



Обед СВО 5-11 кл 3-4 кв. 2024г

СОГЛАСОВАНО:

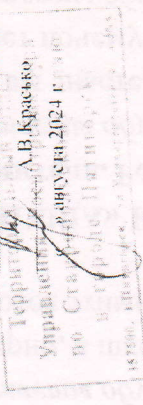
Н.О. начальник управления образования
администрации Муниципального
муниципального округа
Старопротвицкого края

П.П. Гурова

08 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Наталья Михайловна
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Старопротвицкому краю №9



Переносitive деспительное меню горячего питания (обеда) для учащихся общеобразовательных учреждений

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

3-4 кв.
2024 г.

Срок действия

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена руб	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 неделя																
Обед 1 день																
№ 82, сбор 2005г под ред. Могилыной	Вареное картофельное пюре с мясом	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. Могилыной	Гарнир из говядины с соусом сметанным с помидорами	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. Могилыной	Макаронные изделия с мясом	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	0,071	
№ 195, сбор 2005г 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	14,10	0,69	
№ 338, сбор 2005г под ред. Могилыной	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 ржаной-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	5,55	171,94	404,10	126,13	8,25	
Обед 2 день																
№ 80, сбор 2012г под ред. Могилыной	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. Могилыной	Котлеты рубленные из мяса	100	32,39	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	116,80	17,86	1,86	
№ 137, сбор 2012г под ред. Могилыной	Рис с овощами	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 2005г под ред. Могилыной	Бананы свежие калифорнийские 1 шт	200	28,40	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,00	0,000	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94	
№ 388, сбор 2005г под ред. Могилыной	Паншик из яблок и пшеники	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 из яблок и пшеники	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. Могилыной	Вареное картофельное пюре с мясом	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	100	33,42	11,80	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. Могильного	180/5	13,35	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 2005г, под ред. Перевалова	200	11,13	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№328, сбор 2005г, под ред. Могильного	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	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	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	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
№290, сбор 2005г, под ред. Могильного	100/60	45,36	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	9,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№305, сбор 2005г, под ред. Могильного	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 2005г	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 2005г, под ред. Могильного	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	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	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	403,10	127,75	7,49
Обед 5, День														
№96, сбор 2005г, под ред. Могильного	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 2005г, под ред. Перевалова	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	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	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 2005г, под ред. Перевалова	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	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	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	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
Всего обед 1 неделя (средняя)		89,24	32,88	32,73	136,52	1041,98	0,47	49,74	74,76	5,78	173,61	430,19	141,23	11,62
Итого обед														
Обед 6, День														
№82, сбор 2012г, под ред. Могильного	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	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	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 2005г, под ред. Могильного	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 2005г, под ред. Могильного	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	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	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	0,69	21,58	52,75	4,28	145,66	547,76	253,74	13,36
Обед 7, День														
№82, сбор 2005г, под ред. Могильного	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	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
№206, сбор 2005г, под ред. Могильного	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 2005г	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	Винокурт в шп. уксус	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	0,000	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	0,000	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															
к/к	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
к/к	Котлеты рубленые, запеченные с макаронными соусом	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
к/к	Макароны 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
к/к	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	0,000	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	0,000	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:		805	75,10	25,80	23,05	107,34	861,10	0,33	6,06	78,25	4,17	139,71	331,18	94,79	4,80
Обед 9. День															
к/к	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
к/к	Выпечка рубленые 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	1,80
к/к	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
к/к	Пантюр из пюре картофеля	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	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	40	1,85	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,000	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	0,000	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															
к/к	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
к/к	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
к/к	Картофель отварной с маслом	180/5	13,25	4,59	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,23	19,44	100,20	36,84	1,63
к/к	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	0,000	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	0,000	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
Всего обед 2 недели (средняя)			88,07	32,42	27,37	133,25	1012,78	0,50	32,54	58,62	5,64	177,14	454,15	157,12	12,05
Всего, средний за 10 дней:			88,66	32,65	30,05	134,88	1027,38	0,48	41,14	66,69	5,71	175,37	442,17	149,18	11,84
Средняя за 1 день:			88,66	32,65	30,05	134,88	1027,38	0,48	41,14	66,69	5,71	175,37	442,17	149,18	11,84

При нацеливании в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты: овощи и фрукты, сырье, доп. ингредиенты, хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами.

Стоимость рационов горячих обедов 88,66 руб/дней.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2024г., 2011г., 2012г.) с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона 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,

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

Начальник отдела охраны и упрочения
здоровья

Кузнецова Ю С