



СОГЛАСОВАНО:

Исполнительный директор образовательного

управления Министерства образования

Ставропольского края

С.А. Гурова

11 августа 2024 г.

11 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник краевого (ГО) Управления

Федеральной службы по защите

в сфере защиты прав потребителей

и безопасности человека

по Ставропольскому краю №9

А.В. Красько

11 августа 2024 г.



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

Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон: Зима-весна

3-4 кв.
2024 г.Возраст 7-11 лет
(П.Д. платники)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I неделя															
Обед 1 День															
№ 82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,74	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	41,38	53,23	26,25	1,19
№279, сбор 2005г. под ред. Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	59,36	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	Макаронные отварные с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,05	171,25	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	5,37	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 пшеничный	30	1,45	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:			88,04	20,48	22,90	87,77	640,25	0,21	11,10	76,00	4,56	116,71	253,31	81,78	3,55
Обед 2 День															
№80, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,39	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	80	33,93	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	13,92	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79
№388, сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов вишневишка	200	7,20	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:			63,89	20,33	26,48	84,93	573,30	0,29	27,56	58,80	5,57	112,29	266,43	77,48	4,09
Обед 3 День															
№ 84, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	13,61	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№234, сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рыбные	80	34,76	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,71	22,71	0,61
№125, сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	15,19	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	5,37	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 пшеничный	30	1,45	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:			70,38	22,10	24,71	82,48	637,95	0,38	29,39	38,00	4,90	139,05	401,44	112,21	4,97

Обед 4. День.															
№102,сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,97	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,98	87,18	35,30	2,03
№290,сбор 2005г. под ред. Могильного	Птица тушеная в соусе	80/50	17,42	21,12	25,84	6,40	184,00	0,04	0,01	12,00	0,32	40,90	99,70	15,20	1,21
№305,сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	150	11,61	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,12	0,27	2,42	69,60	19,00	0,513
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,75	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 пшеничный	30	1,45	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:			76,20	32,78	33,71	102,88	735,85	0,34	5,92	53,00	3,40	93,55	281,82	83,80	5,22
Обед 5. День.															
№96,сбор 2005г. под ред. Могильного	Рассольник Ленинградский	250	10,96	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,50	26,40	0,93
№347,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	80	49,79	12,24	8,80	10,64	170,40	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66
№203,сбор 2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№457,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:			74,17	21,59	19,36	78,01	571,90	0,30	7,54	49,00	4,58	87,58	238,78	64,43	4,08
Всего обед (в т.ч. с/ср. д/к)			14,54	11,46	14,37	87,21	631,85	0,11	16,30	54,96	1,10	109,84	288,36	83,94	4,16
II неделя															
Обед 6. День.															
№82,сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,99	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	60,87	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	11,75	8,86	5,98	59,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№457,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:			83,91	26,51	18,46	93,30	676,25	1,21	8,37	43,00	3,14	87,50	391,55	191,10	8,20
Обед 7. День.															
№ 82,сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,74	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	53,37	21,91	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,31	213,84	50,11	2,22
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,75	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 пшеничный	30	1,45	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:			74,31	26,26	29,56	102,08	778,60	0,16	10,45	51,84	3,04	104,84	301,41	90,66	4,88
Обед 8. День.															
№108-109,сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	11,00	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№281,сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80	54,12	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,08	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80
№203,сбор 2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	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	5,37	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 пшеничный	30	1,45	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:			82,06	19,12	18,88	81,80	574,25	0,23	6,03	68,50	3,35	110,81	232,53	68,06	2,84
Обед 9. День.															
№ 102,сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,97	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	33,93	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. Могильного	Капуста тушеная	150	15,86	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	2,95	85,00	64,33	31,83	1,22
№388,сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	7,20	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63

Обед ГПД 1-4 кл. 3-4 кв. 2024 г

к/к	Хлеб пшеничный	40	1,93	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:			66,89	29,10	26,85	101,10	884,38	0,43	42,03	48,50	7,19	195,94	336,61	101,63	22,54	
Обед 10 День																
№ 88, сбор. 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,38	1,74	4,89	9,20	84,75	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	80/50	61,51	11,44	6,24	5,76	163,20	0,07	1,16	19,68	1,54	52,00	180,80	23,04	0,66	
№305, сбор 2005г под ред. Могильного	Рис отваренный	150	11,61	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51	
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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 пшеничный	42	2,02	3,32	0,42	20,29	98,70	0,06	0,00	0,00	0,55	9,66	36,54	13,86	0,84	
Итого обед:			87,37	20,34	15,95	81,22	584,65	0,22	19,63	40,68	4,73	112,51	333,27	82,35	3,63	
Всего обед 2 недели (средняя)			78,91	24,27	21,94	91,90	699,63	0,43	17,30	50,50	4,29	122,32	319,07	106,76	8,42	
Всего средняя за 10 дней:			76,72	23,86	23,69	89,56	665,74	0,37	16,80	52,73	4,45	116,08	303,72	95,35	6,40	
Средняя за 1 день:			76,72	23,86	23,69	89,56	665,74	0,37	16,80	52,73	4,45	116,08	303,72	95,35	6,40	

*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 рациона горячих обедов 76,72 рублей с уже включенной наценкой на готовые блюда и кулинарные изделия 30%.

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 — 76,72 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.