

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
и администрации Минераловодского
муниципального округа
С. Давыдовского края

Начальник муниципального ДО Управление
федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №9



И.А. Безрукина
19 декабря 2023 г.

А.В. Красько
19 декабря 2023 г.

**Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
Минераловодского муниципального округа на 2023-2024 учебный год**

Сезон: Зима-весна

1-2 кв.
2024 г
Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб	Питательная ценность					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	К	Энергия, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 неделя																	
Обед 1 День																	
№ 82 сбор 2005г под ред. Молчанова	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250,5	9,55	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,25	26,25	1,19		
№ 279 сбор 2005г под ред. Молчанова	Тертые из картофеля с соусом сметанным с помидорами	100,50	54,27	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. Молчанова	Макаронный отвар с соусом сметанным	180,5	8,63	5,70	6,07	32,09	225,50	0,14	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071		
№ 495 сбор 2012г под ред. Черваницы	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69		
в.к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,15	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
в.к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,27	0,30	14,49	70,50	0,15	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
Итого обед:		850	80,45	30,65	32,62	112,33	888,03	0,30	11,51	110,00	5,42	150,31	381,98	111,95	5,39		
Обед 2 День																	
№ 80 сбор 2012г под ред. Молчанова	Суп картофельный с фаршем	250	6,53	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,35	24,00	66,70	36,65	0,97		
№ 297 сбор 2005г под ред. Молчанова	Котлеты рулетные с начинкой	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,80	17,86	1,786		
№ 157 сбор 2012г под ред. Молчанова	Рагу из овощей	180,5	19,03	2,15	4,10	13,40	262,00	0,17	9,92	24,00	3,17	31,44	63,34	37,84	0,95		
в.к	Компот из свежих фруктов	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,00	0,10	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87		
в.к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,15	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
в.к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,27	0,30	14,49	70,50	0,15	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
Итого обед:		795	66,31	25,48	31,49	111,49	969,30	0,36	19,57	72,50	6,83	120,42	358,54	100,75	22,42		
Обед 3 День																	
№ 84 сбор 2005г под ред. Молчанова	Борщи с фасолью и картофелем со сметаной	250,5	10,05	3,44	5,40	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	3,44	50,25	97,63	31,50	1,71		
№ 234 сбор 2005г под ред. Молчанова	Котлеты рыбные	100	33,76	14,80	18,80	11,60	574,00	0,09	1,15	23,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76		
№ 310 сбор 2005г под ред. Молчанова	Картофель отварной с соусом	180,5	15,17	4,36	5,00	28,90	220,50	0,19	26,38	31,30	0,25	19,44	100,36	36,84	1,6		

		Обед 1-4													
		30.10	01.11	02.11	03.11	04.11	05.11	06.11	07.11	08.11	09.11	10.11	11.11	12.11	
№ 195, сбор 2012г. под ред. Деревялова	Компоненты салатов	300	4,17	0,60	0,16	30,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,10	0,69
к.к.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,92	52,20	0,05	0,00	0,09	0,12	10,56	47,40	14,10	1,17
к.к.	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,30	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		805	76,10	25,14	22,93	104,00	843,70	0,31	6,06	78,25	4,03	136,21	315,38	90,09	4,41
		Обед 1-9 лет													
№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,69	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	Выпечка ржаная с изюмом	100	32,49	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, сбор 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	14,77	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№ 388, сбор 2005г. под ред. Могильного	Нашпак из свежих овощей	200	5,54	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
№ 338, сбор 2005г. под ред. Могильного	Яблоки свежие с соевые	120	11,22	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	2,06	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	2,36	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:		800	77,13	32,19	28,80	125,94	1111,73	0,54	59,09	48,50	8,20	242,77	410,30	132,98	26,61
		Обед 10-12 лет													
№ 88, сбор 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,5	8,51	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 помиде с овощами	100,50	58,64	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,00	1,92	65,00	22,00	38,80	0,82
№ 310, сбор 2005г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180,5	15,17	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
к.к.	Компот из свежих яблок	200	6,03	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	33	2,27	2,18	0,40	11,02	57,42	0,06	0,00	0,00	0,44	11,55	52,14	15,51	1,29
к.к.	Хлеб пшеничный	40	2,36	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:		866	92,98	26,04	18,49	104,64	836,97	0,47	46,40	48,60	5,50	153,77	469,01	121,00	6,21
к.к.	Всего обед 2 недели (ср. план)		80,80	30,49	28,74	120,62	934,15	0,44	26,30	58,58	5,10	157,06	424,84	140,56	10,87
к.к.	Всего средняя за 19 дней:		76,72	30,51	28,56	114,28	909,89	0,42	21,03	63,79	5,32	145,99	406,17	125,16	10,11
к.к.	Средняя за 1 день:		76,72	30,51	28,56	114,28	909,89	0,42	21,03	63,79	5,32	145,99	406,17	125,16	10,11

*Цена на продукты в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты) в виде св.кар. доп.питательных веществ и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами.
(Стоимость рациона горячих обедов 76,72 рублей).

Перспективное 10 дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей данного возраста. Стоимость рациона питания горячих обедов — 76,72 руб.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении (окучивания и порционирования) из центуражных суфов. Соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости (с учетом потерь на выпаривание).

Начальник отдела охраны и профилактики здоровья

Кузнецова Ю.С.