

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея №3  
г. Минераловоды  
В.В. Свирюгова

«...» декабря 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования  
администрации Минераловодского  
муниципального округа  
Ставропольского края

Л.А. Безруких

«...» декабря 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

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

А.В. Кривко

«...» декабря 2024 г.

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

Сезон: зима-весна

1-2 кл.  
2025 г.

Возраст 7-11 лет  
(И.П.Д. и витаминки)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена, руб	Пищевые волокна			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>I неделя</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№ 82 сбор 2005г. под ред. Минераловодского	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5	14,16	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	14,38	53,23	26,25	1,19
№ 279 сбор 2005г. под ред. Минераловодского	Салат из огурцов, помидоров с соусом сметанным с томатом	80,50	63,18	10,91	12,53	13,79	212,00	0,06	0,61	51,00	0,66	34,70	121,90	24,10	1,00
№ 203 сбор 2005г. под ред. Минераловодского	Макаронные отварные с маслом	150,5	13,84	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,021
№ 157 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200,10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
кв	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>96,24</b>	<b>20,87</b>	<b>23,00</b>	<b>81,80</b>	<b>617,75</b>	<b>0,22</b>	<b>10,90</b>	<b>76,00</b>	<b>4,29</b>	<b>104,01</b>	<b>250,51</b>	<b>74,88</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед 2 День</b>															
№ 80 сбор 2012г. под ред. Минераловодского	Суп картофельный с крупой	250	10,18	2,18	4,39	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№ 291 сбор 2012г. под ред. Минераловодского	Котлеты рыбные	80	35,16	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,01	38,80	1,01	33,86	117,49	14,29	1,16
№ 171 сбор 2005г. под ред. Минераловодского	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,5	12,89	8,86	5,98	39,81	280,00	0,25	0,00	20,00	0,65	15,90	210,10	140,00	4,80
№ 157 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200,10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
кв	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>63,59</b>	<b>27,71</b>	<b>23,14</b>	<b>106,95</b>	<b>636,00</b>	<b>0,49</b>	<b>9,29</b>	<b>58,80</b>	<b>3,44</b>	<b>88,06</b>	<b>436,79</b>	<b>198,34</b>	<b>8,49</b>
<b>Обед 3 День</b>															
№ 84 сбор 2005г. под ред. Минераловодского	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250,5	16,09	3,54	5,10	11,55	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№ 234 сбор 2005г. под ред. Минераловодского	Котлеты рыбные	80	36,65	11,84	13,01	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	15,60	124,71	22,71	0,61
№ 125 сбор 2005г. под ред. Минераловодского	Картофель отварной с маслом	150,5	22,68	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№ 157 сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200,10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
кв	Хлеб пшеничный	36	2,39	2,81	0,36	17,39	84,60	0,06	0,00	0,00	0,47	8,28	31,32	11,88	0,72
<b>Итого обед:</b>			<b>80,21</b>	<b>22,07</b>	<b>24,77</b>	<b>74,58</b>	<b>606,05</b>	<b>0,38</b>	<b>29,19</b>	<b>38,00</b>	<b>4,58</b>	<b>125,43</b>	<b>395,16</b>	<b>103,99</b>	<b>5,22</b>

Обед 4 День															
№102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	12,42	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 тушеная в соусе	80/50	49,12	21,12	23,84	6,40	184,00	0,04	0,01	32,00	0,32	40,90	99,70	15,20	1,21
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рисе припущенный	150	13,55	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
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
<b>Итого обед:</b>			<b>79,49</b>	<b>32,82</b>	<b>33,81</b>	<b>83,18</b>	<b>627,25</b>	<b>0,34</b>	<b>5,82</b>	<b>53,00</b>	<b>3,40</b>	<b>93,40</b>	<b>281,28</b>	<b>83,60</b>	<b>5,17</b>
Обед 5 День															
№96,сбор. 2005г. под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	13,06	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	80	52,82	12,24	8,80	10,64	170,40	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66
№203,сбор.2005г. под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	13,84	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
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
<b>Итого обед:</b>			<b>84,12</b>	<b>21,59</b>	<b>19,36</b>	<b>78,01</b>	<b>571,90</b>	<b>0,30</b>	<b>7,54</b>	<b>49,00</b>	<b>4,58</b>	<b>87,58</b>	<b>238,78</b>	<b>64,43</b>	<b>4,08</b>
<b>Всего обед 1 недели:(средняя)</b>			<b>80,73</b>	<b>25,03</b>	<b>24,82</b>	<b>84,90</b>	<b>611,79</b>	<b>0,34</b>	<b>12,55</b>	<b>54,96</b>	<b>4,06</b>	<b>99,70</b>	<b>320,50</b>	<b>105,05</b>	<b>5,37</b>
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,27	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	80	65,18	12,40	9,24	12,56	183,00	0,80	0,12	23,00	0,70	35,00	81,00	10,00	0,90
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Капса гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	12,89	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
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
<b>Итого обед:</b>			<b>93,74</b>	<b>26,51</b>	<b>18,46</b>	<b>93,30</b>	<b>676,25</b>	<b>1,21</b>	<b>8,37</b>	<b>43,00</b>	<b>3,14</b>	<b>87,50</b>	<b>391,55</b>	<b>191,10</b>	<b>8,20</b>
Обед 7 День															
№ 82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	14,16	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	56,16	21,91	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,31	213,84	50,11	2,22
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
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
<b>Итого обед:</b>			<b>74,72</b>	<b>26,30</b>	<b>29,66</b>	<b>82,38</b>	<b>670,00</b>	<b>0,16</b>	<b>10,35</b>	<b>51,84</b>	<b>3,04</b>	<b>104,69</b>	<b>300,87</b>	<b>90,46</b>	<b>4,83</b>
Обед 8 День															
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	13,24	2,06	3,10	12,58	86,50	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	80	59,26	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,08	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80
№203,сбор.2005г. под ред. Могильного	Макаронны отварные с маслом	150/5	13,84	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
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
<b>Итого обед:</b>			<b>90,74</b>	<b>18,72</b>	<b>18,88</b>	<b>71,00</b>	<b>528,25</b>	<b>0,22</b>	<b>5,83</b>	<b>68,50</b>	<b>2,95</b>	<b>95,81</b>	<b>221,03</b>	<b>57,86</b>	<b>2,97</b>
Обед 9 день															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	12,42	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294,сбор.2005г. под ред. Могильного	Биточки рубленые из птицы	100	35,46	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	150	19,36	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	2,95	85,00	64,33	31,83	1,22
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82

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
<b>Итого обед:</b>			<b>71,64</b>	<b>27,83</b>	<b>26,57</b>	<b>84,82</b>	<b>755,08</b>	<b>0,40</b>	<b>32,03</b>	<b>48,50</b>	<b>7,06</b>	<b>177,41</b>	<b>332,17</b>	<b>99,09</b>	<b>22,53</b>
<b>Обед 10 День</b>															
№ 88, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,61	1,74	4,89	9,20	84,75	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	36,65	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,71	22,71	0,61
№305, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	150	13,55	3,64	4,30	36,67	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	2,40	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
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
<b>Итого обед:</b>			<b>67,21</b>	<b>19,79</b>	<b>24,63</b>	<b>78,94</b>	<b>612,45</b>	<b>0,20</b>	<b>19,39</b>	<b>39,00</b>	<b>4,49</b>	<b>103,35</b>	<b>316,74</b>	<b>78,06</b>	<b>3,34</b>
Всего обед 2 недели (средняя)			<b>79,61</b>	<b>23,83</b>	<b>23,64</b>	<b>82,09</b>	<b>648,41</b>	<b>0,44</b>	<b>15,19</b>	<b>50,17</b>	<b>4,14</b>	<b>113,75</b>	<b>312,47</b>	<b>103,31</b>	<b>8,37</b>
Всего средняя за 10 дней:			<b>80,17</b>	<b>24,43</b>	<b>24,23</b>	<b>83,50</b>	<b>630,10</b>	<b>0,39</b>	<b>13,87</b>	<b>52,57</b>	<b>4,10</b>	<b>106,72</b>	<b>316,49</b>	<b>104,18</b>	<b>6,87</b>
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>80,17</b>	<b>24,43</b>	<b>24,23</b>	<b>83,50</b>	<b>630,10</b>	<b>0,39</b>	<b>13,87</b>	<b>52,57</b>	<b>4,10</b>	<b>106,72</b>	<b>316,49</b>	<b>104,18</b>	<b>6,87</b>

\*При наличии средств в рационе 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 с уже включенной наценкой на готовые блюда и кулинарные изделия 30% .*

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 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.