушеная	180	16,51	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№457,сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	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	30	1,50	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	1,88	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:		810	60,34	31,23	28,14	102,55	926,40	0,48	37,01	48,50	8,20	207,21	401,14	122,86	24,14
Обед 10 день															
№ 88,сбор 2005г под ред Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,80	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	47,54	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 2005 г под ред Могильного	Картофель отварной с маслом	180/3	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	1,50	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	32	1,50	2,53	0,32	15,45	72,46	0,05	0,00	0,00	0,42	7,36	27,85	1,56	0,64
Итого обед:		855	79,68	25,21	18,37	99,77	810,21	0,45	46,40	48,60	5,38	150,88	457,32	107,95	5,93
Итого за 10 дней:															
Средняя за 1 день:															

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

Стоимость рационов горячих обедов 73,65 рублей.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2004г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 73,65 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