



Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеда) для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Минераловодского городского округа на 2020-2021 учебный год

Сезон : Осень-зима

1 кв.  
2021 гВозраст 7-11 лет ГПД  
(ПЛАТНИКИ)

№ 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
<b>1 неделя</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,74	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№298, сбор.2012г. под ред. Могильного	Голубцы ленивые	100/20	39,91	11,30	6,72	16,21	175,20	0,06	16,03	23,20	0,46	48,00	141,68	35,28	1,31
№203, сбор.2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	8,79	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№392, сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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>62,27</b>	<b>20,47</b>	<b>16,99</b>	<b>85,09</b>	<b>584,45</b>	<b>0,20</b>	<b>26,42</b>	<b>48,20</b>	<b>3,96</b>	<b>115,16</b>	<b>262,13</b>	<b>82,96</b>	<b>4,04</b>
<b>Обед 2 День</b>															
№80, сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,31	2,18	4,39	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№294, сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100/5	38,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№171, сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	11,43	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№392, сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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>60,39</b>	<b>30,25</b>	<b>26,01</b>	<b>113,88</b>	<b>672,63</b>	<b>0,48</b>	<b>9,65</b>	<b>68,50</b>	<b>3,57</b>	<b>94,38</b>	<b>458,00</b>	<b>198,81</b>	<b>8,62</b>
<b>Обед 3 День</b>															
№ 84, сбор.2005г. под ред. Могильного,	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,58	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№291, сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	80/160	41,91	21,90	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,53	213,84	50,11	2,22
№392, сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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>56,32</b>	<b>28,01</b>	<b>29,75</b>	<b>89,87</b>	<b>712,75</b>	<b>0,20</b>	<b>6,45</b>	<b>51,84</b>	<b>3,08</b>	<b>110,93</b>	<b>346,11</b>	<b>98,91</b>	<b>5,40</b>	
<b>Обед 4 День</b>																
№102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,88	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	100/60	44,38	26,40	29,80	8,00	406,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51	
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	14,57	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36	
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,03	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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>71,03</b>	<b>38,10</b>	<b>39,55</b>	<b>78,89</b>	<b>817,25</b>	<b>0,49</b>	<b>29,69</b>	<b>60,00</b>	<b>3,42</b>	<b>124,84</b>	<b>324,61</b>	<b>96,63</b>	<b>5,78</b>	
<b>Обед 5 День</b>																
№96,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	9,92	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93	
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Биточки рубленные из птицы	100/5	38,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86	
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	8,35	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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>59,92</b>	<b>24,85</b>	<b>25,04</b>	<b>113,38</b>	<b>622,88</b>	<b>0,25</b>	<b>8,94</b>	<b>69,50</b>	<b>4,32</b>	<b>81,85</b>	<b>305,10</b>	<b>77,56</b>	<b>20,77</b>	
<b>Всего обед 1 недели (средняя)</b>			<b>309,93</b>	<b>144,68</b>	<b>137,34</b>	<b>484,11</b>	<b>3410,0</b>	<b>2,82</b>	<b>81,15</b>	<b>298,00</b>	<b>18,28</b>	<b>527,16</b>	<b>1625,55</b>	<b>492,55</b>	<b>20,55</b>	
<b>II неделя</b>																
<b>Обед 6 День</b>																
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными	250	7,83	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.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100/5	38,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38	
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Капца гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	11,43	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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>60,91</b>	<b>30,75</b>	<b>24,46</b>	<b>116,73</b>	<b>685,88</b>	<b>0,48</b>	<b>9,65</b>	<b>68,50</b>	<b>3,74</b>	<b>94,98</b>	<b>457,95</b>	<b>199,16</b>	<b>8,73</b>	
<b>Обед 7 День</b>																
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,74	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	41,91	21,90	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,53	213,84	50,11	2,22	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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>55,48</b>	<b>26,29</b>	<b>29,56</b>	<b>88,08</b>	<b>697,00</b>	<b>0,16</b>	<b>10,45</b>	<b>51,84</b>	<b>3,04</b>	<b>105,06</b>	<b>301,41</b>	<b>90,66</b>	<b>4,88</b>	
<b>Обед 8 День</b>																
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,88	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.2012г. под ред. Могильного	Биточки рубленные из птицы	100/5	38,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38	
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	14,57	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,56	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>64,49</b>	<b>29,24</b>	<b>25,18</b>	<b>105,01</b>	<b>605,38</b>	<b>0,53</b>	<b>29,19</b>	<b>68,50</b>	<b>4,45</b>	<b>111,06</b>	<b>360,58</b>	<b>101,46</b>	<b>6,44</b>	
<b>Обед 9 день</b>																
№108;109 сбор. 2005г. под ред.	Суп картофельный с клецками	250	9,01	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68	
№298,сбор.2012г. под ред. Могильного	Голубцы ленивые	100/20	39,91	11,30	6,72	16,21	175,20	0,06	16,03	23,20	0,46	48,00	141,68	35,28	1,31	

