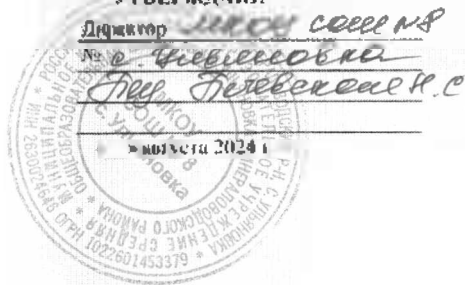


15.08.24

Обед 1-4 кл. 3-4 кв 2024г

УТВЕРЖДАЮ:

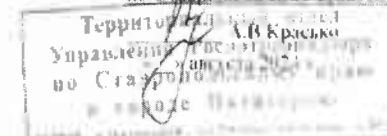


СОГЛАСОВАНО:

Н.О. Михайлова
 И.И. Туроч
 « 15 августа 2024 г »

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю



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

Сезон осенний

3-4 кл.
 2024 г

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Пищевые в-ва			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. Мощинского	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,03	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. Мощинского	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	55,70	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. Мощинского	Макароны отварные с мясом	180/5	8,60	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. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,13	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	1,39	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	1,45	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:		850	80,30	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. Мощинского	Суп картофельный с крупой	250	5,70	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. Мощинского	Котлеты рыбные из трески	100	32,39	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. Мощинского	Рагу из овощей	180/5	16,57	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95
№ 388, сбор 2005г под ред. Мощинского	Паштет из печени свиной	200	5,54	0,68	0,28	20,75	143,80	0,11	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	1,45	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:		795	63,04	26,00	31,77	103,24	966,50	0,37	29,47	72,50	6,83	136,50	363,74	99,79	22,18
Обед 3 День															
№ 84, сбор 2005г под ред. Мощинского	Борщи с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,47	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№ 234, сбор 2005г под ред. Мощинского	Котлеты рыбные	100	33,42	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№ 310, сбор 2005г под ред. Мощинского	Картофель отварной с мясом	180/5	13,25	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,81	1,63
№ 495, сбор 2021г под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,13	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69

Обед 1-4 кл 3-4 кв 2024г

№358,сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сытные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	29,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,35	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	1,93	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:		930	75,63	29,06	30,24	116,41	972,18	0,54	46,10	46,50	5,86	185,82	531,33	152,30	9,42
Обед 4.День															
№ 102,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,12	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. Могильного	Пшеничная каша в соусе	100/200	45,36	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№ 395,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	10,72	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,96	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	1,93	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:		860	71,49	40,83	40,13	109,33	857,55	0,42	5,92	61,00	4,03	116,58	362,85	105,00	6,89
Обед 5.День															
№96,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рассольник с квасом	250	8,45	2,00	3,10	16,93	148,90	0,10	7,52	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347,сбор. 2023г. под ред. Червильова	Компота "Школьная"	100	47,84	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№293,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макарона отварные с маслом	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,97
№140,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Свежая тушеная в соусе	60	4,72	1,42	4,25	6,41	69,60	0,02	0,81	28,80	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85
№195,сбор. 2024г. под ред. Червильова	Компот из сухофруктов	200	4,13	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	1,39	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	1,93	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:		865	77,04	30,16	27,28	118,08	937,20	0,43	8,55	83,80	5,99	156,82	368,74	108,29	6,58
Всего обед 1 неделя (средняя)			73,50	31,34	32,41	111,88	924,29	0,41	10,11	74,76	6,63	149,21	390,73	115,47	10,09
II неделя															
Обед 6.День															
№82,сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,15	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	Компот из свежих фруктов	100	58,21	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. 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,09	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	Компот из сока	200	10,08	0,57	0,06	30,20	103,60	0,04	4,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	1,93	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:		805	87,85	34,57	22,39	140,15	909,30	0,63	9,50	52,75	4,14	122,83	518,54	238,16	10,31
Обед 7.День															
№ 82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Горчица капустной и картофелем со сметаной	250/5	9,05	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,20	0,00	2,40	44,58	53,23	26,25	1,19
№291,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи со сметаной	100/200	51,32	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. 2005г. под ред. Могильного	Горчица капустной консервированная	60	16,80	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,96	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	1,93	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:		885	86,43	36,36	38,75	139,19	1047,21	0,30	17,07	64,80	5,09	142,59	446,93	133,07	7,22
Обед 8.День															
№108,109,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с кашей	250	8,46	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68

Обед 1-4 кл. 3-4 кв 2024г

№281,сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные, запеченные с мясным соусом	100	50,13	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	65,00	133,75	23,13	1,00
№203,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макаронные отварные с маслом	180,5	8,60	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. Перевалова	Компот из сушеных фруктов	200	4,13	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	1,39	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	1,93	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:		805	74,64	25,14	22,93	104,00	843,70	0,31	6,06	78,25	4,63	136,21	315,38	90,09	4,41
Обед 9 .сем.															
№ 102,сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,13	8,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	78,08	87,18	35,30	2,03
№294,сбор 2005г. под ред. Могильного	Виточки рыбные в кляре	100	32,39	16,64	15,34	50,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321сб 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	14,64	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,70	1,46
№388сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	1,93	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	62,02	31,71	28,32	114,00	1032,20	0,49	47,01	48,50	8,20	223,44	396,88	122,10	23,95
Обед 10 .сем.															
№ 88,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,5	7,90	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	13,33	47,03	22,25	0,80
№229,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,50	58,03	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,15	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310,сбор 2005г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180,5	13,23	4,50	5,00	38,90	220,20	0,19	26,58	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342 сб 2005г.	Компот из свежих яблок	200	5,96	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,004	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,62	2,31	0,42	11,60	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,93	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:		865	88,78	26,17	18,51	105,31	840,45	0,47	46,40	48,60	5,55	164,47	472,17	121,94	6,29
Итого обед 2 недели (средняя)			79,94	30,79	26,18	120,53	934,57	0,44	25,21	58,80	5,40	138,81	429,98	141,07	10,44
Всего продуктов на 10 дней:			76,72	31,07	29,29	116,20	929,43	0,43	22,76	66,67	5,51	152,56	414,86	128,27	10,26
Средняя за 1 день:			76,72	31,07	29,29	116,20	929,43	0,43	22,76	66,67	5,51	152,56	414,86	128,27	10,26

* При выборе средств в рацион питания может быть включены дополнительные продукты (ягоды и фрукты свежие, сыр, дополнительные хлеб и т.д. 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 разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 76,72 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.