

УТВЕРЖАЮ:

Директор МБОУ «Школа № 103»

И. В. Сидорова

сентябрь 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования администрации Минераловодского городского округа

Городского округа

Л. А. Бурдуких

сентябрь 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГОУ управления

Федеральной службы по контролю

в сфере защиты прав потребителей

и безопасности человека

Управление по Ставропольскому краю

в Ставропольском крае

г. Ставрополь, 2022 г.



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

Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год

Семь: Осень-зима

4 кв. 2022 г. Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена руб.	1 неделя							Витаминиз. мг	Минеральные вещества мг						
				П	В	Ж	У	К	Б1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Обед 1 День																		
№ 82, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,77	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. Мотыляного	Тертельки из говядины с соусом макароны отварные с маслом	100/50	40,91	18,18	20,88	22,98	333,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67			
№ 203, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Макаронны отварные с маслом	180/5	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071			
№ 70, сб 2005 г. под ред. Мотыляного	Овощи натуральные соевые (супурки)	60	9,17	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72			
№ 436, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Компот из сухофруктов	200	4,05	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	30	1,46	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	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80			
Итого обед:			71,60	31,64	32,81	126,91	932,08	0,37	20,07	110,06	5,34	165,71	428,96	119,89	6,04			
Обед 2 День																		
№ 80, сбор 2012г. под ред. Мотыляного	Суп картофельный с крупой	250	6,17	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. Мотыляного	Котлеты рубленные из птицы	100/5	32,78	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38			
№ 37, сбор 2012г. под ред. Мотыляного	Пару из овощей	180/5	14,18	2,15	1,10	13,40	162,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95			
342, сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,92	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	1,46	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	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80			
Итого обед:			62,46	26,31	31,60	116,37	682,53	0,38	19,57	72,50	6,97	122,72	367,24	104,05	6,14			
Обед 3 День																		
№ 84, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Борщи с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	9,38	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	100/5	23,32	17,20	13,40	9,80	156,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93			

№310, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Картофель отварной с маслом	180/5	12,95	4,50	5,00	28,90	175,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№70, сб 2005 г. под ред. Мотыльнова	Овощи натуральные соевые (супуря)	60	9,17	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№389, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Напиток из плодов шиповника	200	6,83	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 ржано-пшеничный	30	1,46	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	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			65,06	31,58	24,67	105,29	750,85	1,35	45,83	30,00	3,88	211,72	567,77	154,08	7,59

Обед 4 День

№ 102, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Суп картофельный с бобовыми	250	6,49	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 2005 г. под ред. Мотыльнова	Птица тушеная в соусе	100/60	42,33	26,40	29,80	8,00	406,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№171, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	12,91	10,63	7,18	47,77	336,00	0,30	0,00	24,0	0,75	19,08	252,12	168,00	5,760
№338, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Вяленые свежие казбровские 1 шт.	200	31,00	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,92	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	0,97	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	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			101,57	50,10	42,90	174,34	1322,75	0,76	23,92	64,00	4,38	144,74	590,57	322,30	12,69

Обед 5 День

№96, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Расходник Ленинградский	250	8,26	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№260, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Пюре	100/100	87,75	25,79	20,38	4,95	312,50	0,06	1,39	25,00	0,83	46,50	204,63	43,50	1,98
№203, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Макаронные отварные с маслом	180/5	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№140, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Свеж. д. тушеная в соусе	60	4,62	1,42	4,25	6,41	69,60	0,025	0,81	28,8	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85
№436, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Компот из сухофруктов	200	4,05	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	0,97	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	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			112,89	39,71	36,51	114,22	951,90	0,35	15,34	78,86	4,95	139,92	417,85	116,73	5,83

Итого

Обед 6 День

№82, сбор 2012 г. под ред. Мотыльнова	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,44	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 2012 г. под ред. Мотыльнова	Колбасы из говядины	100	41,77	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 2005 г. под ред. Мотыльнова	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	12,91	10,63	7,18	47,77	336,00	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№70, сб 2005 г. под ред. Мотыльнова	Овощи натуральные соевые (супуря)	60	9,17	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
338 сб 2005 г под ред. Мотыльнова	Кисель из сока	200	5,60	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	0,97	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	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			78,81	34,43	22,40	138,78	933,30	0,66	12,66	52,75	4,13	142,33	544,74	247,46	10,64

Обед 7 День

№ 82, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Ворст с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,77	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 2005 г. под ред. Мотыльнова	Плов из птицы	100/200	48,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№306, сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Горюшек зеленый консервированный	50	9,65	1,55	2,20	9,00	41,80	0,050	5,50	0,0	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,92	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	0,97	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	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			75,66	35,43	38,20	134,10	964,05	0,28	15,97	64,80	4,72	136,94	425,15	126,29	6,76

Обед 8. День															
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	7,01	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№264 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Говядина тушеная в сметане	100/100	101,19	33,40	22,80	4,20	356,00	0,13	5,20	20,00	0,71	42,30	201,00	48,70	2,09
№203 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макаронная отварная с маслом	180/5	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	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 (отрубы)	60	9,17	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№436, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	4,05	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	0,97	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	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			129,63	46,44	32,80	104,63	901,35	0,41	19,71	49,56	3,75	125,11	405,11	115,60	5,56
Обед 9. День															
№104, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронами	250/35	29,35	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 рубленые из птицы	100/5	32,78	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321, сб. 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	16,89	3,76	6,67	17,30	144,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яйцо свежее сезонное	150	13,25	0,60	0,50	14,80	66,50	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,10	9,00	2,20
352 сб. 2005 г	Каша гречневая, 1 шт.	200	5,33	0,12	0,00	30,10	121,00	0,02	4,80	0,04	0,56	8,60	11,80	4,00	0,90
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,97	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	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			100,52	31,13	28,43	134,86	761,28	0,52	51,81	48,54	8,43	223,21	400,54	126,96	26,03
Обед 10. День															
№88, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,49	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	100/50	38,21	14,30	7,80	7,20	156,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№151, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	15,74	4,31	7,32	23,33	176,40	0,13	5,15	45,60	0,36	59,80	99,10	31,20	0,98
№389, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Напиток из ягод шиповника	200	6,83	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 ржано-пшеничный	20	0,97	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	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			72,19	25,55	20,94	86,43	690,35	0,40	35,07	70,20	5,46	205,66	442,57	108,29	4,81
Всего обед 2 недели (средняя)			91,36	34,60	28,55	119,76	850,07	0,45	27,04	57,17	5,30	166,65	443,62	144,92	10,76
Всего средняя за 10 дней:			87,04	35,23	31,13	123,59	889,04	0,55	25,99	64,13	5,20	161,81	459,05	154,17	9,21
Средняя за 1 день:			87,0	35,23	31,13	123,59	889,04	0,55	25,99	64,13	5,20	161,81	459,05	154,17	9,21

*При наличии сметы в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами), *Статистика рациональных горячих обедов 87,0 рублей.*

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов 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 — 87,0 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.

Обед 1-4 кл. 4 кв. 2022 г.