

## Утверждаю:

Директор

№

«\_\_» августа 2020 г

## СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования

администрации Минераловодского

городского округа

Л.А. Безруких

«\_\_» августа 2020 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 2020 г

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

## Минераловодского городского округа на 2020-2021 учебный год

Сезон : Осень-зима

3-4 кв.

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
<b>1 неделя</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№87,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп с рыбными консервами	250	24,39	8,60	11,41	14,33	167,25	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,27
№298,сбор.2012г. под ред. Могильного	Голубцы ленивые	80/15	24,15	7,06	4,52	10,13	109,50	0,04	10,02	14,50	0,29	30,00	88,55	22,05	0,82
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	6,79	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,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	3,86	0,24	0,06	0,96	5,40	0,017	1,50	0,0	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
№389сбор.2005г.под ред.Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	4,96	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	30	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>66,73</b>	<b>24,92</b>	<b>21,89</b>	<b>92,50</b>	<b>696,40</b>	<b>0,29</b>	<b>30,63</b>	<b>54,50</b>	<b>2,61</b>	<b>133,86</b>	<b>387,20</b>	<b>107,67</b>	<b>4,66</b>
<b>Обед 2 День</b>															
№103,сбор.2005г. под ред Могильного	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,27	2,51	2,77	19,36	132,00	0,06	4,60	0,00	1,10	18,78	41,90	15,96	0,66
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	80/5	25,56	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 овощное	150/5	12,36	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, сбор.2005 г. под ред.	Компот из яблок свежих	200	5,01	0,24	0,14	27,83	113,33	0,01	1,72	0,00	0,16	15,44	6,22	3,55	0,61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>50,78</b>	<b>21,41</b>	<b>24,98</b>	<b>102,27</b>	<b>612,03</b>	<b>0,29</b>	<b>15,63</b>	<b>58,80</b>	<b>5,87</b>	<b>109,38</b>	<b>283,11</b>	<b>77,70</b>	<b>4,73</b>
<b>Обед 3 День</b>															
№ 84,сбор.2005г,под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,61	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№282,сбор.2012г,под ред. Могильного	Котлеты из говядины	80	37,33	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,68	35,00	81,00	10,00	0,90
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,27	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80

## Обед 2020 3 кв.

№70,сбор.2005г.под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	3,86	0,24	0,06	0,96	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	4,12	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	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>66,77</b>	<b>28,92</b>	<b>21,00</b>	<b>115,42</b>	<b>799,00</b>	<b>0,54</b>	<b>13,51</b>	<b>43,06</b>	<b>4,54</b>	<b>137,95</b>	<b>490,31</b>	<b>217,24</b>	<b>9,70</b>
<b>Обед 4 День</b>															
№ 102,сбор.2005г,под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,68	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№ 239,сбор.2005г,под ред. Могильного	Тефтели рыбные с соусом	80/50	33,73	10,24	9,44	14,56	184,00	0,16	0,24	8,00	3,90	42,20	273,40	47,80	1,42
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	9,67	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,32	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>54,98</b>	<b>23,24</b>	<b>19,44</b>	<b>89,64</b>	<b>628,95</b>	<b>0,64</b>	<b>28,13</b>	<b>28,00</b>	<b>7,21</b>	<b>116,83</b>	<b>517,12</b>	<b>138,90</b>	<b>7,25</b>
<b>Обед 5 День</b>															
№96,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	6,97	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	80/5	35,69	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,09	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	6,29	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№140,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Свекла, тушеная в соусе	60	3,83	1,42	4,25	6,41	69,60	0,02	0,81	28,80	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85
№436,сбор.2005г, под ред. Могильного.	Компот из сухофруктов	200	4,12	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	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>59,48</b>	<b>20,21</b>	<b>24,59</b>	<b>115,55</b>	<b>765,70</b>	<b>0,31</b>	<b>14,04</b>	<b>88,86</b>	<b>4,06</b>	<b>134,51</b>	<b>346,34</b>	<b>101,70</b>	<b>5,08</b>
<b>Всего обед 1 неделя:(средняя)</b>			<b>298,74</b>	<b>118,70</b>	<b>111,90</b>	<b>515,38</b>	<b>3502,1</b>	<b>2,07</b>	<b>101,94</b>	<b>273,22</b>	<b>24,29</b>	<b>632,53</b>	<b>2024,08</b>	<b>643,21</b>	<b>31,42</b>
<b>II неделя</b>															
<b>Обед 6 День</b>															
№82,сбор.2012г, под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,32	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	37,33	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,68	35,00	81,00	10,00	0,90
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,27	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,41	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	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>55,91</b>	<b>27,63</b>	<b>18,63</b>	<b>105,19</b>	<b>726,95</b>	<b>0,53</b>	<b>10,26</b>	<b>43,00</b>	<b>3,41</b>	<b>103,13</b>	<b>425,75</b>	<b>199,43</b>	<b>8,63</b>
<b>Обед 7 День</b>															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	7,44	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	80/240	31,87	21,90	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,53	213,84	50,11	2,22
№ 349, сбор.2005г. Могильного	Компот из яблок свежих	200	5,01	0,24	0,14	27,83	113,33	0,01	1,72	0,00	0,16	15,44	6,22	3,55	0,61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого обед:</b>			<b>46,90</b>	<b>27,52</b>	<b>29,96</b>	<b>106,10</b>	<b>774,03</b>	<b>0,21</b>	<b>12,07</b>	<b>51,84</b>	<b>3,49</b>	<b>123,45</b>	<b>338,09</b>	<b>100,61</b>	<b>5,59</b>
<b>Обед 8 День</b>															

## Обед 2020 3 кв.

№ 104, сбор. 2005г, под ред. Могильного	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	27,34	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	30,61	9,33	11,6	11,87	204	0,10	1,82	16,0	3,01	50,4	171,4	30,0	1,10	
№310, сбор. 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	9,67	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, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурец)	30	3,86	0,24	0,06	0,96	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	4,12	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	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого обед:</b>			<b>78,18</b>	<b>22,65</b>	<b>21,72</b>	<b>100,79</b>	<b>702,50</b>	<b>0,61</b>	<b>36,71</b>	<b>36,06</b>	<b>6,43</b>	<b>141,48</b>	<b>443,36</b>	<b>128,74</b>	<b>6,78</b>	
<b>Обед 9 день</b>																
№108;109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	6,38	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68	
№279 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	36,68	10,91	12,53	13,79	212,00	0,06	0,61	51,00	0,66	34,70	121,90	24,10	1,00	
№321 сб. 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	150	11,38	3,13	5,56	14,38	120,00	0,05	24,99	0,00	2,95	85,00	64,30	31,80	1,22	
№389 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	4,96	0,68	0,28	20,75	87,78	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого обед:</b>			<b>61,98</b>	<b>20,34</b>	<b>22,03</b>	<b>81,18</b>	<b>605,48</b>	<b>0,29</b>	<b>41,35</b>	<b>55,50</b>	<b>5,63</b>	<b>178,91</b>	<b>301,79</b>	<b>98,17</b>	<b>5,10</b>	
<b>Обед 10 День</b>																
№ 88, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	7,04	1,74	4,89	8,48	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	33,58	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	12,23	3,59	6,10	19,36	147,00	0,11	4,29	38,00	0,30	49,80	82,60	26,00	0,82	
№376, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	2,41	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	1,80	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	0,78	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого обед:</b>			<b>57,84</b>	<b>20,82</b>	<b>26,60</b>	<b>72,80</b>	<b>610,15</b>	<b>0,33</b>	<b>25,57</b>	<b>56,00</b>	<b>4,81</b>	<b>166,36</b>	<b>372,93</b>	<b>93,38</b>	<b>4,08</b>	
<b>Всего обед 2 неделя:(средняя)</b>			<b>300,81</b>	<b>118,96</b>	<b>118,94</b>	<b>466,06</b>	<b>3419,11</b>	<b>1,96</b>	<b>125,96</b>	<b>242,4</b>	<b>23,77</b>	<b>713,33</b>	<b>1881,92</b>	<b>620,33</b>	<b>30,18</b>	
<b>Всего за 10 дней:</b>			<b>599,55</b>	<b>237,66</b>	<b>230,84</b>	<b>981,44</b>	<b>6921,2</b>	<b>4,03</b>	<b>227,90</b>	<b>515,6</b>	<b>48,05</b>	<b>1345,86</b>	<b>3906,00</b>	<b>1263,5</b>	<b>61,60</b>	
<b>Средняя за 10 дней:</b>			<b>59,96</b>	<b>23,77</b>	<b>23,08</b>	<b>98,14</b>	<b>692,12</b>	<b>0,40</b>	<b>22,79</b>	<b>51,56</b>	<b>4,81</b>	<b>134,59</b>	<b>390,60</b>	<b>126,35</b>	<b>6,16</b>	

\*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и т.п. продукты, обогащённые витаминами и микронутриентами).

*Стоимость рационов горячих обедов 59,96 рублей (с учетом 0% наценки на готовое блюдо и 0% наценки на покупные товары)*

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 физиологически норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 59,96 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.