

УТВЕРЖАЮ:

С. ПЕТРОВИЧ

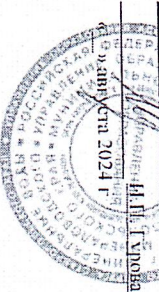
Директор

СОШ № 8
С. ПЕТРОВИЧ



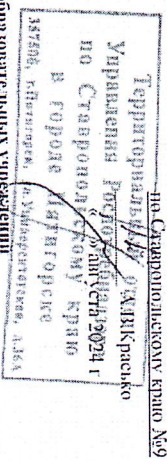
СОГЛАСОВАНО:

И.о.лицевого управления образования
Муниципального района Минераловодского
муниципального округа
Ставропольского края
И.П. Гурова



СОГЛАСОВАНО:

Лицевого управления образования
Муниципального района Минераловодского
муниципального округа
Ставропольского края
И.о.лицевого управления образования
Муниципального района Минераловодского
муниципального округа
Ставропольского края
И.П. Гурова



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

Муниципального района Минераловодского округа на 2024-2025 учебный год

3-4 кв. Возраст 7-11 лет
2024 г (ПЛД, питание)

Сочет: Знакомия

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Питание в-нал.							Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У	К	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe				
Обед 1 День																				
№ 82, сбор 2005г. под ред. Монтаньоло	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250г5	11,74	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19					
№ 79, сбор 2005г. под ред. Монтаньоло	Тфреши из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	59,36	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. Монтаньоло	Макаронная отварная с маслом	150г5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071					
№ 95, сбор 2021г. под ред. Первачова	Компот из сухофруктов	200	5,37	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69					
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:			88,04	20,48	22,90	87,77	640,25	0,21	11,10	76,00	4,56	116,71	253,31	81,78	3,55					
Обед 2 День																				
№ 80, сбор 2012г. под ред. Монтаньоло	Суп картофельный с крупной колбасой рубленой из птицы	250	7,39	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. Монтаньоло	Котлеты рыбные из щуки	80	33,93	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,88	117,49	14,29	1,10					
№ 137, сбор 2012г. под ред. Монтаньоло	Рагу из овощей	150	13,92	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79					
№ 388, сбор 2005г. под ред. Монтаньоло	Напиток из плодов шиповника	200	7,20	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,65					
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:			63,89	20,33	26,48	84,93	573,30	0,29	27,56	58,80	5,57	112,29	266,43	77,48	4,09					
Обед 3 День																				
№ 84, сбор 2005г. под ред. Монтаньоло	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250г5	13,61	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71					
№ 234, сбор 2005г. под ред. Монтаньоло	Котлеты рыбные	80	34,76	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,71	22,71	0,61					
№ 125, сбор 2005 г. под ред. Монтаньоло	Картофель, отварной с маслом	150г5	15,19	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36					
№ 495, сбор 2021г. под ред. Первачова	Компот из сухофруктов	200	5,37	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69					
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:			70,38	22,10	24,71	82,48	637,95	0,38	29,39	38,00	4,90	139,05	401,44	112,21	4,97					

		Обед 4 День															
		250	7,97	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03		
№102, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,97	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. Мотылиного	Птица тушенная в соусе	80/50	47,42	21,12	23,84	6,40	184,00	0,04	0,01	32,00	0,32	40,90	99,70	15,20	1,21		
№305, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Рис припущенный	150	11,61	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513		
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,75	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87		
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:		76,20	32,78	33,71	102,88	735,85	0,34	5,92	53,00	3,40	93,55	281,82	83,80	5,22			
		Обед 5 День															
№96, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Рассольник, кефир-радекстл	250	10,96	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93		
№347, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Польковая"	80	49,79	12,24	8,80	10,64	170,40	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66		
№203, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Макaronи отварные с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071		
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82		
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:		74,17	21,59	19,36	78,01	571,90	0,30	7,54	49,00	4,58	87,58	238,78	64,43	4,08			
Всего обед 1 неделя (сменная)		74,54	23,46	25,43	87,21	631,85	0,30	16,30	54,96	4,60	109,84	288,36	83,94	4,38			
		Обед 6 День															
№82, сбор 2012г. под ред. Мотылиного	Суп картофельный с макаронами	250	7,99	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. Мотылиного	Креветки из говядины	80	60,87	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. Мотылиного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	11,75	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80		
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82		
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:		83,91	26,51	18,46	93,30	676,25	1,21	8,37	43,00	3,14	87,50	391,55	191,10	8,20			
		Обед 7 День															
№82, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,74	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. Мотылиного	Плов из пшеницы	80/160	53,37	21,91	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,31	213,84	50,11	2,22		
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	7,75	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87		
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:		74,31	26,26	29,56	102,08	778,60	0,16	10,45	51,84	3,04	104,84	301,41	90,66	4,88			
		Обед 8 День															
№108, 109 сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Суп картофельный с клецками	250	11,00	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68		
Мотылиного	Котлеты рубленые, замешанные с макаронами соуса	80	54,12	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,08	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80		
№281, сбор 2012г. под ред. Мотылиного	Макаронная отварная с маслом	150/5	10,12	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071		
№203, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Компот из сухофруктов	200	5,37	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69		
№95, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	30	1,45	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:		82,06	19,12	18,88	81,80	574,25	0,23	6,03	68,50	3,35	110,81	232,53	68,06	2,84			
		Обед 9 День															
№102, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,97	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. Мотылиного	Биточки рубленые из пшеницы	100	33,93	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,22		
№321 сб 2005г. под ред. Мотылиного	Каша с грушевыми	150	15,86	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	2,95	85,00	64,33	31,83	1,22		
№388, сбор 2005г. под ред. Мотылиного	Пирожок из плодов шиповника	200	7,20	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63		

Обед ППД 1-4 кл. 3-4 кв. 2024 г

к/к	Хлеб пшеничный	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого обед:			66,89	29,10	26,85	101,10	884,38	0,43	42,03	48,50	7,19	195,94	336,61	101,63	22,54	
Обед 10 День																
№ 88, сбор. 2005г. под ред. Мюгльиното	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	10,38	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. Мюгльиното	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/50	61,51	11,44	6,24	5,76	163,20	0,07	1,16	19,68	1,54	52,00	180,80	23,04	0,66	
№ 305, сбор. 2005г. под ред. Мюгльиното	Рис припущенный	150	11,61	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51	
№ 457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб пшеничный	42	2,02	3,32	0,42	20,29	98,70	0,06	0,00	0,00	0,55	9,66	36,54	13,86	0,84	
Итого обед:			87,37	20,34	15,95	81,22	584,65	0,22	19,63	40,68	4,73	112,51	333,27	82,35	3,63	
Всего обедов 2 недели (средняя)			78,91	24,27	21,94	91,90	699,63	0,45	17,80	80,50	4,29	122,32	319,07	106,76	8,42	
Норма средняя за 10 дней:			76,72	23,86	23,69	89,56	665,74	0,37	16,80	52,73	4,45	116,08	303,72	95,35	6,40	
Средняя за 1 день:			76,72	23,86	23,69	89,56	665,74	0,37	16,80	52,73	4,45	116,08	303,72	95,35	6,40	

*При наличии сметы в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, зерно пшенично хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).
Сниженность рациона: горячих обедов 76,72 руб/дней с учетом акцизированной наценкой на готовое блюдо и к/к наценки 30%.

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 — 76,72 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления
здоровья

Кузнецова Ю.С.