

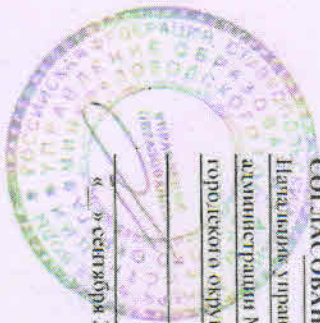
УТВЕРЖАЮ: *И.В. Мухоморова* № 103

Директор *И.В. Мухоморова*
 № *И.В. Мухоморова*



СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
 администрации Минераловодского
 городского округа



Д.А. Везрукин
 « 9 » сентября 2022 г

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей



Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений

Минераловодского городского округа на 2022-2023 учебный год

Сезон: Осень-зима

4 кв. 2022 г
 Возраст 11-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб	I неделя							II неделя							Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Обед 1 День																	
№ 82, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	Тертельки 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		
№ 205, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Мясные отбивные с маслом	180/5	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,65	32,88	7,13	0,071		
№ 70, сб 2005 г. под ред. Мотыляного	Овощи - натуральные соевые (супурья)	100	15,29	0,80	0,20	3,20	18,00	0,060	5,27	0,0	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20		
№ 436, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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	0,00	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:			76,74	30,47	32,66	119,97	897,78	0,35	22,18	110,06	5,14	175,24	432,46	121,22	5,93		
Обед 2 День																	
№ 80, сбор 2012г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	Котлеты рубленые из птицы	100/5	32,78	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,53	146,86	17,86	1,38		
№ 137, сбор 2012г. под ред. Мотыляного	Рагу 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		
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	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:			61,48	24,82	31,37	108,15	641,03	0,34	19,57	72,50	6,69	116,92	342,74	96,05	5,55		
Обед 3 День																	
№ 84, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100/5	23,32	17,20	13,40	9,80	156,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93		

Сержин

№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
№70, сб 2005 г. под ред. Мотыльнова	Овощи нарезанные соевые (огурцы)	100	15,29	0,80	0,20	3,20	18,00	0,060	5,27	0,0	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№389-сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Напиток из плодов шиповника	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 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:			70,20	30,41	24,52	98,35	716,55	1,33	47,94	30,00	3,68	221,25	571,27	155,41	7,48

Обед 4 День

№ 102, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Суп картофельный с борщевиком	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 тушенная 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 расквашенная 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
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 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:			70,08	46,37	42,79	122,26	1098,65	0,66	5,92	64,00	4,24	127,44	529,87	246,00	11,55

Обед 5 День

№96, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Расквашенный 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	20,38	4,95	312,50	0,06	1,39	25,00	0,83	46,50	204,63	43,50	1,98
№203, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Макаронные 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
№140, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Свежая, тушенная в соусе	60	4,62	1,42	4,25	6,41	69,60	0,025	0,81	28,8	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85
№36, 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	Бройлеры в под улак	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 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:			138,40	42,78	40,80	132,34	1072,80	0,43	27,84	79,06	5,31	187,62	424,15	148,43	6,43
Всего обед 1 неделя (средняя)			83,38	34,97	34,43	116,21	885,36	0,62	24,69	71,12	5,01	165,69	460,10	153,42	7,39

Понедельник

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 расквашенная с маслом	180/5	12,91	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. под ред. Мотыльнова	Овощи нарезанные соевые (огурцы)	100	15,29	0,80	0,20	3,20	18,00	0,060	5,27	0,0	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
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 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:			84,44	33,92	22,37	135,18	916,40	0,66	14,77	52,75	4,07	155,36	564,04	253,49	10,92

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	41,38	53,23	26,25	1,19
№291, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Пилов из пшеницы	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
№306, сбор 2005г. под ред. Мотыльнова	Горошек желтый консервированный	50	9,65	1,55	2,20	9,00	41,80	0,050	5,50	0,0	1,20	10,73	29,98	10,40	0,34
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:			75,17	34,60	38,09	129,22	939,95	0,26	15,97	64,80	4,58	134,64	416,45	122,99	6,56

Обед 8 День															
№108, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Суп картофельный с капустой	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
Мотыляного	Говядина тушеная 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. Мотыляного	Макаронные отварные с маслом	180/5	5,29	5,70	6,07	32,00	205,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	33,88	7,13	0,071
№203, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Овощи паровые соевые (огурцы)	100	15,29	0,80	0,20	3,20	18,00	0,060	5,27	0,0	0,20	38,33	70,00	23,33	1,20
№70, сб 2005 г. под ред. Мотыляного	Копченое 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. Мотыляного	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:			135,26	45,93	32,77	101,03	884,45	0,41	21,82	49,56	3,69	138,14	424,41	121,63	5,84
Обед 9 День															
№104, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	Биточек 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	17,86
№321, сб 2005г. под ред. Мотыляного	Капустя тушеная	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
352 сб 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 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:			86,78	29,70	27,82	115,18	670,68	0,46	41,81	48,54	8,29	204,91	380,74	114,66	23,63
Обед 10 День															
№88, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	Рыба, тушеная в тогате 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. Мотыляного	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
№389, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	Напиток из ягод и шиповника	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 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:			71,70	24,72	20,83	81,55	666,25	0,37	35,07	70,20	5,32	203,36	433,87	104,99	4,61
Всего обед 2 недели (средняя)			90,67	33,77	28,38	112,43	815,85	0,43	25,89	57,17	5,19	167,28	410,90	133,55	10,31
Всего средняя за 10 дней:			87,03	34,37	31,40	114,32	850,45	0,53	25,29	64,15	5,10	166,49	452,00	148,49	8,85
Средняя за 1 день:			87,0	34,37	31,40	114,32	850,45	0,53	25,29	64,15	5,10	166,49	452,00	148,49	8,85

*При наличии средств в рационе питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежесырые, сыр, замороженные хлеб и т.д. продукты, богатые белком и витаминами и микроэлементами).
Стоимость рациона горючих обедов 87,0 рублей.

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 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 отходов с учетом потерь на выкипание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.