

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования

администрации Минераловодского

городского округа

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

по Ставропольскому краю в

г.Пятигорске

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

№

Перспективное десятидневное меню горячих блюд (обеда) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Осень-зима

3-4 кв.  
2023 гВозраст 11-17 лет (дети  
участников СВО)

№ рецептуры	Наименование б.пода	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
<b>I неделя</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№ 82, сбор. 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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	100/50	51,62	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	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№495, сбор. 2021г. под ред. Перезалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>970</b>	<b>86,99</b>	<b>31,13</b>	<b>33,10</b>	<b>124,27</b>	<b>967,56</b>	<b>0,35</b>	<b>23,59</b>	<b>110,00</b>	<b>5,42</b>	<b>169,64</b>	<b>395,40</b>	<b>122,83</b>	<b>8,05</b>
<b>Обед 2 День</b>															
№80, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	6,37	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№294, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№137, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	180/5	17,20	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	200	30,93	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>995</b>	<b>95,18</b>	<b>28,38</b>	<b>31,49</b>	<b>158,69</b>	<b>1169,30</b>	<b>0,44</b>	<b>37,57</b>	<b>72,50</b>	<b>6,83</b>	<b>135,42</b>	<b>410,54</b>	<b>173,75</b>	<b>23,36</b>
<b>Обед 3 День</b>															

№ 84, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,52	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,30	1,71
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	25,92	10,83	18,67	11,00	255,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93
№310, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№495, сбор. 2021 г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>990</b>	<b>79,74</b>	<b>24,78</b>	<b>30,13</b>	<b>112,90</b>	<b>940,48</b>	<b>1,37</b>	<b>48,11</b>	<b>30,00</b>	<b>4,14</b>	<b>227,52</b>	<b>588,25</b>	<b>172,62</b>	<b>10,11</b>
<b>Обед 4 День</b>															
№ 102, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	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. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	45,73	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№305, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	10,26	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№341, сбор. 2005 под ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	200	26,75	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>1050</b>	<b>108,88</b>	<b>42,10</b>	<b>40,50</b>	<b>145,55</b>	<b>1009,85</b>	<b>0,52</b>	<b>114,08</b>	<b>61,00</b>	<b>4,37</b>	<b>197,53</b>	<b>436,40</b>	<b>138,45</b>	<b>8,01</b>
<b>Обед 5 День</b>															
№96, сбор. 2005 г. под ред Могильного	Рассольник ленинградский	250	8,33	2,00	5,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347, сбор. 2021 г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	44,98	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№203, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№495, сбор. 2021 г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	3,16	0,00	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>975</b>	<b>89,93</b>	<b>28,91</b>	<b>23,53</b>	<b>120,70</b>	<b>934,43</b>	<b>0,47</b>	<b>22,98</b>	<b>55,00</b>	<b>5,80</b>	<b>165,41</b>	<b>380,30</b>	<b>117,81</b>	<b>8,91</b>
<b>Всего обед 1 неделя (средняя)</b>			<b>92,14</b>	<b>31,06</b>	<b>31,75</b>	<b>132,42</b>	<b>1004,32</b>	<b>0,63</b>	<b>49,27</b>	<b>65,70</b>	<b>5,31</b>	<b>179,10</b>	<b>442,38</b>	<b>145,09</b>	<b>11,69</b>
<b>Пятница</b>															
<b>Обед 6 День</b>															
№82, сбор. 2012 г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,70	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. Могильного	Котлеты из говядины	100	53,18	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№171, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Канна гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока лесных свежих ягодных	200	7,46	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	30	1,41	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>		<b>915</b>	<b>94,43</b>	<b>34,26</b>	<b>22,77</b>	<b>147,26</b>	<b>965,33</b>	<b>0,66</b>	<b>21,58</b>	<b>52,75</b>	<b>4,01</b>	<b>139,86</b>	<b>523,26</b>	<b>245,74</b>	<b>12,77</b>
<b>Обед 7 День</b>															

№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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	51,03	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	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Бийогурут в инд. упак.	125	28,11	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,200	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>		<b>950</b>	<b>97,48</b>	<b>38,40</b>	<b>40,51</b>	<b>151,39</b>	<b>1114,05</b>	<b>0,34</b>	<b>22,97</b>	<b>65,00</b>	<b>4,15</b>	<b>179,71</b>	<b>425,97</b>	<b>155,59</b>	<b>7,61</b>
<b>Обед 8 День.</b>															
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,52	2,06	3,10	12,58	124,50	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	48,10	11,64	12,90	9,98	263,50	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	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	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 соленные (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№495, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	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 ржано-пшеничный	30	1,50	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>		<b>865</b>	<b>83,00</b>	<b>25,62</b>	<b>23,05</b>	<b>105,92</b>	<b>854,50</b>	<b>0,35</b>	<b>9,22</b>	<b>78,25</b>	<b>4,15</b>	<b>159,21</b>	<b>357,38</b>	<b>104,09</b>	<b>5,13</b>
<b>Обед 9 день.</b>															
№ 102, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	5,49	5,27	16,32	189,70	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	32,12	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	180	16,51	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	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	30	1,50	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>60,34</b>	<b>31,23</b>	<b>28,14</b>	<b>102,55</b>	<b>926,40</b>	<b>0,48</b>	<b>37,01</b>	<b>48,50</b>	<b>8,20</b>	<b>207,21</b>	<b>401,14</b>	<b>122,86</b>	<b>24,14</b>
<b>Обед 10 День.</b>															
№ 88, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,80	1,74	4,89	9,20	144,75	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	47,54	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,04	3,16	0,00	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	1,50	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	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>		<b>922</b>	<b>90,62</b>	<b>26,32</b>	<b>18,57</b>	<b>105,56</b>	<b>842,55</b>	<b>0,50</b>	<b>49,56</b>	<b>48,60</b>	<b>5,60</b>	<b>175,72</b>	<b>506,27</b>	<b>133,59</b>	<b>6,81</b>
<b>Всего обед 2 недели (средняя)</b>			<b>85,17</b>	<b>31,17</b>	<b>26,61</b>	<b>122,54</b>	<b>940,57</b>	<b>0,47</b>	<b>28,07</b>	<b>58,62</b>	<b>5,22</b>	<b>172,34</b>	<b>442,80</b>	<b>152,37</b>	<b>11,29</b>
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>88,66</b>	<b>31,11</b>	<b>29,18</b>	<b>127,48</b>	<b>972,45</b>	<b>0,55</b>	<b>38,67</b>	<b>62,16</b>	<b>5,27</b>	<b>175,72</b>	<b>442,49</b>	<b>148,73</b>	<b>11,49</b>
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>88,66</b>	<b>31,11</b>	<b>29,18</b>	<b>127,48</b>	<b>972,45</b>	<b>0,55</b>	<b>38,67</b>	<b>62,16</b>	<b>5,27</b>	<b>175,72</b>	<b>442,49</b>	<b>148,73</b>	<b>11,49</b>

\*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительный хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

*Стоимость рациональных горячих обедов 88,66 рублей.*

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников

рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 88,66 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.