



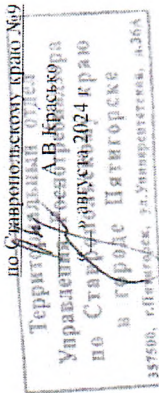
Обед СВО 5.11 кл. 3-4 кв. 2024г

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования администрации Минераловодского муниципального округа
 Ставропольского края
 «...» августа 2024г. И.И. Гурова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
 по Ставропольскому краю №9
 Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в городе Пятигорске
 357500, г.Пятигорск, ул. Университетская, д.36А



**Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год (СВО)**

Сезон: осень-зима

3-4 кв.
2024 г.

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Цена, руб.	Пищевые в-ваг					Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
I 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	Гедфети из говядины с соусом сметанным с томатом	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. 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. 2012г. под ред. Переломова	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. Могильного	Яб-лочки 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	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. 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	Котлеты 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				
№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				
№538, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Бананы свежие калиброванные I 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. Могильного	Пантток из плодов шиповника	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				

№234, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рыбные	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. 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	29,06	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	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	35,30	2,03
№290, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Пшеница 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 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
№311, 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	403,10	127,75	7,49
Обед 5 День															
№96, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рассольник капустный	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	Макроны 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 соды	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	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	0,69	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	Плов из птицы	100/200	51,22	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

к/к	Бифидурт в вид. пак.	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															
№108, 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	Котлеты рубленные, запеченные с молочным 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
№203, сбор 2005г под ред. Могильного	Макарона 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. Перелавки	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															
№ 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	1,86
№321, сб 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
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	Яблочек свежие сезонные каширванские	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	27,90
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	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,81	1,63
3-42 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	0,000	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 за 10 дней (сезонно)			88,07	32,42	27,87	133,25	1012,98	0,80	32,84	58,62	5,64	177,14	454,15	157,12	12,05
Всего: средняя 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 наличии средств в рационе питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительные хлеб и т.п. 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 рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2011 г., 2012 г.), 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,

Обед СВО 5-11 кл.3-4 кв.2024г

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

Начальник отдела охраны и управления
здоровья

Кузнецова Ю.С.

