

СОГЛАСОВАНО:
Начальник межрайонного ГОУ управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №9

СОГЛАСОВАНО:
Начальник управления образования
для лиц с ограниченными возможностями
муниципального округа
Ставропольского края
Н.П. Гурова
11 августа 2024 г.

Управление образования
Муниципального округа
Ставропольского края
И.П. Гурова
11 августа 2024 г.

Управление образования
Муниципального округа
Ставропольского края
И.П. Гурова
11 августа 2024 г.

Перспективное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся общеобразовательных учреждений
Муниципального округа Ставропольского края на 2024-2025 учебный год

3-4 кв.
2024 г.

Сезон: осенний

Возраст: 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб	Пищевые в-ва					Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
1 неделя																		
Обед 1. День																		
№ 82, сбор 2005г. под ред. Мопильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5	9,03	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,03	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19			
№ 279, сбор 2005г. под ред. Мопильного	Пюре из картофеля с соусом сметанным с помидором	100,50	55,70	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,90	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67			
№ 203, сбор 2005г. под ред. Мопильного	Макаронные 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			
к/к	Набор ражано-пищевый	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	Набор пищевой	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. Мопильного	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. Мопильного	Котлеты рыбные из щуки	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. Мопильного	Рис отваренный	180,5	16,57	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,90	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95			
№ 388, сбор 2005г. под ред. Мопильного	Паштет из печени индейки	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	Набор ражано-пищевый	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	Набор пищевой	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. Мопильного	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	97,95	34,50	1,71			
№ 234, сбор 2005г. под ред. Мопильного	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 2005г. под ред. Мопильного	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 2005г под ред Мопильного	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	0,00	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	0,00	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 Мопильного	Суп картофельный с бобовым	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 Мопильного	Пшеница тушеная в соусе	100/60	45,36	26,43	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 Мопильного	Рис припущенный	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
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	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															
№96, сбор 2005г под ред Мопильного	Рассольник вегетарианский	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 Мопильного	Котлеты "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 Мопильного	Макароны отварные с маслом	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,30	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№140, сбор 2005г под ред Мопильного	Свежая тушеная в соусе	60	4,72	1,42	4,25	6,41	62,60	0,02	0,81	28,80	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85
№495, сбор 2005г под ред Мопильного	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	11,10	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	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	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
Всего обед 1 неделя (средняя)		73,50	31,34	32,41	111,88	924,29	0,41	20,31	74,76	5,63	149,21	399,73	115,47	10,09	
Пятница															
Обед 6, день															
№82, сбор 2005г под ред Мопильного	Суп картофельный с макаронами	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 2005г под ред Мопильного	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 Мопильного	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,09	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	16,8	5,76
358 сб 2005 г под ред Мопильного	Кисель из сока	200	10,08	0,57	0,96	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
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:		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															
№82, сбор 2005г под ред Мопильного	Борщ с капустой и картофелем	250/5	9,03	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,39	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№291, сбор 2005г под ред Мопильного	Плов из птицы	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 Мопильного	Горошек желтый консервный	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
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:		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															
№108, 109, сбор 2005г под ред Мопильного	Суп картофельный с капустой	250	8,46	2,06	3,10	12,58	121,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68

№281, сбор 2012г под ред. Могильного	Котлеты рубленные, запеченные с макаронным соусом	100	50,13	11,64	12,90	9,98	263,80	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№203, сбор 2005г под ред. Могильного	Макаронная отварная с маслом	180,5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,80	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№493, сбор 2012г под ред. Переславца	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	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 19, руб.															
№ 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	Выпечка 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	1,786
№321, сбор 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
№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	0,00	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:		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, руб.															
№ 88, сбор 2005г под ред. Могильного	Шницель из свинины с картофелем со сметаной	250,5	7,99	1,74	4,89	9,20	141,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,83
№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 2005г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180,5	13,25	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	21,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342 сб 2005г	Компот из свежих яблок	200	5,96	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-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
Всего обед 2 недели (средняя)			79,94	30,79	26,18	120,53	934,57	0,44	25,21	58,58	5,40	155,91	429,98	141,07	10,44
Всего средняя за 10 дней:			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
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 средств в район питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты) в составе сыр. довозимого хлеба и т.д. продукты, обязательные витаминизации и минерализации.

Стоимость рациона горячих обедов 76,72 руб/дн.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячих обедов — 76,72 руб.

Нормы выхода

полуфабриката 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.