

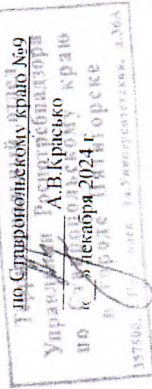


СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования администрации Минераловодского муниципального округа Ставропольского края
 С.А. Бабурин
 8 декабря 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГОУ управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
 Т.Ю. Ситриновскому краю №9
 Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
 8 декабря 2024 г.



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

Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон зима-весна

1-2 кв. 2025 г. Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб	Питательная ценность			Энергетическая ценность			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед 1 День														
№ 82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	182	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	Пюре из говядины с соусом сметанным с томатом	104/50	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	Макаронные отварные с маслом	180/5	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. Могильного	Компот из суфурфруктов	200	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 ржанко-пшеничный	30	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	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	30,43	32,58	111,22	882,23	0,29	11,51	110,00	5,37	149,14	376,71	110,38	5,26
Обед 2 День														
№ 80, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,83	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	33,86	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. Могильного	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№ 388, сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	0,68	20,75	143,80	0,01	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржанко-пшеничный	30	1,92	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	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	62,11	34,26	136,50	1014,70	0,58	19,55	72,50	4,06	122,97	537,35	238,38	26,86
Обед 3 День														
№ 84, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,37	3,54	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	35,23	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	Картофель отварной с маслом	180/5	19,55	4,50	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63

№195, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Комлот 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
Итого обед:		800	75.87	27.57	29.62	98.53	863.35	0.47	34.02	46.50	5.68	163.02	503.94	136.55	6.43

Обед 4 День

№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9.55	5.49	5.27	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 тушенная в соусе	100/60	46.97	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	12.50	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	Комлот 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
Итого обед:		850	80.30	39.82	39.99	103.39	828.25	0.39	5.92	61.00	3.85	113.11	348.88	100.13	6.56

Обед 5 День

№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рассольник легионарский	250	10.05	2.00	5.10	148.90	0.10	7.54	0.00	2.36	24.95	63.30	26.40	0.93	
№347, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Котлеты "Школьная"	100	50.75	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	Макарона 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
№195, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Комлот 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
Итого обед:		795	81.35	27.73	22.89	105.73	838.30	0.38	7.74	55.00	5.63	121.91	319.61	91.36	5.40

II период

Обед 6 День

№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
№292, 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	Салат гречневая расщипанная с маслом	180/5	10.92	10.63	7.10	47.77	316.00	0.3	0	24	0.75	19.08	252.12	168	8.76
№38, сбор 2005г. под ред. Могильного	Пантот из плодов шиповника	200	5.58	0.68	0.28	20.75	143.80	0.01	10.00	0.00	0.00	24.53	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
Итого обед:		795	91.44	33.67	22.47	124.76	920.20	0.61	18.40	52.75	3.78	124.99	491.69	233.37	10.24

Обед 7 День

№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	60.58	267.30	62.64	2.78
342 сб 2005 г	Комлот 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
Итого обед:		815	76.03	33.49	35.97	122.45	939.75	0.21	10.47	64.80	3.47	126.24	397.00	115.72	6.48

Обед 8 День

№108,109, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с капустой	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 молочным 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	Макарона 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

№495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Копыт 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
Итого обед:		795	85,67	24,13	22,79	98,06	814,40	0,28	6,06	78,25	3,85	132,74	301,41	85,22	4,08
Обед 9 день															
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	5,49	5,27	16,32	189,70	0,25	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Батиска рубленые из птицы	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	1,86
№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	Напиток из плодов шиповника	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
Итого обед:		785	70,24	30,59	28,16	107,50	1000,00	0,46	47,01	48,50	8,00	219,39	380,28	116,45	23,56
Обед 10 День															
№88, сбор 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,70	1,74	4,89	9,20	141,75	0,06	18,17	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	65,90	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	0,001	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	31,60	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
Итого обед:		845	98,40	31,57	17,63	72,51	692,05	0,26	19,92	15,60	5,23	129,75	399,63	93,55	4,33
Итого за 2012 год:															
			150,17	30,57	27,99	148,17	879,27	0,39	18,06	63,49	4,89	140,33	405,65	132,11	9,92

* При заказе фруктов в рацион питания могут быть включены замороженные продукты (бананы и фрукты в целом, сыр, замороженное мясо и т.п. продукты, обработанные по технологии в микровакуумпакете).
 Стоимость рациона горячих обедов 80,17 рублей.

Предоставляемое 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона 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 урегулирования
 здоровья



Кузнецова Ю.С.