

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ гимназия №103
г. Минеральные ВодыЛ. П. Арабелова
« » марта 2022 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Минераловодского
городского округаЛ. А. Безруких
« » марта 2022 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзорув сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г. ПятигорскеА. В. Красько
« » марта 2022 г

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

Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон: Весна

2 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	Ca	P	Mg
1 неделя															
Обед 1 День.															
№ 82, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,53	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	Тфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	41,58	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	150/5	7,08	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№ 436, сбор 2005г. под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,03	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	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	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:			68,08	28,75	31,45	111,42	845,53	0,29	16,91	110,06	4,94	136,91	362,46	97,89	4,73
Обед 2 День.															
№ 80, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	8,58	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	29,52	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	150/5	16,59	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	6,27	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	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	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:			63,82	24,46	29,51	105,92	614,03	0,33	17,92	68,50	6,11	111,68	332,20	91,41	5,39
Обед 3 День.															
№ 84, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,17	3,54	5,10	14,53	118,25	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	24,24	17,20	13,40	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	150	7,32	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51

Обед 1-4 кл. 2 кв. 2022 г

358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока	200	6,85	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	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	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:			53,44	28,64	23,40	112,37	703,15	1,10	7,39	27,00	3,68	160,27	474,55	114,16	4,91
Обед 4 День															
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,71	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	29,52	16,64	15,340	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№171,сбор.2005г, под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	13,13	8,86	5,98	39,81	280,00	0,25	0,00	20,0	0,63	15,90	210,10	140,00	4,800
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	6,27	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	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:			60,49	34,84	27,13	136,59	802,28	0,64	7,21	68,50	5,02	115,46	510,08	216,86	26,94
Обед 5 День															
№96,сбор. 2005г под ред Могильного	Рассольник ленинградский	250	10,38	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	39,28	11,64	12,90	9,98	202,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№203,сбор.2005г под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	7,08	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№436,сбор.2005г, под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	5,03	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	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	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:			64,63	22,39	23,66	102,61	713,95	0,30	13,25	73,81	4,44	122,68	303,11	81,00	3,80
Всего обед 1 недели:(средняя)			62,09	27,82	27,03	113,78	735,79	0,53	12,54	69,57	4,84	129,40	396,48	120,26	9,15
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,06	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	41,43	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	150/5	13,13	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока	200	6,85	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	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,65	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:			73,33	31,35	20,97	124,02	842,40	0,55	9,50	48,75	3,75	113,85	452,02	202,16	8,76
Обед 7 День															
№ 82,сбор. 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,53	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	47,77	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	6,27	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	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,10	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			67,88	32,26	35,79	115,39	874,65	0,19	10,47	64,80	3,25	121,61	377,77	109,29	6,02
Обед 8 День															
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,71	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	29,52	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№203,сбор.2005г под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	7,08	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071

Обед 1-4 кл. 2 кв. 2022 г

№436,сбор.2005г., под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	5,03	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	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,10	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого обед:			52,65	30,09	26,17	117,48	666,58	0,43	12,71	73,56	5,03	112,84	331,40	81,33	21,56	
Обед 9 день																
№108,109 сбор. 2005г., под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	9,62	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	54,85	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	5,82	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	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,10	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого обед:			72,60	25,68	28,34	123,82	831,30	0,33	10,75	43,54	3,14	91,98	206,15	49,93	3,76	
Обед 10 День																
№ 88,сбор. 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	11,60	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	21,54	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	150	17,42	3,59	6,10	40,40	147,00	0,11	4,29	38,00	0,30	49,80	82,60	26,00	0,82	
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	6,27	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	20	1,21	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,10	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого обед:			59,14	23,19	30,23	106,54	704,15	0,32	24,01	60,50	5,04	166,98	405,85	97,03	4,43	
Всего обед 2 недели (средняя)			65,12	28,51	28,30	117,45	783,82	0,37	13,49	58,23	4,04	121,45	354,64	107,95	8,91	
Всего средняя за 10 дней:			63,61	28,17	27,67	115,62	759,80	0,45	13,01	63,90	4,44	125,43	375,56	114,11	9,03	
Средняя за 1 день:			63,61	28,17	27,67	115,62	759,80	0,45	13,01	63,90	4,44	125,43	375,56	114,11	9,03	

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