



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 № 2024-10-10
 9 октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник управления образования
 администрации Муниципального образования
 Мушкетерского края
 Старопротонского края
 9 октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник Мушкетерского ГОУ
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 Территориальный отдел по
 Управлению Мушкетерского края
 по Старопротонскому краю
 9 октября 2024 г.

Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Мушкетерского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон: Зима-весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб.	1 неделя					Энерг. ценность к.ккал	Витамин, мг					Mg	Fe
			Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Ca	P		

Обед 1 День															
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Моргильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	14.16	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. Моргильного	Тфлетин из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	63.18	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. Моргильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	13.84	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	2.40	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20
с/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	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:			96.24	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. Моргильного	Суп картофельный с грибами	250	10.18	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. Моргильного	Котлеты рыбные из трески	80	35.46	13.31	12.27	24.23	132.50	0.06	1.04	38.80	1.04	33.86	117.49	14.29	1.10
№ 171, сбор. 2005г. под ред. Моргильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	12.89	8.86	5.98	39.81	280.00	0.25	0.00	20.00	0.63	15.90	210.10	140.00	4.80
№ 457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2.40	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82
с/к	Хлеб пшеничный	40	2.66	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:			63.59	27.71	23.14	106.95	636.00	0.49	9.29	58.80	3.44	88.06	436.79	198.34	8.49

Обед 3 День															
№ 84, сбор. 2005г. под ред. Моргильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	16.09	3.54	5.10	14.53	118.25	0.09	6.29	0.00	2.44	50.25	97.93	34.50	1.71
№ 234, сбор. 2005г. под ред. Моргильного	Котлеты рыбные	80	36.65	11.84	15.04	9.28	219.20	0.07	0.92	18.00	1.46	45.60	174.71	22.71	0.61
№ 125, сбор. 2005г. под ред. Моргильного	Картофель отварной с маслом	150/5	22.68	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	2.40	0.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82
с/к	Хлеб пшеничный	36	2.39	2.84	0.36	12.39	84.60	0.06	0.00	0.00	0.47	8.28	31.32	11.88	0.72
Итого обед:			80.21	22.17	24.77	74.88	606.05	0.38	29.19	38.00	4.58	125.43	395.16	103.99	5.22

1-2 кв. 2025 г. **Всего: 741 дет (1114, платится)** **Минерва@msc.ruc.edu.lv**

		Обел 4 Лена																			
		250	12,42	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03						
№102 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Сит карпофециний с бобовина	250	12,42	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 2005г. под ред. Мортълиното	Пития гушева в супсе	80/50	49,12	21,12	23,84	6,40	184,00	0,04	0,01	32,00	0,32	40,90	99,70	15,20	1,21						
№305 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Рис припушени	150	13,55	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. Перванова	Чай с сахар	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82					
в/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	9,90	0,60						
		79,49	32,82	33,81	83,18	627,25	0,34	5,82	53,00	3,40	93,40	281,28	83,60	5,17							
		Обел 5 Лена																			
		250	13,06	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93						
Итого обел:	Ресоциална активност	250	13,06	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93						
№96 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Котлета "Пловчанка"	80	52,82	12,24	8,80	10,64	170,40	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66						
№347 сбор 2021г. под ред. Мортълиното	Макронит отвари с месо	150/5	13,84	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071						
№203 сбор 2005г. под ред. Перванова	Чай с сахар	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82						
№457 сбор 2021г. под ред. Перванова	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60						
в/к		84,12	21,59	19,36	78,01	571,90	0,30	7,54	49,00	4,58	87,58	238,78	64,43	4,08							
		80,73	28,05	24,69	84,90	611,79	0,29	12,55	54,96	4,06	99,26	320,50	105,05	6,37							
		Итого обел:																			
		Обел 6 Лена																			
		250	11,27	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08						
Итого обел:	Сит карпофециний с макаронизми	250	11,27	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08						
№82 сбор 2012г. под ред. Мортълиното	Котлета из говедина	80	65,18	12,40	9,24	12,56	183,00	0,80	0,12	23,00	0,70	35,00	81,00	10,00	0,90						
№282 сбор 2012г. под ред. Мортълиното	Котлета из говедина	150/5	12,89	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80						
№171 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Каши гречишна расквартан с месо	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82						
№457 сбор 2021г. под ред. Перванова	Чай с сахар	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60						
в/к	Хлеб пшеничный	30	93,74	26,51	18,46	93,30	676,25	1,21	8,37	43,00	3,14	87,50	391,55	191,10	8,20						
		Обел 7 Лена																			
		250/5	14,16	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19						
Итого обел:	Борш с капустой и карпофеци со	250/5	14,16	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19						
№82 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Борш с капустой и карпофеци со	80/160	56,16	21,91	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,31	213,84	50,11	2,22						
№291 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Плов из пшени	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82						
№457 сбор 2021г. под ред. Перванова	Чай с сахар	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60						
в/к	Хлеб пшеничный	30	74,72	26,50	29,66	82,38	670,00	0,16	10,35	51,84	3,04	104,69	300,87	90,46	4,83						
		Обел 8 Лена																			
		250	13,24	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68						
Итого обел:	Сит карпофециний с картофом	250	13,24	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68						
№108,109 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Котлета рибенна, запеченна с	80	59,26	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,08	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80						
Мортълиното	Морковина со сол	150/5	13,84	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071						
№281 сбор 2012г. под ред. Мортълиното	Макарони отварна с месо	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82						
№203 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Чай с сахар	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60						
№457 сбор 2021г. под ред. Перванова	Хлеб пшеничный	30	90,74	18,72	18,88	71,00	528,25	0,22	5,83	68,50	2,95	95,81	221,03	57,86	2,97						
в/к		Обел 9 Лена																			
		250	12,42	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03						
Итого обел:	Сит карпофециний с бобовина	250	12,42	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03						
№102 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Сит карпофециний с бобовина	250	12,42	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. Мортълиното	Биточка рибенна из пшени	100	35,46	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,22						
№294 сбор 2005г. под ред. Мортълиното	Биточка рибенна	150	19,36	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	0,00	2,95	85,00	64,33	31,83	1,22					
№457 сбор 2021г. под ред. Перванова	Чай с сахар	200/10	2,40	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	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Обед 10 Дец.															
№ 88, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Шш из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,61	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. Мотыльнова	Котлеты рыбные	80	36,65	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,71	22,71	0,61
№ 305, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Рис припущенный	150	13,55	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№ 457, сбор 2021г. под ред. Перваголова	Чай с сахаром	200/10	2,40	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	30	2,00	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:		6721	19,79	24,63	78,94	612,45	0,20	19,39	39,00	4,49	103,35	316,74	78,06	3,34	8,37
Средняя за 10 дней:		80,17	24,43	24,23	83,50	630,10	0,39	13,87	52,57	4,10	106,72	316,49	104,18	6,87	8,37

* При на ичии средств в рамках заявки могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительные виды и т.д. продукты, обеспечивающие витаминизацию и минерализацию).

Стоимость рационных горячих обедов 80,17 рублей с уже включенной наценкой на готовое блюдо и кустарные изделия 30%.

Перспективное 10-дневное меню для муниципального общеобразовательного учреждения составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационных горячих обедов — 80,17 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.