

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Школа №103"

Минераловодского района

И. П. Надеждина

августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО:

И. о. заместителя управления образования

Администрации Минераловодского

городского округа

И. П. Гурова

августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО 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 (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Осень-зима

3-4 кв.
2023 гВозраст 7-11 лет
(ГПД, платники)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя															
Обед 1 День															
№ 82, сбор, 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,10	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	55,52	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	Макаронь отварные с маслом	150/5	9,46	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	1,70	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
и/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:			80,66	20,87	23,00	81,80	617,75	0,22	10,90	76,00	4,29	104,01	250,51	74,88	3,88
Обед 2 День															
№ 80, сбор, 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	8,28	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	33,65	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	14,65	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79
№ 457, сбор, 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
и/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 обед:			60,27	20,12	26,48	72,35	466,60	0,31	17,56	58,80	5,74	103,16	307,79	87,14	5,24
Обед 3 День															
№ 84, сбор, 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	13,67	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, сбор, 2005г. под ред. Могильного	Зразы рыбные с яйцом	80	26,97	9,33	11,60	11,87	204,00	0,10	1,82	16,00	3,01	50,40	171,40	30,00	1,10
№ 125, сбор, 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	16,75	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№ 457, сбор, 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
и/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:			60,97	19,98	21,37	79,10	600,25	0,42	30,09	36,00	6,18	131,15	395,33	112,60	5,79	
Обед 4 День																
№102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	10,17	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	41,76	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86	
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	11,11	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513	
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	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	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 обед:			66,73	28,61	25,49	105,94	750,85	0,40	7,11	69,50	4,55	101,93	365,54	95,16	22,78	
Обед 5 День																
№96,сбор. 2005г. под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	10,83	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93	
№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	80	46,81	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	Макаронны отварные с маслом	150/5	9,46	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	1,70	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	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:			70,68	22,38	19,46	82,84	595,40	0,32	7,54	49,00	4,71	89,88	247,48	67,73	4,28	
Всего обед 1 недели:(средняя)			67,86	22,39	23,16	84,41	606,17	0,33	14,64	57,86	8,09	106,03	313,33	87,80	8,40	
II неделя																
Обед 6 День																
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,72	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	55,61	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	15,40	8,86	5,98	39,81	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	1,70	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	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:			83,31	27,30	18,56	98,13	699,75	1,23	8,37	43,00	3,27	89,80	400,25	194,40	8,40	
Обед 7 День																
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,10	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	66,33	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	1,70	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	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 обед:			82,12	32,04	35,93	92,71	783,85	0,20	10,37	64,80	3,27	123,86	391,43	111,89	6,35	
Обед 8 День																
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	11,08	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 рубленные, запеченные с молочным соусом	100	62,53	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	Макаронны отварные с маслом	150/5	9,46	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	1,70	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	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:			86,65	21,84	21,56	77,83	592,25	0,25	5,86	78,25	3,21	110,71	256,48	65,79	3,37	
Обед 9 день																
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	10,17	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	41,76	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. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	15,40	8,86	5,98	39,81	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	1,70	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	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 обед:			71,02	33,83	27,17	109,08	830,85	0,63	7,11	68,50	4,91	115,41	515,04	216,16	27,07	
Обед 10 День																
№ 88, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	11,44	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	42,62	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76	
№125, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	16,75	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36	
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,70	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	33	1,55	2,61	0,33	15,94	77,55	0,05	0,00	0,00	0,43	7,59	28,71	10,89	0,66	
Итого обед:			74,06	23,10	28,29	70,12	620,30	0,36	41,60	42,50	4,84	129,22	385,92	96,42	4,40	
Итого обед 2 недели (средняя)			79,43	27,62	26,30	89,57	705,40	0,53	14,66	59,41	3,90	113,80	389,82	136,93	9,92	
Всего, средняя за 10 дней:			73,65	25,01	24,73	86,99	655,79	0,43	14,65	58,64	4,50	109,91	351,58	112,22	9,16	
Средняя за 1 день:			73,65	25,01	24,73	86,99	655,79	0,43	14,65	58,64	4,50	109,91	351,58	112,22	9,16	

* 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 73,65 рублей с уже исключенной скидкой 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 — 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю.С.