

## УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_  
 № \_\_\_\_\_

## СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования  
 администрации Мпнераловодского  
 муниципального округа  
 Ставропольского края \_\_\_\_\_  
 И.И. Гурова

«\_\_» августа 2024 г

## СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГО Управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека \_\_\_\_\_  
 по Ставропольскому краю-№9



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

Минераловодского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Сезон: осень-зима

3-4 кв.  
2024 г

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Цена, руб	Пищевые в-ва,г						Энерг. Ценность ,ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,мг					
				Б	Ж	У	К	В1	С		А	Е	Са	Р	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	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	Тефтели 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	Макарона 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 крупой	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 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	1,786							
№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							
№388сбор. 2005г. под ред. Могильного	Нантток 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	14,53	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							



№338,сбор. 2005 под ред. Могильного	120	11,04	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	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
к/к	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
<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>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	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
к/к	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
№290,сбор.2005г. под ред. Могильного	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
к/к	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
№305,сбор.2005г. под ред. Могильного	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
к/к	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
<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>Обед 5 День</b>													
№96,сбор. 2005г. под ред.Могильного	250	8,43	2,00	5,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40
к/к	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
№347,сбор.2021г. под ред. Первалова	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
к/к	60	4,72	1,42	4,25	6,41	69,60	0,02	0,81	28,80	0,18	31,44	35,16	12,06
№140,сбор. 2005г. под ред.Могильного	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
к/к	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
№495,сбор.2021г. под ред. Первалова	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
к/к	865	<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>Итого обед:</b>		<b>73,50</b>	<b>31,34</b>	<b>32,41</b>	<b>111,88</b>	<b>924,29</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>115,47</b>
<b>Всего обед 1 неделя(средняя)</b>													<b>10,09</b>

II неделя													
<b>Обед 6 День</b>													
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	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
к/к	100	58,21	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50
№282,сбор.2012г. под ред. Могильного	180/5	10,09	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168
к/к	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
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	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
к/к	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
<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>Обед 7 День</b>													
№ 82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
к/к	100/200	51,32	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64
№291,сбор.2005г. под ред. Могильного	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
к/к	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
№306,сбор.2005г. под ред. Могильного	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
к/к	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
<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>Обед 8 День</b>													
№108,109сбор. 2005г. под ред. Могильного	250	8,46	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13
к/к													0,68



№281, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным 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	Макаронны 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	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>74,64</b>	<b>25,14</b>	<b>22,93</b>	<b>104,00</b>	<b>843,70</b>	<b>0,31</b>	<b>6,06</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	1,786
№321сб 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	38,20	1,46
№388сбор. 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	1,93	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>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	22,25	0,80
№229, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рыба, тушеная в 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	28,80	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	1,93	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>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>
Неско обед 2 недели (средняя)			79,94	30,79	26,18	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>			76,72	31,07	29,29	116,20	929,43	0,43	22,76	66,67	5,51	152,56	414,86	128,27	10,26
<b>Средняя за 1 день:</b>			76,72	31,07	29,29	116,20	929,43	0,43	22,76	66,67	5,51	152,56	414,86	128,27	10,26

\* 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 микроэлементами).  
*Стоимость рационов 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 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.