



УТВЕРЖАЮ:
 Директор И.В. Шенягина
 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Исполнительный директор И.В. Шенягина
 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник ТО Управление
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Саяно-Байкальскому краю
 в г. Итумбурке
 2022 г.

Сезон: Осень
 Перспективное десятидневное меню горячего питания (объект) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год
 3 кв. 2022 г.
 Возраст 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб	Питание в-ваг										Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р		Мg	Fe
Обед 1 День															
№ 82, сбор 2005г. под ред. Монгильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,77	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. Монгильного	Тертая из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	40,91	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. Монгильного	Макaronи отварные с мясом	180/5	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№ 71, сбор 2005г. под ред. Монгильного	Овощи натуральные свежие (салат)	100	6,05	0,80	0,00	3,40	16,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
№ 436, сбор 2005г. под ред. Монгильного	Компот из сухофруктов	200	4,05	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	20	0,97	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,28	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
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:			67,50	30,47	32,46	120,17	895,78	0,31	18,71	110,06	5,00	150,71	387,66	106,29	7,09
Обед 2 День															
№ 80, сбор 2012г. под ред. Монгильного	Суп картофельный с крупой	250	6,17	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. Монгильного	Котлеты рубленые из птицы	100/5	32,78	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. Монгильного	Рату из овощей	180/5	14,18	2,15	11,10	13,40	162,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95
№ 71, сбор 2005г. под ред. Монгильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	9,91	1,20	0,20	4,60	26,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,92	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	20	0,97	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	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:			71,39	26,02	31,57	112,75	667,03	0,36	21,37	72,50	6,75	130,72	367,94	104,45	7,91
Обед 3 День															
№ 84, сбор 2005г. под ред. Монгильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	9,38	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 2005г	Зразы рыбные с яйцом	100/5	23,32	17,20	13,40	9,80	156,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,60	242,00	38,00	0,93
№310,сбор 2005 г. под ред. Мотыльнова	Картофель отварной с маслом	180/5	12,95	4,50	5,00	28,90	175,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№71,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Овощи натуральные свежие (сырчул)	100	6,05	0,80	0,00	3,40	16,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
№589,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Нашинкованные овощи натуральные свежие (сырчул)	200	6,83	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 ржаной-пшеничный	20	0,97	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	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:			60,96	30,41	24,32	98,55	714,55	1,29	44,47	30,00	3,54	196,72	526,47	140,48	8,64

Обед 4, День

№102,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Суп картофельный с бобовыми	250	6,49	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. Мотыльнова	Птица тушеная в соусе	100/60	42,33	26,40	29,80	8,00	406,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№171,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	12,91	10,63	7,18	47,77	336,00	0,30	0,00	24,0	0,75	19,08	252,12	168,00	5,760
№71,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	9,91	1,20	0,20	4,60	26,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,92	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	20	0,97	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	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:			79,99	47,57	42,99	126,86	1124,65	0,68	7,72	64,00	4,30	141,24	555,07	254,40	13,91

Обед 5, День

№96,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Рассольник Ленинградский	250	8,26	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. Мотыльнова	Гуляши	100/100	87,75	25,79	30,38	4,95	312,50	0,06	1,39	25,00	0,83	46,50	204,63	43,30	1,98
№203,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Макаронны отварные с маслом	180/5	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№71,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	6,05	0,80	0,00	3,40	16,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
№436,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Компот из сухофруктов	200	4,05	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	Биокошур в виде утка	125	26,00	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	20	0,97	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	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:			139,83	42,16	36,55	129,33	1019,20	0,42	28,83	50,26	5,19	169,98	414,19	144,77	7,94
Всего обед 1 вечер(суббота)			83,93	35,33	33,58	117,53	834,24	0,61	24,22	65,36	4,96	157,87	450,27	150,08	9,10

Обед 6, День

№82,сбор 2012г. под ред. Мотыльнова	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,44	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. Мотыльнова	Котлеты из говядины	100	41,77	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. Мотыльнова	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	12,91	10,63	7,18	47,77	336,00	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№71,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	6,05	0,80	0,00	3,40	16,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
358 сб 2005 г под ред. Мотыльнова	Кисель из сока	200	5,60	0,57	0,06	30,20	123,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	20	0,97	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	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:			75,20	33,92	22,17	135,38	914,40	0,62	11,30	52,75	3,93	130,83	519,24	238,56	12,08

Обед 7, День

№82,сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,77	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. Мотыльнова	Льез на шпиза	100/200	48,40	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. Мотыльнова	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	9,91	1,20	0,20	4,60	26,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36

342 с6 2005 г	Компот на свежих яблоках	200	5,92	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,001	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	20	0,97	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	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:			75,43	34,25	36,09	124,82	924,15	0,23	12,27	64,80	3,44	137,71	411,67	120,99	8,58	

Обед 8. День

№108:109 сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Суп картофельный с кабачками	250	7,01	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
Могилыного	Говядина тушенная в сметане	100/100	101,19	33,40	22,80	4,20	356,00	0,13	5,20	20,00	0,71	42,30	201,00	48,70	2,09
№264:сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Макаронный отварившие с маслом	180/5	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№203:сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	6,05	0,80	0,00	3,40	16,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
№71:сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Компот из сухофруктов	200	4,05	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	5,60	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42
№436:сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Хлеб ржаной-пшеничный	20	0,97	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	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:			126,02	45,93	32,57	101,23	882,45	0,37	18,35	49,56	3,85	113,61	379,61	106,70	7,00

Обед 9. День

№104:сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	29,35	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. Могилыного	Биточки рубленые из птицы	100/5	32,78	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786
№321:сб 2005г. под ред. Могилыного	Капустя тушенная	180	16,89	3,76	6,67	17,30	144,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№71:сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	90	8,92	1,08	0,18	4,14	23,40	0,02	1,62	0,00	0,05	12,42	22,68	7,56	2,12
352 с6 2005 г	Кисель из яблок	200	5,33	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 ржаной-пшеничный	20	0,97	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	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:			95,70	30,78	28,00	119,32	694,08	0,48	43,43	48,54	8,34	217,33	403,42	122,22	25,75

Обед 10. День

№88:сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,49	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. Могилыного	Рыба, тушенная в толяге с овощами	100/50	38,21	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. Могилыного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	15,74	4,31	7,32	23,23	176,40	0,13	5,15	45,60	0,36	59,80	99,10	31,20	0,98
№71:сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	6,05	0,80	0,00	3,40	16,00	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	2,36
№389:сбор. 2005г. под ред. Могилыного	Напиток из ягод и лимона	200	6,83	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 ржаной-пшеничный	20	0,97	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	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:			77,75	25,52	20,83	84,95	682,25	0,39	36,87	70,20	5,38	217,16	459,07	113,39	6,97
Всего обед 2 недели (средняя)			90,02	34,08	27,93	113,14	819,47	0,43	24,14	57,17	4,93	163,33	434,60	140,37	12,08
Всего средняя за 10 дней:			86,98	34,70	30,76	115,34	851,85	0,52	24,33	61,27	4,94	160,60	442,43	145,23	10,59
Средняя за 1 день:			87,0	34,70	30,76	115,34	851,85	0,52	24,33	61,27	4,94	160,60	442,43	145,23	10,59

* При наличии средств в районе питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительные хлеб и т.д., продукты, обозначенные цифрами в шифре/группировки).

Стоимость рациональных обедов 87,0 рублей.

Перспективное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических

Обед 5-11 кл. 3 кв. 2022 г

нормы питания для детей разного возраста. Стоимость рациона питания горячих обедов — 87,0 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.