

Обед 5-11 кл 3-4 кв 2024г

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МОУ СОШ №16  
 г.г. Демидовский  
 Е.П. Рогова  
 20 августа 2024г

СОГЛАСОВАНО:  
 И.о. начальника управления образования  
 администрации Минераловодского  
 муниципального округа  
 Ставропольского края  
 Н.П. Гурова  
 20 августа 2024г

СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник межрайонного ТО Управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Ставропольскому краю №9  
 А.В. Кваско  
 20 августа 2024г

Территориальный отдел  
 Управления Роспотребнадзора  
 по Ставропольскому краю  
 в городе Пятигорске

Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон осень-зима

3-4 кв.  
 2024г

Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена, руб	Пищевые в-ва			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>1 неделя</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№ 82, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,03	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	Гофлеты из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	55,70	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	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№ 495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,13	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 ржано-пшеничный	30	1,39	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	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
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>80,30</b>	<b>30,65</b>	<b>32,62</b>	<b>112,33</b>	<b>888,03</b>	<b>0,30</b>	<b>11,51</b>	<b>110,00</b>	<b>5,42</b>	<b>150,31</b>	<b>381,98</b>	<b>111,95</b>	<b>5,39</b>
<b>Обед 2 День</b>															
№ 80, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с курицей	250	5,70	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№ 294, сбор 2005г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100	32,39	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,86
№ 137, сбор 2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	180/5	16,57	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95
№ 388, сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,000	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	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
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>63,04</b>	<b>26,00</b>	<b>31,77</b>	<b>103,24</b>	<b>966,50</b>	<b>0,37</b>	<b>29,47</b>	<b>72,50</b>	<b>6,83</b>	<b>136,50</b>	<b>353,74</b>	<b>99,79</b>	<b>22,18</b>
<b>Обед 3 День</b>															
№ 84, сбор 2005г под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,47	3,54	5,10	14,55	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№ 234, сбор 2005г под ред. Могильного	Котлеты рыбные	100	33,42	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76
№ 310, сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	13,25	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№ 495, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,13	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69

## Обед 5-11 кл.3-4 кв.2024г

№338,сбор. 2005 под ред. Могильного	Яблоки свежие сезонные	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
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
<b>Итого обед:</b>		<b>930</b>	<b>75,63</b>	<b>29,06</b>	<b>30,24</b>	<b>116,41</b>	<b>972,18</b>	<b>0,54</b>	<b>46,10</b>	<b>46,50</b>	<b>5,86</b>	<b>185,82</b>	<b>531,33</b>	<b>152,30</b>	<b>9,42</b>
<b>Обед 4. День</b>															
№102,сбор.2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,13	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. Могильного	Птица тушеная в соусе	100/60	45,36	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№305,сбор.2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	180	10,72	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
342 сб.2005г.	Компот из свежих яб.кок	200	5,96	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 ржано-пшеничный	30	1,39	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	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
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>71,49</b>	<b>40,83</b>	<b>40,13</b>	<b>109,33</b>	<b>857,55</b>	<b>0,42</b>	<b>5,92</b>	<b>61,00</b>	<b>4,03</b>	<b>116,58</b>	<b>362,85</b>	<b>105,00</b>	<b>6,89</b>
<b>Обед 5. День</b>															
№66,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рассольник ленинградский	250	8,43	2,90	5,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	100	47,84	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№203,сбор.2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№140,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Салат, тушеная в соусе	60	4,72	1,42	4,25	8,41	69,60	0,02	0,81	28,80	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,13	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 ржано-пшеничный	30	1,39	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	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
<b>Итого обед:</b>		<b>865</b>	<b>77,04</b>	<b>30,16</b>	<b>27,28</b>	<b>118,08</b>	<b>937,20</b>	<b>0,43</b>	<b>8,55</b>	<b>83,80</b>	<b>5,99</b>	<b>156,82</b>	<b>368,74</b>	<b>108,29</b>	<b>6,58</b>
<b>Всего обед 1. неделя (средняя):</b>		<b>7350</b>	<b>31,34</b>	<b>32,41</b>	<b>111,88</b>	<b>924,39</b>	<b>0,41</b>	<b>20,31</b>	<b>74,76</b>	<b>5,63</b>	<b>149,21</b>	<b>399,73</b>	<b>118,47</b>	<b>10,09</b>	
<b>Итого за</b>															
<b>Обед 6. День</b>															
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронами и овощами	250	6,15	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	58,21	15,53	11,53	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Блюда гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,09	10,63	7,18	17,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 сб.2005г. под ред. Могильного	Квас из сока	200	10,08	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	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
<b>Итого обед:</b>		<b>805</b>	<b>87,85</b>	<b>34,57</b>	<b>22,39</b>	<b>140,15</b>	<b>909,30</b>	<b>0,63</b>	<b>9,50</b>	<b>52,75</b>	<b>4,14</b>	<b>122,83</b>	<b>518,54</b>	<b>238,16</b>	<b>10,31</b>
<b>Обед 7. День</b>															
№82,сбор.2005г. под ред. Могильного	Ворч с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,03	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	51,32	27,38	30,44	57,31	873,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	60	16,80	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41
342 сб.2005г.	Компот из свежих яблок	200	5,96	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	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	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
<b>Итого обед:</b>		<b>885</b>	<b>86,43</b>	<b>36,36</b>	<b>38,75</b>	<b>139,19</b>	<b>1047,21</b>	<b>0,30</b>	<b>17,07</b>	<b>64,80</b>	<b>5,09</b>	<b>142,59</b>	<b>446,95</b>	<b>133,07</b>	<b>7,22</b>
<b>Обед 8. День</b>															
№108,109,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,46	2,96	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68

## Обед 5-11 кл. 3-4 кв 2024г

№281,сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с вареным соусом	100	50,13	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№203,сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронные отварные с маслом	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,65	32,88	7,13	0,071
№495,сбор 2021г. под ред. Персвадова	Компот из сухофруктов	200	4,13	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 ржано-пшеничный	30	1,39	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	40	1,95	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>805</b>	<b>74,64</b>	<b>25,14</b>	<b>22,93</b>	<b>104,00</b>	<b>843,70</b>	<b>0,31</b>	<b>0,06</b>	<b>78,25</b>	<b>4,03</b>	<b>136,21</b>	<b>315,38</b>	<b>90,09</b>	<b>4,41</b>
<b>Обед 9 день</b>															
№ 102,сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	6,13	5,49	5,27	16,32	189,70	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	32,39	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321,сб 2005г. под ред. Могильного	Капуста тушеная	180	14,64	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	58,20	1,46
№388,сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	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	1,39	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	40	1,95	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>800</b>	<b>62,02</b>	<b>31,71</b>	<b>28,32</b>	<b>114,00</b>	<b>1032,20</b>	<b>0,49</b>	<b>47,01</b>	<b>48,50</b>	<b>8,20</b>	<b>223,44</b>	<b>396,88</b>	<b>122,10</b>	<b>23,95</b>
<b>Обед 10, День</b>															
№ 88,сбор 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	7,99	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	32,25	0,80
№229,сбор 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная к томате с овощами	100/50	58,03	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	38,80	0,82
№310,сбор 2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	13,25	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,96	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	35	1,62	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,95	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>865</b>	<b>88,78</b>	<b>26,17</b>	<b>18,51</b>	<b>105,31</b>	<b>840,45</b>	<b>0,47</b>	<b>46,40</b>	<b>48,60</b>	<b>5,55</b>	<b>154,47</b>	<b>472,17</b>	<b>121,94</b>	<b>6,29</b>
Всего обед 2 недели (средняя)			79,94	30,79	26,19	120,53	934,57	0,44	25,21	58,58	5,40	155,91	429,98	141,07	10,44
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>76,72</b>	<b>31,07</b>	<b>29,29</b>	<b>116,20</b>	<b>929,43</b>	<b>0,43</b>	<b>22,76</b>	<b>66,67</b>	<b>5,81</b>	<b>152,56</b>	<b>414,86</b>	<b>128,27</b>	<b>10,26</b>
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>76,72</b>	<b>31,07</b>	<b>29,29</b>	<b>116,20</b>	<b>929,43</b>	<b>0,43</b>	<b>22,76</b>	<b>66,67</b>	<b>5,81</b>	<b>152,56</b>	<b>414,86</b>	<b>128,27</b>	<b>10,26</b>

\* При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительные хлеб и т.д. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами).  
*Стоимость рациона горячих обедов 76,72 рублей.*

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рациона 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