

УТВЕРЖАЮ:

Директор МБОУ Лицей
 № 3 г. Минераловодского
 В.В. Савицкая
 6 декабря 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
 в администрации Минераловодского
 муниципального округа
 Ставропольского края
 Д.А. Безруких
 6 декабря 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ЮО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю №9
 А.В. Красько
 6 декабря 2024 г.

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

Сезон: зима-весна

1-2 кл.
 2025 г.

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб	Пищевые волокна			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя															
Обед 1. Дев.															
№ 82 сбор 2005г. по тред. Могиланского	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
№ 279 сбор 2005г. по тред. Могиланского	Легкие из говядины с соусом сметанным с томатом	100,50	58,86	18,18	20,88	22,98	355,53	0,10	1,02	85,00	1,16	57,80	203,17	40,17	1,67
№ 291 сбор 2005г. по тред. Могиланского	Макаронные 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	0,071
№ 495 сбор 2021г. по тред. Переманова	Каша из сухофруктов	200	4,80	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,46	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:		850	90,31	30,43	32,58	114,22	882,23	0,29	11,51	110,00	5,37	149,14	376,71	110,38	5,26
Обед 2. Дев.															
№ 80 сбор 2012г. по тред. Могиланского	Суп картофельный с крупой	250	7,83	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№ 291 сбор 2005г. по тред. Могиланского	Котлеты рыбные с овощами	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	17,86
№ 171 сбор 2005г. по тред. Могиланского	Каша гречневая рассычатая с маслом	180,5	10,92	10,63	2,18	47,77	316,38	0,39	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
№ 388 сбор 2005г. по тред. Могиланского	Паштет из печени индюшачья	200	5,58	0,68	0,28	20,25	143,80	0,01	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к.к.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	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	62,11	34,26	27,81	136,50	1014,70	0,58	19,55	72,50	4,06	122,97	537,35	238,38	26,86
Обед 3. Дев.															
№ 84 сбор 2005г. по тред. Могиланского	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250,5	12,37	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,14	50,25	97,93	34,50	1,71
№ 291 сбор 2005г. по тред. Могиланского	Котлеты рыбные	100	35,23	14,80	18,80	11,60	224,00	0,09	1,15	22,80	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№ 110 сбор 2005г. по тред. Могиланского	Картофель отварной с маслом	180,5	19,55	1,50	5,00	28,90	226,20	0,09	26,38	0,00	0,25	19,14	100,50	36,84	1,63

№495,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот 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	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	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	Компот 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 ленинградский	250	10,05	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	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	Макароны 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
№495,сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот 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
Всего обед 1 недели:(средняя)			77,99	31,96	30,58	111,07	885,37	0,42	15,75	69,00	4,92	134,03	417,30	135,36	10,10
II неделя															
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
№282,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	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№388сбор 2005г. под ред. Могильного	Наниток 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	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	60,38	267,30	62,64	2,78
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,36	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	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 клецками	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	Макароны 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. Первалова	Компот 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	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294,сбор 2005г под ред. Могильного	Биточки рубленные из пшцы	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	17,86
№321сб.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
№388сбор 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	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	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	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. Первалова	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	88,40	23,57	17,63	73,54	692,05	0,26	19,92	45,60	5,23	129,75	399,63	93,55	4,33
Всего обед за 2 недели (средняя)			82,36	29,09	25,40	105,26	873,28	0,36	20,37	57,98	4,87	146,62	394,00	128,86	9,74
Средняя за 1 день:			80,17	30,53	27,99	108,17	879,32	0,39	18,06	63,49	4,89	140,33	405,65	132,11	9,92

* 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 80,17 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 — 80,17 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 выкипание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья



Кузнецова Ю.С.