

Обед 1-4 кл. 3 кв. 2021 г (2)

Утверждаю:

Директор



СОГЛАСОВАНО:

 Начальник управления образования
 администрации Минераловодского
 городского округа

Л.А. Безруких

«...» августа 2021 г

СОГЛАСОВАНО:

 Начальник ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Ставропольскому краю в г. Пятигорске

А.В. Красько

«...» августа 2021 г

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

Минераловодского городского округа на 2021-2022 учебный год

Сезон Осень

3 кв.
2021 г

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Цена, руб	Пищевые в-вал			Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	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	Гуфтели 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	150/5	6,75	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
70 сб 2005 г	Овощи свежие (огурцы)	50	4,73	0,24	0,06	0,99	5,40	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№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:			65,57	28,86	31,53	110,92	844,83	0,31	18,41	110,06	5,00	149,61	390,56	106,29	5,22
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	150/5	13,13	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)	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	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:			61,60	24,81	29,65	106,35	620,13	0,36	30,42	68,50	6,12	119,88	352,30	102,81	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	150/5	9,16	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№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

Обед 1-4 кл. 3 кв. 2021 г (2)

№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:			67,83	33,02	27,45	112,13	855,80	0,55	9,14	77,55	4,78	168,97	512,44	221,49	10,34	
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	150	6,54	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 (огурцы)	50	4,73	0,24	0,06	0,99	5,40	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,62	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	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:			53,35	30,29	23,59	112,46	711,95	1,26	7,41	27,00	3,54	150,35	483,82	124,40	6,21	
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 рубленые, 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	
№125, сбор 2005 г под ред Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	10,91	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36	
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:			69,90	21,71	22,91	100,47	694,80	0,46	47,73	68,81	3,95	136,45	373,83	115,97	5,73	
Всего обед 1 неделя (средняя)			63,65	27,74	27,83	108,47	745,50	0,59	22,62	79,36	4,68	145,95	422,89	134,19	6,71	
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	150/5	9,16	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 (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	
№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:			65,77	31,22	21,06	110,25	784,90	0,58	22,79	48,75	3,58	118,88	459,00	211,93	9,31	
Обед 7 День																
№ 82, сбор 2005г под ред Могильного	Ворс 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)	50	4,73	0,24	0,06	0,99	5,40	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	
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:			61,19	33,16	35,97	119,72	897,45	0,23	11,97	64,80	3,44	136,61	414,57	120,99	6,71	
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	Биточки рубленые 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	Макаронные отварные с маслом	150/5	6,75	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	

Обед 1-4 кл. 3 кв. 2021 г (2)

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:			55,11	31,23	26,41	122,74	696,18	0,48	25,21	73,56	5,17	123,34	360,20	96,03	22,40	
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-казанки 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)	60	5,68	0,29	0,07	1,19	6,48	0,020	1,80	0,0	0,06	13,80	25,20	8,40	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:			70,57	26,63	28,53	128,35	855,18	0,37	12,55	43,54	3,34	109,28	247,15	63,03	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	150	12,77	3,59	6,10	40,40	147,00	0,11	4,29	38,00	0,30	49,80	82,60	26,00	0,82	
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	25	1,04	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,75	8,25	0,50	
Итого обед:			65,21	24,73	30,52	114,22	745,50	0,38	36,51	60,50	5,25	178,63	439,00	113,38	5,37	
Всего обед 2 недели (срок)			63,61	28,57	27,76	113,76	770,67	0,50	22,21	64,31	4,42	139,20	403,29	127,63	8,18	
Средняя за 1 день:			63,61	28,57	27,76	113,76	770,67	0,50	22,21	64,31	4,42	139,20	403,29	127,63	8,18	

* 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 — 63,61 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.