

Обед 5-11 кл 3-4 кв.2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: *С.С.С. №8*
 № *С.С.С. №8*

С.С.С. №8



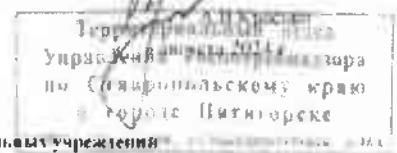
СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования администрации Минераловодского муниципального округа

И.П. Турова
 15.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТУ Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №9



Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон: осень-зима

3-4 кв.
2024 г.

Возраст: 12-17 лет

№ рецептура	Наименование блюда	Выход	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. Могильного	Борщ 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. Могильного	Бездрожжевые оладьи с соусом сметанным с томатом	100/50	55,70	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	Макаронные изделия 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. Черкалова	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. Могильного	Суп картофельный с крутой	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
№204, сбор 2005г под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	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. Могильного	Рис с овощами	180/5	16,57	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,17	51,44	63,24	27,84	0,95
№388, сбор 2005г под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	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	353,74	99,79	22,18
Обед 3 День															
№ 84, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ 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. Могильного	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 2005 г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	13,25	1,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№495, сбор 2021г под ред. Черкалова	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

№338, сбор 2005г под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные
к/к	Хлеб ржано-пшеничный
к/к	Хлеб пшеничный
Итого обед:	
№ 102, сбор 2005г под ред Могильного	Суп картофельный с бобовыми
№290, сбор 2005г под ред Могильного	Птица тушеная в соусе
№305, сбор 2005г под ред Могильного	Рис припущенный
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок
к/к	Хлеб ржано-пшеничный
к/к	Хлеб пшеничный
Итого обед:	
№96, сбор 2005г под ред Могильного	Рассолиник лепешки ржаные
№347, сбор 2012г под ред Перевалова	Котлета "Школьная"
№203, сбор 2005г под ред Могильного	Макаронные отварные с мясом
№140, сбор 2005г под ред Могильного	Свекота, тушеная в соусе
№495, сбор 2012г под ред Перевалова	Компот из сухофруктов
к/к	Хлеб ржано-пшеничный
к/к	Хлеб пшеничный
Итого обед:	
Всего обед 1 неделя (средняя)	
№82, сбор 2012г под ред Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями
№282, сбор 2012г под ред Могильного	Котлеты из говяжьих
№171, сбор 2005г под ред Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом
358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока
к/к	Хлеб ржано-пшеничный
к/к	Хлеб пшеничный
Итого обед:	
№ 82, сбор 2005г под ред Могильного	Варид с капустой и картофелем со сметаной
№291, сбор 2005г под ред Могильного	Циц из птицы
№306, сбор 2005г под ред Могильного	Горошек зеленый консервированный
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок
к/к	Хлеб ржано-пшеничный
к/к	Хлеб пшеничный
Итого обед:	
№108, 109, сбор 2005г под ред Могильного	Суп картофельный с клецками

Обед 5-11 кл.3-4 кв 2024г

120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
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
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
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

250	6,13	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
100/60	45,36	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	121,63	19,00	1,51
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
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
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
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
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

250	8,43	2,00	5,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
100	47,84	15,39	11,90	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	80,00	136,00	21,00	2,07
180/3	8,60	5,70	6,07	32,00	325,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
60	4,72	1,42	4,25	6,14	69,60	0,02	0,81	28,80	0,18	31,41	35,16	12,06	0,85
200	4,13	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	11,40	0,69
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
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
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
	73,50	31,34	32,41	111,88	924,20	0,41	20,31	74,76	5,63	149,21	399,73	115,47	10,09

П неделя

Обед 6, День

250	6,13	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
100	58,21	15,35	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
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
200	10,08	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
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
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
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

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
100/200	51,32	27,38	30,44	57,34	573,75	0,08	0,08	61,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
60	16,80	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,34	12,88	35,98	12,48	0,44
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
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
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
885	86,43	36,36	38,75	139,19	1047,21	0,30	17,07	64,80	5,09	142,59	446,95	133,07	7,22

Обед 8, День

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 5-11 кл 3-4 кв 2024г

№281, сбор 2012г под ред. Мозильного	Колбасы рубленые, запеченные с макаронными изделиями	100	50,13	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. Мозильного	Макаронны отварные с маслом	180,5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,65	32,88	7,13	0,071
№495, сбор 2023г 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 ржаной-пшеничный	30	1,39	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	17,40	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	4,03	136,21	315,38	90,09	4,41
Обед 9 день.															
№ 102, сбор 2005г под ред. Мозильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,13	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. Мозильного	Паночки рубленые из ототы	100	32,39	16,64	15,34	30,29	308,80	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№32Feb 2005г под ред. Мозильного	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	38,20	1,46
№388, сбор 2005г под ред. Мозильного	Напиток из ягод и шиповника	200	5,54	0,68	0,28	20,75	113,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,39	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	17,40	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 день.															
№ 89, сбор 2005г под ред. Мозильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,5	7,99	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. Мозильного	Рыба тушеная с томатом и овощами	100,50	58,05	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 2005г под ред. Мозильного	Картофель отварной с маслом	180,5	13,25	4,50	5,00	28,90	223,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№42, сб 2005г	Компот из свежих яблок	200	5,96	0,16	0,00	29,00	116,00	0,00	0,10	0,004	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	35	1,62	2,31	0,42	11,69	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	154,47	472,17	121,94	6,29
Итого обед 2 недели (средняя)			79,94	30,79	26,18	120,53	894,87	0,44	25,21	58,58	5,40	155,91	429,00	141,00	10,08
Итого средняя за 10 дней:			76,72	31,07	29,29	116,20	929,43	0,48	32,76	66,67	5,51	152,56	414,86	128,07	10,16
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 наличии детей в разных группах часть блюд заменяется дополнительными продуктами (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительное хлеб в т.ч. продукты, необходимые детям с заболеваниями и аллергиями).

Стоимость рационов 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., 2011 г., 2012 г.), 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.