

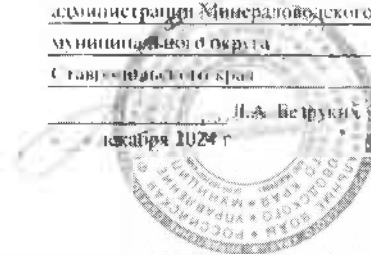
## УТВЕРЖДАЮ:

Директор *Ирина Соловьева*  
*с. Чувашское**Ирина Соловьева*

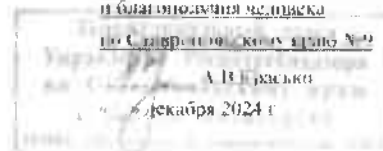
8 декабря 2024 г.



## СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования  
администрации Минераловодского  
муниципального округа  
Ставропольского края*И.А. Ветрукин*  
8 декабря 2024 г.

## СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ИОУ управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Ставропольскому краю №2*А.В. Васильев*  
8 декабря 2024 г.

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

Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Средн. масса-весов

1-2 кв.  
2025 г.Возраст 12-17 лет  
(мальчики)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, ккал	Витаминные мк				Минеральные вещества мк			
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>																
<b>Обед 1 День</b>																
№82,сбор 2005г под ред. Мотильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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.Мотильного	Гейфилл по говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	58,86	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. Мотильного	Макароны отварные с маслом	180/5	11,85	5,20	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. Перекалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>96,31</b>	<b>30,43</b>	<b>32,58</b>	<b>111,22</b>	<b>882,23</b>	<b>0,29</b>	<b>11,51</b>	<b>110,00</b>	<b>5,37</b>	<b>149,14</b>	<b>376,71</b>	<b>110,38</b>	<b>5,26</b>	
<b>Обед 2 День</b>																
№80,сбор 2012г под ред. Мотильного	Суп картофельный с крутой	250	7,83	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. Мотильного	Котлеты рыбные из щуки	100	33,80	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86	
№171,сбор 2005г под ред. Мотильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	21,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76	
№388,сбор 2005г под ред. Мотильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	133,80	0,01	0,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>62,11</b>	<b>34,26</b>	<b>27,81</b>	<b>136,50</b>	<b>1014,70</b>	<b>0,58</b>	<b>19,55</b>	<b>72,50</b>	<b>4,06</b>	<b>122,97</b>	<b>537,35</b>	<b>238,38</b>	<b>26,86</b>	
<b>Обед 3 День</b>																
№84,сбор 2005г под ред. Мотильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250,5	12,37	3,54	5,10	11,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	54,50	1,71	
№234,сбор 2005г под ред. Мотильного	Котлеты рыбные	100	35,23	14,80	18,80	41,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76	
№310,сбор 2005г под ред. Мотильного	Картофель отварной с маслом	180/5	19,55	4,50	5,00	28,90	270,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63	

## Обед 5-11кл 1-2 кв 2025г

№95 сбор 2021г под ред Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,35	42,13	12,53	1,04	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>75,87</b>	<b>27,57</b>	<b>29,62</b>	<b>98,53</b>	<b>863,35</b>	<b>0,47</b>	<b>34,02</b>	<b>46,50</b>	<b>5,68</b>	<b>163,02</b>	<b>503,94</b>	<b>136,55</b>	<b>6,43</b>	
<b>Обед 4 День</b>																
№102 сбор 2005г под ред Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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	Птица тушеная в соусе	100/60	46,97	26,40	29,80	8,40	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 припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,60	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513	
342 сб 2005г	Компот из свежих яблок	200	7,36	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>80,30</b>	<b>39,82</b>	<b>39,99</b>	<b>103,39</b>	<b>828,25</b>	<b>0,39</b>	<b>5,92</b>	<b>61,00</b>	<b>3,85</b>	<b>113,11</b>	<b>348,88</b>	<b>100,13</b>	<b>6,56</b>	
<b>Обед 5 День</b>																
№96 сбор 2005г под ред Могильного	Рассольник Ленинградский	250	10,05	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	50,75	45,30	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	Макаронки отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07	
№495 сбор 2021г под ред Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>81,35</b>	<b>27,73</b>	<b>22,89</b>	<b>105,73</b>	<b>838,30</b>	<b>0,38</b>	<b>7,74</b>	<b>55,00</b>	<b>5,63</b>	<b>121,91</b>	<b>319,61</b>	<b>91,36</b>	<b>5,40</b>	
<b>II полугод</b>																
<b>Обед 6 День</b>																
№82 сбор 2012г под ред Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,67	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	62,35	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	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	10,08	252,12	168	5,76	
№388 сбор 2005г под ред Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	9,68	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>91,44</b>	<b>33,67</b>	<b>22,47</b>	<b>124,76</b>	<b>920,20</b>	<b>0,61</b>	<b>18,40</b>	<b>52,75</b>	<b>3,78</b>	<b>124,99</b>	<b>491,69</b>	<b>233,37</b>	<b>10,24</b>	
<b>Обед 7 День</b>																
№82 сбор 2005г под ред Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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	Плов из птицы	100/200	53,85	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78	
342 сб 2005г	Компот из свежих яблок	200	7,36	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>815</b>	<b>76,03</b>	<b>33,49</b>	<b>35,97</b>	<b>122,45</b>	<b>939,75</b>	<b>0,21</b>	<b>10,47</b>	<b>64,80</b>	<b>3,47</b>	<b>126,24</b>	<b>397,00</b>	<b>115,72</b>	<b>6,48</b>	
<b>Обед 8 День</b>																
№108,109 сбор 2005г под ред Могильного	Суп картофельный с клецками	250	10,19	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	Котлеты рубленые, запеченные с мясным соусом	100	54,93	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	Макаронки отварные с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	

## Обед 5-11кл. 1-2 кв 2025г

№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,80	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	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04	
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,80	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>85,67</b>	<b>24,13</b>	<b>22,79</b>	<b>98,06</b>	<b>814,40</b>	<b>0,28</b>	<b>6,06</b>	<b>78,25</b>	<b>3,85</b>	<b>132,74</b>	<b>301,41</b>	<b>85,22</b>	<b>4,08</b>	
<b>Обед 9, день</b>																
№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	5,19	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 рубленые из пшеницы	100	33,86	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 сб. 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	17,65	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	Паштет из плодов тыква	200	5,58	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	25	1,60	1,65	0,30	8,35	43,50	0,04	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>785</b>	<b>70,24</b>	<b>30,59</b>	<b>28,16</b>	<b>107,50</b>	<b>1000,00</b>	<b>0,46</b>	<b>47,01</b>	<b>48,50</b>	<b>8,00</b>	<b>219,39</b>	<b>380,28</b>	<b>116,45</b>	<b>23,56</b>	
<b>Обед 10, день</b>																
№ 88, сбор 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,70	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	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82	
№305, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51	
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	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 ржано-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	34,60	9,40	0,78	
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>845</b>	<b>88,40</b>	<b>23,57</b>	<b>17,63</b>	<b>73,54</b>	<b>692,05</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>45,60</b>	<b>5,23</b>	<b>129,75</b>	<b>399,63</b>	<b>93,55</b>	<b>4,33</b>	
<b>Всего обед за 2 недели (средняя)</b>			<b>82,36</b>	<b>39,99</b>	<b>25,40</b>	<b>105,26</b>	<b>873,28</b>	<b>0,36</b>	<b>20,17</b>	<b>57,98</b>	<b>4,87</b>	<b>146,62</b>	<b>394,88</b>	<b>128,88</b>	<b>9,74</b>	
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>80,17</b>	<b>30,53</b>	<b>27,99</b>	<b>108,17</b>	<b>879,32</b>	<b>0,39</b>	<b>18,06</b>	<b>63,49</b>	<b>4,89</b>	<b>140,33</b>	<b>405,65</b>	<b>132,11</b>	<b>9,92</b>	

\* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, докторские хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

*Стоимость рационов горячих обедов 80,17 рублеи.*

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 — 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

Кузнецов Ю С