



СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО Управления
Федеральной службы по контролю
в сфере защиты прав потребителей
и безопасности товаров **МН РК**
по Статистическо-учетному в.г. Пингурске
А.В. Кривко
2022 г

Сезон: Осень

Перечневое десятидневное меню горячего питания (обеды 1-4 классы) для групп продленного дня
Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год

3 кв. 2022 г
Возраст 7-11 лет (ГЛД)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	1 неделя							Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У	К	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
Обед 1. День.																					
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Мотивального	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,40	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. Мотивального	Тефтели из говядины с соусом сметанным с толокном	100/50	53,18	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. Мотивального	Макaronи отварные с маслом	150/5	6,17	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071						
№71, сбор. 2005г. под ред. Мотивального	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	2,36	0,25	0,00	1,00	4,80	0,006	0,54	0,0	0,02	4,14	7,65	2,50	0,71						
№392, сбор. 2012г. под ред. Мотивального	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87						
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	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:			76,39	27,60	31,15	92,86	767,38	0,25	11,95	110,00	4,62	129,10	331,27	90,35	5,11						
Обед 2. День.																					
№80, сбор. 2012г. под ред. Мотивального	Суп картофельный с крупой	250	8,02	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. Мотивального	Котлеты рубленые из птицы	100	39,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38						
№137, сбор. 2012г. под ред. Мотивального	Пару из овощей	150/5	15,87	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79						
№392, сбор. 2012г. под ред. Мотивального	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87						
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
Итого обед:			66,99	22,79	29,33	80,77	509,33	0,30	17,92	68,50	5,86	108,28	321,90	86,21	5,18						
Обед 3. День.																					
№ 84, сбор. 2005г. под ред. Мотивального	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,20	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71						
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	27,52	17,20	13,40	9,80	156,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93						
№125, сбор. 2005 г. под ред. Мотивального	Картофель отварной с маслом	150/5	14,52	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36						

№71, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	2,36	0,25	0,00	1,00	4,80	0,01	0,54	0,00	0,02	4,14	7,65	2,50	0,71
№392, сбор, 2012г. под ред. Мотыльного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,2	0	15,00	65	0,001	0,1	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого обед:			59,88	27,31	22,97	78,90	560,55	1,21	28,91	26,00	3,18	160,74	465,42	120,00	6,18

Обед 4 День

№102, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,44	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. Мотыльного	Пшита ржаная в соусе	100/60	55,03	26,40	29,80	8,00	406,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№302, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	14,46	6,51	4,35	40,05	225,00	0,14	0,00	20,0	1,07	25,40	163,90	35,30	2,840
№71, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	3,87	0,36	0,06	1,38	7,80	0,006	0,54	0,0	0,02	4,14	7,56	2,52	0,71
№392, сбор, 2012г. под ред. Мотыльного	Чай с сахаром	200/15	1,82	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	1,46	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого обед:			85,08	40,94	39,84	90,77	890,75	0,48	6,46	60,00	4,33	134,50	438,91	110,62	9,13

Обед 5 День

№96, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Рассольник Ленинградский	250	10,74	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№260, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Кушанье	80/80	91,27	20,63	16,30	3,96	250,00	0,05	1,11	20,00	0,66	37,20	163,70	34,80	1,58
№203, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Макаронные отварные с маслом	150/5	6,17	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. Мотыльного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого обед:			111,46	29,98	26,76	77,03	678,50	0,24	8,75	45,00	4,12	84,93	294,22	82,63	4,05
Итого обед 1 неделя (средняя)			79,96	29,72	30,01	84,07	681,30	0,49	14,80	61,90	4,42	123,51	370,34	97,96	5,93

Обед 6 День

№82, сбор, 2012г. под ред. Мотыльного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,37	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. Мотыльного	Котлеты из говядины	100	54,30	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№302, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	14,46	6,51	4,35	40,05	225,00	0,14	0,00	20,0	1,07	25,40	163,90	35,30	2,840
№71, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	2,36	0,25	0,00	1,00	4,80	0,01	0,54	0,00	0,02	4,14	7,65	2,50	0,71
№392, сбор, 2012г. под ред. Мотыльного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,2	0	15,00	65	0,001	0,1	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого обед:			82,77	27,56	19,04	103,38	698,80	0,41	9,04	48,75	3,75	110,04	373,79	91,60	7,23

Обед 7 День

№82, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Буфет с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,40	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. Мотыльного	Пров из пшеницы	100/200	62,92	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№71, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	3,87	0,36	0,06	1,38	7,80	0,006	0,54	0,0	0,02	4,14	7,56	2,52	0,71
№392, сбор, 2012г. под ред. Мотыльного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого обед:			81,47	31,74	35,77	96,45	801,25	0,19	11,01	64,80	3,15	124,65	383,73	109,91	6,72

Обед 8 День

№108;109, сбор, 2005г. под ред.	Суп картофельный с клецками	250	9,11	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№264, сбор, 2005г. под ред. Мотыльного	Говядина тушеная в сметане	80/80	106,11	26,72	18,24	3,36	284,80	0,10	4,16	16,00	0,57	33,84	160,80	38,96	1,67

№203 сбор 2005г. под ред. Могильного	Макарона отварные с маслом	150/5	6,17	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	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	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:			124,67	36,13	26,70	72,08	678,05	0,27	10,01	45,50	3,01	79,40	275,37	78,52	3,89
Обед 9 день.															
№ 104 сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	38,16	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 рубленные из птицы	100	39,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321 сб 2005г. под ред. Могильного	Капустя тушеная	150	18,30	3,13	5,56	14,38	120,00	0,05	24,99	0,00	2,95	85,00	64,30	31,80	1,22
№392 сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,2	0	15,00	65	0,001	0,1	0,0	0,0	5,25	8,24	4,4	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого обед:			99,56	27,44	26,53	86,01	537,58	0,41	32,20	48,50	7,09	181,16	353,98	103,46	23,15
Обед 10 День.															
№ 88 сбор 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	11,03	1,74	4,89	9,20	84,75	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	49,67	14,30	7,80	7,20	156,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№ 151 сбор 2012г. под ред. Могильного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	17,07	3,59	6,10	40,40	147,00	0,11	4,29	38,00	0,30	49,80	82,60	26,00	0,82
№392 сбор 2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,82	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:			81,54	23,03	19,20	91,17	547,35	0,33	24,31	62,60	5,12	172,58	399,27	94,65	4,11
Всего обед 2 недели (средняя)			94,00	29,18	25,45	89,82	652,61	0,32	17,31	54,03	4,42	133,57	357,23	95,63	9,02
Средняя за 10 дней:			87,0	29,45	27,33	86,94	666,95	0,41	16,06	57,97	4,42	128,54	363,79	96,80	7,47
Средняя за 1 день:			87,0	29,45	27,33	86,94	666,95	0,41	16,06	57,97	4,42	128,54	363,79	96,80	7,47

* При наличии сметы в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, доп. количество хлеба и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).
Стоимость рациональных горячих обедов 87,0 руб/дн.

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 — 87,0 руб.

Нормы выхода:
 полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждения 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.