

ГПД 3 кв. 2021 г

Утверждаю:

Директор МБОУ «Минераловодский лицей» №3

И.И. Минераловодские водопровод

И.И. Минераловодские водопровод

« » августа 2021 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Минераловодского
городского округа

Л.А. Безруких

« » августа 2021 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзорув сфере защиты прав потребителей
и благополучия человекаТерриториальный отдел
по Ставропольскому краю
в городе Минераловодске

« » августа 2021 г

Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды 1-4 классы) для групп продленного дня

Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон: Осень

3 кв.
2021 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	Са	Р	Mg
1 неделя															
Обед 1 День															
№82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,47	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	80/50	40,72	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	Макароны отварные с маслом	150/5	8,77	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№392, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,70	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,66	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:			64,32	20,87	22,90	87,50	644,75	0,21	11,00	76,00	4,29	104,16	251,05	75,08	3,93
Обед 2 День															
№80, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,53	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	80/5	29,19	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	150/5	17,07	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	7,31	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 пшеничный	40	1,66	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:			62,76	20,60	26,30	98,01	569,60	0,29	17,66	58,80	5,70	98,51	279,93	81,74	4,53
Обед 3 День															
№84, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,54	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	80	39,85	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	11,91	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80

С/И/И

70 сб 2005 г	Овощи свежие (огурцы)	30	2,84	0,20	0,05	0,89	4,90	0,012	1,20	0,0	0,04	9,80	18,80	5,90	0,27
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,08	0,09	0,01	16,00	60	0	1,89	0,0	0,0	12,53	3,2	1,73	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,66	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:			71,88	28,25	20,78	103,11	740,15	1,21	9,50	43,00	4,33	132,68	445,83	205,33	8,76
Обед 4 День															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,67	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,сбор.2005г. под ред. Могильного	Зразы рыбные с яйцом	80/5	29,07	9,33	11,6	11,87	204	0,10	1,82	16,0	3,01	50,4	171,4	30,0	1,10
№305,сбор.2005г. под ред. Могильного	Рис приушенный	150	8,50	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
70 сб 2005 г	Овощи свежие (помидоры)	30	4,39	0,40	0,10	1,70	9,80	0,03	9,80	0,00	0,00	5,00	18,00	8,00	0,45
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,31	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 пшеничный	40	1,66	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:			59,60	22,18	21,67	114,88	759,15	0,44	17,53	37,00	6,22	110,35	380,22	109,90	5,76
Обед 5 День															
№96,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	10,39	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	80/5	39,98	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,09	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80
№125,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	14,18	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№436,сбор.2005г. под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	6,02	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 пшеничный	40	1,66	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:			72,23	18,50	20,05	96,19	636,90	0,39	35,21	59,06	3,66	110,95	304,08	93,84	4,31
Всего обед 1 недели(средняя)			66,16	22,08	22,34	99,94	670,11	0,51	18,18	54,77	4,84	111,33	332,22	113,18	5,46
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,05	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	39,85	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	11,91	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
70 сб 2005 г	Овощи свежие (огурцы)	30	2,84	0,20	0,05	0,89	4,90	0,012	1,20	0,0	0,04	9,80	18,80	5,90	0,27
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,08	0,09	0,01	16,00	60	0	1,89	0,0	0,0	12,53	3,2	1,73	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,66	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:			67,39	27,39	18,52	105,72	726,65	1,23	11,46	43,00	3,31	107,03	414,55	197,83	8,13
Обед 7 День															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,47	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	41,01	21,90	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,53	213,84	50,11	2,22
№436,сбор.2005г. под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	6,02	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 пшеничный	40	1,66	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:			60,16	27,16	29,72	105,79	768,65	0,19	15,95	51,90	3,23	112,31	317,35	94,60	4,63
Обед 8 День															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,67	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	80/5	29,19	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	8,77	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071

№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,70	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,08	3,96	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,91	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого обед:			50,41	27,74	23,10	106,35	621,00	0,41	6,95	63,80	5,08	99,32	289,29	77,62	5,08
Обед 9 день.															
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клёцками	250	9,45	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-казанки с рисом , запеченные в сметанном соусе	80/150	51,36	15,45	18,30	45,60	409,50	0,11	0,09	24,02	0,54	30,18	60,37	7,24	0,62
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,08	0,09	0,01	16,00	60	0	1,89	0,0	0,0	12,53	3,2	1,73	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,08	3,96	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,91	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого обед:			65,97	21,56	21,91	98,33	673,50	0,27	7,73	28,52	2,79	76,99	154,42	43,60	2,58
Обед 10 День															
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,74	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	80/5	30,36	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,70	22,70	0,61
№ 151,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	16,60	3,59	6,10	40,40	147,00	0,11	4,29	38,00	0,30	49,80	82,60	26,00	0,82
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,70	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	48	1,99	3,80	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,87	11,04	41,76	15,84	0,96
Итого обед:			61,39	21,17	26,51	97,06	628,75	0,32	23,78	56,00	5,00	155,02	354,93	91,19	4,06
Всего обед 2 недели:(средняя)			61,06	25,00	23,95	102,65	683,71	0,48	13,17	48,64	3,88	110,13	306,11	100,97	4,90
Всего средняя за 10 дней:			63,6	23,54	23,15	101,29	676,91	0,50	15,68	51,71	4,36	110,73	319,17	107,07	5,18
Средняя за 1 день:			63,61	23,54	23,15	101,29	676,91	0,50	15,68	51,71	4,36	110,73	319,17	107,07	5,18

*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 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 организации питания



Кузнецова Ю.С.