

Утверждаю:

Директор *МБОУ Школа № 103**Минераловодский район**И.Т. Андреева*«» августа 2021 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Минераловодского
Городского округа

Л.А. Бзруких

«» августа 2021 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
Федеральной службы по надзорув сфере защиты прав потребителей
и благополучия человекаУправление Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в г. Пятигорске

А.В. Кривая

«» августа 2021 г. Университетский, к. 70АПерспективное десятидневное меню горячего питания (льготные обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений
Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон: Осень

3 кв.
2021 г

Возраст 11-17 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	Са	Р	Mg
1 неделя															
Обед 1 День															
№82,сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,82	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	100/50	38,07	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	180/5	7,54	5,74	6,07	31,98	205,50	0,05	0,00	30,00	0,85	12,76	39,46	8,55	0,08
70 сб 2005 г	Овощи свежие (огурцы)	30	2,84	0,20	0,05	0,89	4,90	0,012	1,20	0,0	0,04	9,80	18,80	5,90	0,27
№436,сбор 2005г, под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			64,47	29,78	32,53	116,15	878,58	0,32	18,11	115,06	5,13	150,04	394,94	106,61	5,20
Обед 2 День															
№80,сбор 2012г под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	5,79	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 рубленные из птицы	100/5	27,17	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№137,сбор 2012г под ред. Могильного	Рагу из овощей	180	15,13	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79
70 сб 2005 г	Овощи свежие (помидоры)	30	4,39	0,40	0,10	1,70	9,80	0,03	9,80	0,00	0,00	5,00	18,00	8,00	0,45
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,62	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			60,67	24,73	29,63	106,13	617,73	0,36	27,72	68,50	6,12	117,88	357,30	100,81	6,03
Обед 3 День															
№84,сбор 2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	9,64	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№282,сбор 2012г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	100	38,15	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№171,сбор 2005г под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,41	10,63	7,18	47,77	336,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№75,сбор 2005г под ред. Могильного	Икра свекольная	60	5,94	1,42	4,25	6,41	69,60	0,02	0,81	28,80	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85

Обеды ТЖС 3 кв. 2021 г

№376, сбор 2005г под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,37	0,09	0,01	16,00	60	0	1,89	0,0	0,0	12,53	3,2	1,73	0,28
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			69,08	34,79	28,65	120,09	911,80	0,60	9,14	81,55	4,90	172,15	554,46	249,49	11,30
Обед 4 День															
№ 102, сбор 2005г, под ред Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,67	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	27,22	17,20	13,400	9,80	156,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93
№305, сбор 2005г под ред Могильного	Рис припущенный	180	7,85	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
70 сб 2005 г	Овощи свежие (огурцы)	30	2,84	0,20	0,05	0,89	4,90	0,012	1,20	0,0	0,04	9,80	18,80	5,90	0,27
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,62	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			52,77	30,25	23,58	102,36	711,45	1,25	7,11	27,00	3,53	148,65	481,62	123,30	6,18
Обед 5 День															
№96, сбор 2005г под ред Могильного	Рассольник ленинградский	250	7,99	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№281, сбор 2012г под ред Могильного	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100/5	36,48	11,64	12,90	9,98	202,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№310, сбор 2005 г под ред Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	12,50	4,50	5,00	28,90	175,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
70 сб 2005 г	Овощи свежие (помидоры)	50	7,32	0,48	0,12	1,92	12,20	0,03	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45
№436, сбор 2005г, под ред Могильного	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			71,49	22,46	23,74	105,29	724,00	0,49	52,13	72,81	3,99	139,69	390,53	122,11	6,00
Всего обед 1 недели:(средняя)			63,70	28,40	27,63	110,00	768,71	0,61	22,84	72,98	4,73	145,68	435,77	140,46	6,94
II неделя															
Обед 6 День															
№82, сбор 2012г, под ред Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,20	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	38,15	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№171, сбор 2005г под ред Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,41	10,63	7,18	47,77	336,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
70 сб 2005 г	Овощи свежие (помидоры)	50	7,32	0,48	0,12	1,92	12,20	0,03	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45
№392, сбор 2012г под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,31	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 ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			65,96	33,10	22,25	117,21	845,90	0,63	21,00	52,75	3,70	114,78	506,06	242,60	10,86
Обед 7 День															
№ 82, сбор 2005г под ред Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,82	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	39,45	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
70 сб 2005 г	Овощи свежие (огурцы)	30	2,84	0,20	0,05	0,89	4,90	0,012	1,20	0,0	0,04	9,80	18,80	5,90	0,27
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,62	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			59,30	33,12	35,96	119,62	896,95	0,22	11,67	64,80	3,43	134,91	412,37	119,89	6,68
Обед 8 День															
№ 102, сбор 2005г, под ред Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,67	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	Виточки рубленные из птицы	100/5	27,17	16,64	15,34	30,29	165,63	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	180/5	7,54	5,74	6,07	31,98	205,50	0,05	0,00	30,00	0,85	12,76	39,46	8,55	0,08

70 сб 2005 г	Овощи свежие (помидоры)	50	7,32	0,48	0,12	1,92	12,20	0,03	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45
№436,сбор 2005г, под ред. Могильного	Компот из сухофруктов	200	4,63	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			55,90	32,19	27,42	128,07	730,43	0,49	25,21	78,56	5,31	125,47	366,78	97,45	22,41
Обед 9 день															
№108,109 сбор 2005г под ред Могильного	Суп картофельный с клецками	250	7,27	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
272 сб 2005 г	Биточки по-казацки с рисом , запеченные в сметанном соусе	100/150/50	49,85	20,60	24,80	64,80	542,00	0,17	0,20	39,00	0,90	49,00	98,00	11,80	1,00
70 сб 2005 г	Овощи свежие (огурцы)	40	3,79	0,27	0,07	1,19	6,53	0,016	1,60	0,0	0,05	13,07	25,07	7,87	0,36
352 сб 2005 г	Кисель из яблок	200	5,20	0,12	0,00	30,10	121,00	0,02	4,80	0,04	0,36	8,60	11,80	4,00	0,90
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	20	0,83	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого обед:			68,68	26,61	28,53	128,35	855,23	0,37	12,35	43,54	3,33	108,55	247,02	62,50	4,51
Обед 10 День															
№ 88,сбор 2005г под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,26	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	100/5	28,46	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№ 151,сбор 2012г под ред Могильного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	15,13	4,31	7,32	23,23	176,40	0,13	5,15	45,60	0,36	59,76	99,12	31,20	0,98
70 сб 2005 г	Овощи свежие (помидоры)	50	7,32	0,48	0,12	1,92	12,20	0,03	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,62	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,74	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,25	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:			67,78	25,84	31,79	99,46	786,65	0,41	37,37	68,10	5,37	189,74	459,87	120,23	5,63
Всего обед 2 недели (средняя)			63,52	30,17	29,19	118,54	823,03	0,42	21,52	61,55	4,23	134,69	398,42	128,53	10,02
Всего средняя за 10 дней:			63,61	29,29	28,41	114,27	795,87	0,51	22,18	67,27	4,48	140,19	417,10	134,50	8,48
Средняя за 1 день:			63,61	29,29	28,41	114,27	795,87	0,51	22,18	67,27	4,48	140,19	417,10	134,50	8,48

*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 63,61 рублей.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г, 1997г, 2004г, 2011г, 2012г), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 63,61 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 организации питания



Кузнецова Ю С