

ГПД 3 кв. 2021 г

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления образования  
администрации Минераловодского  
городского округа

И.А. Безруких

« 11 августа 2021 г »

**СОГЛАСОВАНО:**

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

Территориальное управление  
по Ставропольскому краю в г. Пятигорске  
г. Пятигорск  
« 11 августа 2021 г »

Утверждаю:

Директор

№ **Директору ШКОЛЫ СОШ № 4**  
**Александровка**

Григорьян



Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды 1-4 классы) для групп продленного дня  
Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон : Осень

3 кв.  
2021 г

Возраст 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>																
<b>Обед 1 День</b>																
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,47	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	80/50	40,72	10,91	12,53	13,79	212,00	0,06	0,61	51,00	0,66	34,70	121,90	24,10	1,00	
№ 203, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	8,77	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	1,70	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	1,66	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>64,32</b>	<b>20,87</b>	<b>22,90</b>	<b>87,50</b>	<b>644,75</b>	<b>0,21</b>	<b>11,00</b>	<b>76,00</b>	<b>4,29</b>	<b>104,16</b>	<b>251,05</b>	<b>75,08</b>	<b>3,93</b>	
<b>Обед 2 День</b>																
№ 80, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,53	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	80/5	29,19	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10	
№ 137, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	150/5	17,07	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79	
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,31	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 пшеничный	40	1,66	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>62,76</b>	<b>20,60</b>	<b>26,30</b>	<b>98,01</b>	<b>569,60</b>	<b>0,29</b>	<b>17,66</b>	<b>58,80</b>	<b>5,70</b>	<b>98,51</b>	<b>279,93</b>	<b>81,74</b>	<b>4,53</b>	
<b>Обед 3 День</b>																
№ 84, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,54	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	80	39,85	12,40	9,24	12,56	183,00	0,80	0,12	23,00	0,70	35,00	81,00	10,00	0,90	
№ 171, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	11,91	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80	

*Р.О.М.*

## ГПД 3 кв. 2021 г

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	
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,08	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 пшеничный	40	1,66	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>71,88</b>	<b>28,25</b>	<b>20,78</b>	<b>103,11</b>	<b>740,15</b>	<b>1,21</b>	<b>9,50</b>	<b>43,00</b>	<b>4,33</b>	<b>132,68</b>	<b>445,83</b>	<b>205,33</b>	<b>8,76</b>	
<b>Обед 4 День</b>																
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,67	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,сбор.2005г. под ред. Могильного	Зразы рыбные с яйцом	80/5	29,07	9,33	11,6	11,87	204	0,10	1,82	16,0	3,01	50,4	171,4	30,0	1,10	
№305,сбор.2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	150	8,50	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513	
70 сб 2005 г	Овощи свежие ( 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	7,31	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 пшеничный	40	1,66	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>59,60</b>	<b>22,18</b>	<b>21,67</b>	<b>114,88</b>	<b>759,15</b>	<b>0,44</b>	<b>17,53</b>	<b>37,00</b>	<b>6,22</b>	<b>110,35</b>	<b>380,22</b>	<b>109,90</b>	<b>5,76</b>	
<b>Обед 5 День</b>																
№96,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	10,39	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	80/5	39,98	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,09	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80	
№125,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	14,18	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36	
№436,сбор.2005г. под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	6,02	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 пшеничный	40	1,66	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>72,23</b>	<b>18,50</b>	<b>20,05</b>	<b>96,19</b>	<b>636,90</b>	<b>0,39</b>	<b>35,21</b>	<b>59,06</b>	<b>3,66</b>	<b>110,95</b>	<b>304,08</b>	<b>93,84</b>	<b>4,31</b>	
<b>Всего обед 1 неделя(средняя)</b>			<b>66,16</b>	<b>22,08</b>	<b>22,34</b>	<b>99,94</b>	<b>670,11</b>	<b>0,51</b>	<b>18,18</b>	<b>54,77</b>	<b>4,84</b>	<b>111,33</b>	<b>332,22</b>	<b>113,18</b>	<b>5,46</b>	
<b>II неделя</b>																
<b>Обед 6 День</b>																
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,05	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	80	39,85	12,40	9,24	12,56	183,00	0,80	0,12	23,00	0,70	35,00	81,00	10,00	0,90	
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	11,91	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80	
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	
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,08	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 пшеничный	40	1,66	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>67,39</b>	<b>27,39</b>	<b>18,52</b>	<b>105,72</b>	<b>726,65</b>	<b>1,23</b>	<b>11,46</b>	<b>43,00</b>	<b>3,31</b>	<b>107,03</b>	<b>414,55</b>	<b>197,83</b>	<b>8,13</b>	
<b>Обед 7 День</b>																
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с канустой и картофелем со сметаной	250/5	11,47	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	41,01	21,90	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,53	213,84	50,11	2,22	
№436,сбор.2005г. под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	6,02	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 пшеничный	40	1,66	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>60,16</b>	<b>27,16</b>	<b>29,72</b>	<b>105,79</b>	<b>768,65</b>	<b>0,19</b>	<b>15,95</b>	<b>51,90</b>	<b>3,23</b>	<b>112,31</b>	<b>317,35</b>	<b>94,60</b>	<b>4,63</b>	
<b>Обед 8 День</b>																
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,67	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	Биточки рубленные из птицы	80/5	29,19	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10	
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	8,77	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	

ГПД 3 кв. 2021 г

№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,70	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	50	2,08	3,96	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,91	11,50	43,50	16,50	1,00	
<b>Итого обед:</b>			<b>50,41</b>	<b>27,74</b>	<b>23,10</b>	<b>106,35</b>	<b>621,00</b>	<b>0,41</b>	<b>6,95</b>	<b>63,80</b>	<b>5,08</b>	<b>99,32</b>	<b>289,29</b>	<b>77,62</b>	<b>5,08</b>	
<b>Обед 9 день</b>																
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	9,45	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	Бигочки по-казацки с рисом , запеченные в сметанном соусе	80/150	51,36	15,45	18,30	45,60	409,50	0,11	0,09	24,02	0,54	30,18	60,37	7,24	0,62	
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,08	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 пшеничный	50	2,08	3,96	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,91	11,50	43,50	16,50	1,00	
<b>Итого обед:</b>			<b>65,97</b>	<b>21,56</b>	<b>21,91</b>	<b>98,33</b>	<b>673,50</b>	<b>0,27</b>	<b>7,73</b>	<b>28,52</b>	<b>2,79</b>	<b>76,99</b>	<b>154,42</b>	<b>43,60</b>	<b>2,58</b>	
<b>Обед 10 День</b>																
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,74	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	80/5	30,36	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,70	22,70	0,61	
№ 151,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	16,60	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	1,70	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	48	1,99	3,80	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,87	11,04	41,76	15,84	0,96	
<b>Итого обед:</b>			<b>61,39</b>	<b>21,17</b>	<b>26,51</b>	<b>97,06</b>	<b>628,75</b>	<b>0,32</b>	<b>23,78</b>	<b>56,00</b>	<b>5,00</b>	<b>155,02</b>	<b>354,93</b>	<b>91,19</b>	<b>4,06</b>	
<b>Всего обед 2 недели(средняя)</b>			<b>61,06</b>	<b>25,00</b>	<b>23,95</b>	<b>102,65</b>	<b>683,71</b>	<b>0,48</b>	<b>13,17</b>	<b>48,64</b>	<b>3,88</b>	<b>110,13</b>	<b>306,11</b>	<b>100,97</b>	<b>4,90</b>	
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>63,6</b>	<b>23,54</b>	<b>23,15</b>	<b>101,29</b>	<b>676,91</b>	<b>0,50</b>	<b>15,68</b>	<b>51,71</b>	<b>4,36</b>	<b>110,73</b>	<b>319,17</b>	<b>107,07</b>	<b>5,18</b>	
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>63,61</b>	<b>23,54</b>	<b>23,15</b>	<b>101,29</b>	<b>676,91</b>	<b>0,50</b>	<b>15,68</b>	<b>51,71</b>	<b>4,36</b>	<b>110,73</b>	<b>319,17</b>	<b>107,07</b>	<b>5,18</b>	

\*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., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов —63 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.