

УТВЕРЖДАЮ:

Директор *С.В. Давыдов*



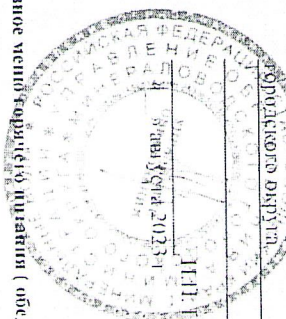
СОГЛАСОВАНО:

И.о. прора и.о.главы управления образования

директора Центра Минераловодского

бюджетного округа:

И.И. Трунова



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления

Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей

и безопасности продукции

и услуг в сфере оказания

услуг

А.В. Кривошеина

8 августа 2023 г.

Перспективное десятидневное меню (обед) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Осенне-зимы

3-4 кв. 2023 г. Возраст 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена руб	Пищевые вещества					Энергетическая ценность ккал	Витаминный м						Минеральные вещества м					
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Обед 1. День																					
№ 82, сбор 2005 г. под ред. Минераловодского	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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 2005 г. под ред. Минераловодского	Тфтели из гов. шпик с соусом сметанным с помидором	100/50	51,62	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67						
№ 205, сбор 2005 г. под ред. Минераловодского	Макаронны отварные с соусом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071						
№ 195, сбор 2021 г. под ред. Перевалова	Кашкот из сушёных круп	200	4,43	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69						
№ 6	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
№ 6	Хлеб пшеничный	30	1,41	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	76,28	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 2012 г. под ред. Минераловодского	Уп. картофельный с крупой	250	6,37	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 2005 г. под ред. Минераловодского	Колбасы рубленные из шпик	100	32,12	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 2012 г. под ред. Минераловодского	Рагу из овощей	180/5	17,20	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95						
№ 12, сб 2005 г. под ред. Минераловодского	Кашкот из свежих круп	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87						
№ 6	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
№ 6	Хлеб пшеничный	30	1,41	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	64,25	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 2005 г. под ред. Минераловодского	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,52	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71						
№ 37, сб 2005 г.	Зразы рыбные с вином	100	25,92	10,83	18,67	11,00	255,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93						
№ 310, сбор 2005 г. под ред. Минераловодского	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63						

№70, сб 2005 г. под ред. Монпелье	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№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	1,50	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	1,41	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:		870	69,03	24,30	29,65	100,96	860,95	1,33	36,03	30,00	4,14	208,19	574,83	161,74	7,45
Обед 4. День															
№102, сбор 2005г. под ред. Монпелье	Суп картофельный с боровыми	250	7,02	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. Монпелье	Птица тушенная в соусе	100/60	45,73	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. Монпелье	Рис припущенный	180	10,26	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№70, сб 2005 г. под ред. Монпелье	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
к/к	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	1,50	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	1,41	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:		910	82,13	40,52	40,15	106,42	844,85	0,44	9,08	61,00	4,02	137,28	396,15	115,70	7,41
Обед 5. День															
№90, сбор 2005г. под ред. Монпелье	Рассольник вегетарианский	250	8,33	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 "Шошлыма"	100	44,98	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. Монпелье	Макарония отварные с соусом	180,5	8,01	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	4,43	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	1,50	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	1,41	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	68,66	27,95	22,93	106,84	844,10	0,39	7,74	55,00	5,68	123,08	324,88	92,93	5,53
Всего обед (неделя(средняя))			72,07	29,78	31,37	107,61	881,45	0,57	16,79	65,70	5,22	147,86	407,28	116,61	9,64
Пилежия															
Обед 6. День															
№82, сбор 2012г. под ред. Монпелье	Суп картофельный с макаронами	250	6,70	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,12	24,60	66,65	27,00	1,08
к/к	Грибы	100	53,18	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
к/к	Котлеты из гов. шниц	180,5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	1,68	5,76
№171, сбор 2005г. под ред. Монпелье	Капша речневая расщипанная с маслом	200	7,46	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,76	16,32	3,36	0,37
338, сб 2005 г. под ред. Монпелье	Кисель из сока	30	1,50	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 ржано-пшеничный	30	1,50	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,41	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	83,72	33,78	22,29	135,32	885,80	0,62	9,50	52,75	4,01	130,53	509,84	234,86	10,11
Обед 7. День															
№82, сбор 2005г. под ред. Монпелье	Буфет с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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. Монпелье	Плов из птицы	100/200	51,03	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,61	2,78
342, сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,40	8,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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	1,88	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:		825	69,37	34,50	36,11	128,39	969,05	0,24	10,47	64,80	3,65	129,71	410,97	120,59	6,81
Обед 8. День															
№108, 109, сбор 2005г. под ред. Монпелье	Суп картофельный с клецками	250	8,52	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68

№6281, сбор, 2012, под ред. Мотыляного	Котлеты рубленные, замешанные с мажорными соусом	100	48,10	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№6203, сбор 2005г под ред. Мотыляного	Макароны отварные с мясным соусом	180,5	8,01	5,70	6,07	33,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№670, сб 2005 г. под ред. Мотыляного	Овощи нарезанные соевые (отурды)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№495, сбор 2021 г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	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	1,50	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	1,88	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	83,00	25,62	23,05	105,92	854,50	0,35	9,22	78,25	4,15	159,21	357,38	104,09	5,13
Обед 9 день															
№6102, сбор 2005г под ред. Мотыляного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	38,68	87,18	35,30	2,03
№6294, сбор 2005г под ред. Мотыляного	Биточки рубленные из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,53	146,86	17,86	17,86
№6321, сб 2005г под ред. Мотыляного	Картофель тушеный	180	16,51	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№6457, сбор 2021 г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	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	30	1,50	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	1,88	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:		810	60,34	31,23	28,14	102,55	926,40	0,48	37,01	48,50	8,20	207,21	401,14	122,86	24,14
Обед 10 день															
№688, сбор 2005г под ред. Мотыляного	Пицц с сыром и колбасой с картофелем со сметаной	250/5	8,80	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№6229, сбор 2005г под ред. Мотыляного	Рыба, тушеная в томате с овощами	180/50	47,54	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№6310, сбор 2005 г. под ред. Мотыляного	Картофель отварной с мясом	180,5	14,69	4,50	5,09	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№42 сб 2005 г	Компот из свежих фруктов	200	5,65	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	30	1,50	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	32	1,50	2,53	0,32	15,45	72,46	0,05	0,00	0,00	0,12	7,36	27,85	1,56	0,64
Итого обед:		855	79,68	25,21	18,37	99,77	810,21	0,45	46,40	48,60	5,38	150,88	457,32	107,95	5,93
Всего обед 2 недели (средняя)			75,22	30,07	25,59	114,39	889,19	0,43	22,52	58,58	5,08	153,51	427,33	138,07	10,42
Всего обедов за 10 дней:			73,65	29,92	28,48	111,00	885,32	0,50	19,65	62,14	5,15	150,68	417,30	127,34	10,03
Средняя за 1 день:			73,65	29,92	28,48	111,00	885,32	0,50	19,65	62,14	5,15	150,68	417,30	127,34	10,03

* При наличии сметы в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, топленый хлеб и др. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).
Стоимость рациона: средняя обедов 73,65 руб/дн.

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 — 73,65 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 управления
здоровья

Кузнецова Ю.С.