

15.08.2024

Обед СВО 5-11 кл.3-4 кв.2024г

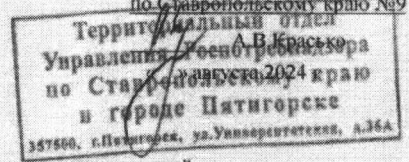
УТВЕРЖДАЮ:
 Директор *М.Ковалев*
 № *с. Савицкая*
Татьяна Александровна



СОГЛАСОВАНО:
 И.о. начальника управления образования
 администрации Министровского
 муниципального округа
 Ставропольского края
 И.И. Гурова
 « 15 » августа 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
 Начальник межрайонного ТО 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

Министровского муниципального округа на 2024-2025 учебный год (СВО)

Сезон: осень-зима

3-4 кв.
2024 г

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена руб	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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	Гёфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/40	55,70	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	83,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№203, сбор 2005г под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	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
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие калиброванные	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
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:		850	91,82	31,92	33,20	129,10	991,06	0,36	23,59	110,00	8,55	171,94	404,10	126,13	8,25
Обед 2 День															
№80, сбор 2012г под ред. Могильного	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. Могильного	Кнелеты рубленные из индеек	100	32,39	16,64	15,34	30,29	308,30	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	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
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные 1 шт	200	28,40	2,90	0,00	47,20	200,10	0,08	18,00	0,000	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94
№388, сбор 2005г под ред. Могильного	Напиток из плодов винограда	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	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:		795	91,92	29,69	31,87	155,27	1190,00	0,47	47,47	72,50	6,96	153,80	414,44	176,09	23,32
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

Обед СВО 5-11 кл. 3-4 кв 2024г

№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	4,50	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. 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	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные	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	
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	29,86	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	6,13	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,00	2,03	
№290, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	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	
№305, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рис отваренный	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	
№341, сбор. 2005 под ред. Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт	200	26,80	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	1,39	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	98,29	42,41	40,48	148,46	1022,55	0,50	110,92	61,00	4,38	176,83	483,10	127,75	7,49	
Обед 5 День																
№96, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рассольник лепешки ржаной	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	
№347, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Котлета "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	
№203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макаронны 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	0,07	
№140, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Свекла, 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	
№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	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	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	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
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	88,54	31,30	27,88	133,36	1034,13	0,49	20,63	83,80	6,13	179,65	397,96	123,87	9,63	
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	Котлеты из говядины	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	Кисель из сока	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	
№338, сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	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	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
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	99,35	35,71	22,99	155,43	1006,23	0,49	21,58	52,75	4,28	145,66	547,76	253,74	13,36	
Обед 7 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	
№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Цицва из картофеля	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	Горошек зеленый консервированный	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	

Обед СВО 6-11 кл 3-4 кв 2024г

к/к	БиоЙогурт в инд. упаковке	125	16,25	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	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
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	103,14	40,92	43,27	165,53	1209,61	0,42	29,57	65,00	5,73	196,09	477,75	172,77	8,41	
Обед 8 День																
№108,109 сбор. 2005г под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	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	
№281,сбор. 2012г под ред.Могильного	Коллеты рубленные, запеченные с сахаром	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. Могильного	Макаронны открытые 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. Перезапова	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	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
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	75,10	25,80	23,85	107,34	861,10	0,33	6,06	78,25	4,17	139,71	331,18	94,79	4,80	
Обед 9 день																
№ 102,сбор 2005г,под ред. Могильного	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. Могильного	Биточки 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	
№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	38,20	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	
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	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	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
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	73,52	32,85	28,92	129,28	1129,13	0,55	59,09	48,50	8,34	246,27	426,10	137,68	27,00	
Обед 10 День																
№ 88,сбор. 2005г, под ред. Могильного	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. Могильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	58,03	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	13,25	4,50	5,00	28,90	228,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63	
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,96	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	45	2,09	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76	
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	89,25	26,83	18,63	108,65	857,85	0,49	46,40	48,60	5,69	157,97	487,97	126,64	6,68	
Средние за 1 день:																
			88,66	32,66	30,08	13,188	1027,18	0,48	41,44	66,64	8,71	175,37	482,17	149,18	7,84	

*При расчете средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, диетический хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).
Стоимость рациона 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,

Обед СВФ 5-11 кл.3-4 кв.2024г

соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю.С.