

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея №3
г. Минеральные Воды

В.В. Свиридова

«14» августа 2025 г.

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

Минераловодского муниципального округа на 2025-2026 учебный год

Сезон: зима-весна

3-4 кв
2025 г

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
I неделя															
Обед 1 День															
№ 82,сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	16.86	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	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	65.90	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	Макароны отварные с маслом	150/5	16.50	5.70	6.07	43.90	225.50	0.04	0.00	25.0	0.71	10.63	32.88	7.13	0.071
№376,сбор 2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2.28	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1.99	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	103,53	28,17	32,16	109,11	811,83	0,24	11,31	110,00	4,60	124,81	323,08	87,65	4,35
Обед 2 День															
№80,сбор 2012г под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	14.24	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	Биточки рубленные из птицы	80	35.75	16.64	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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	15.30	10.63	7.18	59.70	316.00	0.30	0.00	24.00	0.75	19.08	252.12	168.00	5.76
№376,сбор 2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2.28	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.70	4.20	0.82
с/к	Хлеб пшеничный	30	1.99	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	69,56	31,92	27,21	133,77	884,50	0,53	9,55	72,50	3,69	97,41	499,48	226,61	26,01
Обед 3 День															
№ 84,сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	19.35	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	80	37.47	14.80	18.80	11.60	274.00	0.09	1.15	22.50	1.83	57.00	218.38	28.38	0.76
№125,сбор 2005 г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	31.78	4.50	5.00	28.90	220.20	0.19	26.38	24.00	0.25	19.44	100.20	36.84	1.63

гпд

сбор 2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2,28	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Хлеб пшеничный	30	1,99	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	92,87	25,31	29,20	84,52	792,95	0,42	33,82	46,50	4,91	138,69	450,31	113,82	5,52
Обед 4 День															
№ 102,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	15,41	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№239,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Тефтели рыбные в соусе смет/томат	80/50	48,23	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	150	15,89	3,64	4,30	47,20	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№376 сбор 2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2,28	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,99	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	83,80	38,00	39,67	101,01	695,25	0,35	5,82	61,00	3,48	103,63	306,21	87,40	5,47
Обед 5 День															
№ 88,сбор. 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем	250	13,37	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№294,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Котлеты из птицы	80	35,75	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№203,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	16,50	5,70	6,07	43,90	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№376 сбор 2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2,28	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,99	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	69,89	26,55	26,60	112,88	809,25	0,22	19,77	73,50	4,77	108,29	261,17	61,34	20,15
Всего обед 1 недели:(средняя)			83,93	29,99	30,97	108,26	798,76	0,35	16,05	72,70	4,29	114,57	368,05	115,36	12,30
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,38	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№294,сбор 2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленные из птицы	80	35,75	16,64	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	150/5	15,30	10,63	7,18	59,7	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№376 сбор 2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2,28	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,99	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	70,70	32,42	25,66	136,62	859,75	0,53	9,55	72,50	3,86	98,01	499,43	226,96	26,12
Обед 7 День															
№ 82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	16,86	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	80/160	58,41	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№376 сбор 2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2,28	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,99	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	79,54	31,67	35,65	99,54	806,75	0,17	10,37	64,80	3,10	116,76	354,33	102,99	5,39
Обед 8 День															
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клёпками	250	17,37	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№237,сбор. 2005 г под ред. Могильного	Зразы рыбные с яйцом	80	35,54	10,80	18,60	44,00	255,00	0,06	0,11	48,75	0,64	57,00	125,00	21,00	0,90
№125,сбор 2005 г под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	31,78	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№376 сбор 2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2,28	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,99	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	88,96	19,83	27,00	114,97	730,20	0,38	32,24	77,25	2,62	111,22	306,35	90,07	4,63
Обед 9 день															

Обед 9 день															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	15,41	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	Котлеты рубленые из птицы	80	35,75	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	16,50	5,70	6,07	43,90	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№376,сбор.2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2,28	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,99	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	71,93	30,30	26,98	120,00	854,20	0,39	7,11	73,50	4,82	103,04	300,72	74,39	21,38
Обед 10 День															
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем	250	13,37	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№234,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Котлеты рыбные	80	37,47	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	15,89	3,64	4,30	47,20	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№376,сбор.2005 г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	2,28	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,99	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	71,00	22,65	28,29	97,49	749,25	0,22	19,62	43,50	4,86	114,75	360,41	83,73	3,49
Итого обед за 2 периода (средняя)			76,43	27,37	28,72	113,72	800,03	0,34	15,78	66,31	3,85	108,76	364,25	115,63	12,20
Средняя за 1 день:			80,18	28,68	29,84	110,99	799,39	0,35	15,92	69,51	4,07	111,66	366,15	115,50	12,25

*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).

Стоимость рационов горячих обедов 80,18 рублей .

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 — 80,18 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 укрепления
здоровья



Череващенко Т.С.