



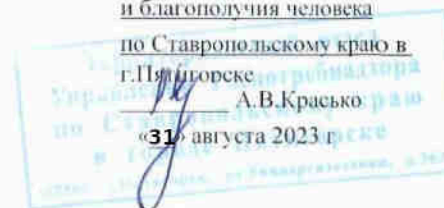
## СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника управления образования  
администрации Минераловодского  
городского округа



## СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека



Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений  
Минераловодского городского округа на 2023-2024 учебный год

Сезон: Осень-зима

3-4 кв.  
2023 г

Возраст 11-17 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>I неделя</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№82,сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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	51,62	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	8,01	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	4,43	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	1,50	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	1,41	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>76,28</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	6,37	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	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№137,сбор.2012г. под ред. Могильного	Рагу из овощей	180/5	17,20	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95
342 сб 2005 г. под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	1,50	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	1,41	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>64,25</b>	<b>25,48</b>	<b>31,49</b>	<b>111,49</b>	<b>969,30</b>	<b>0,36</b>	<b>19,57</b>	<b>72,50</b>	<b>6,83</b>	<b>120,42</b>	<b>358,54</b>	<b>100,75</b>	<b>22,42</b>
<b>Обед 3 День</b>															
№84,сбор.2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,52	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
237 сб 2005 г	Зразы рыбные с яйцом	100	25,92	10,83	18,67	11,00	255,00	0,90	0,00	6,00	0,12	78,00	242,00	38,00	0,93
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180/5	14,69	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63



№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	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	1,50	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	1,41	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>870</b>	<b>69,03</b>	<b>24,30</b>	<b>29,65</b>	<b>100,96</b>	<b>860,95</b>	<b>1,33</b>	<b>36,03</b>	<b>30,00</b>	<b>4,14</b>	<b>208,19</b>	<b>574,83</b>	<b>161,74</b>	<b>7,45</b>
<b>Обед 4 День</b>															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	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 тушенная в соусе	100/60	45,73	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	10,26	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	1,50	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	1,41	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>910</b>	<b>82,13</b>	<b>40,52</b>	<b>40,15</b>	<b>106,42</b>	<b>844,85</b>	<b>0,44</b>	<b>9,08</b>	<b>61,00</b>	<b>4,02</b>	<b>137,28</b>	<b>396,15</b>	<b>115,70</b>	<b>7,41</b>
<b>Обед 5 День</b>															
№96,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	8,33	2,00	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	44,98	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	Макаронны отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	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	1,50	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	1,41	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>68,66</b>	<b>27,95</b>	<b>22,93</b>	<b>106,84</b>	<b>844,10</b>	<b>0,39</b>	<b>7,74</b>	<b>55,00</b>	<b>5,68</b>	<b>123,08</b>	<b>324,88</b>	<b>92,93</b>	<b>5,53</b>
<b>Всего обед 1 неделя:(средняя)</b>			<b>72,07</b>	<b>29,78</b>	<b>31,37</b>	<b>107,61</b>	<b>881,45</b>	<b>0,57</b>	<b>16,79</b>	<b>65,70</b>	<b>5,22</b>	<b>147,86</b>	<b>407,28</b>	<b>116,61</b>	<b>9,64</b>
<b>II неделя</b>															
<b>Обед 6 День</b>															
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,70	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	53,18	15,55	11,55	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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 сб 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока	200	7,46	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	1,50	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	1,41	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>83,72</b>	<b>33,78</b>	<b>22,29</b>	<b>135,32</b>	<b>885,80</b>	<b>0,62</b>	<b>9,50</b>	<b>52,75</b>	<b>4,01</b>	<b>120,53</b>	<b>509,84</b>	<b>234,86</b>	<b>10,11</b>
<b>Обед 7 День</b>															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,31	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	51,03	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	5,65	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	1,50	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	1,88	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>825</b>	<b>69,37</b>	<b>34,50</b>	<b>36,11</b>	<b>128,39</b>	<b>969,05</b>	<b>0,24</b>	<b>10,47</b>	<b>64,80</b>	<b>3,65</b>	<b>129,71</b>	<b>410,97</b>	<b>120,59</b>	<b>6,81</b>
<b>Обед 8 День</b>															
№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	8,52	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68



№281,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100	48,10	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	Макароны отварные с маслом	180/5	8,01	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№70, сб 2005 г. под ред. Могильного	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	10,56	0,48	0,12	1,92	10,80	0,036	3,16	0,0	0,12	23,00	42,00	14,00	0,72
№495,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,43	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	1,50	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	1,88	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>83,00</b>	<b>25,62</b>	<b>23,05</b>	<b>105,92</b>	<b>854,50</b>	<b>0,35</b>	<b>9,22</b>	<b>78,25</b>	<b>4,15</b>	<b>159,21</b>	<b>357,38</b>	<b>104,09</b>	<b>5,13</b>
<b>Обед 9 день</b>															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,02	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 рубленные из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321сб.2005г.под ред.Могильного	Капуста тушеная	180	16,51	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,31	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 ржано-пшеничный	30	1,50	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	1,88	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>810</b>	<b>60,34</b>	<b>31,23</b>	<b>28,14</b>	<b>102,55</b>	<b>926,40</b>	<b>0,48</b>	<b>37,01</b>	<b>48,50</b>	<b>8,20</b>	<b>207,21</b>	<b>401,14</b>	<b>122,86</b>	<b>24,14</b>
<b>Обед 10 День</b>															
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,80	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	47,54	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	14,69	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	5,65	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	1,50	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	32	1,50	2,53	0,32	15,45	72,46	0,05	0,00	0,00	0,42	7,36	27,85	1,56	0,64
<b>Итого обед:</b>		<b>855</b>	<b>79,68</b>	<b>25,21</b>	<b>18,37</b>	<b>99,77</b>	<b>810,21</b>	<b>0,45</b>	<b>46,40</b>	<b>48,60</b>	<b>5,38</b>	<b>150,88</b>	<b>457,32</b>	<b>107,95</b>	<b>5,93</b>
<b>Всего обед 2 недели (средняя)</b>			<b>75,22</b>	<b>30,07</b>	<b>25,59</b>	<b>114,39</b>	<b>889,19</b>	<b>0,43</b>	<b>22,52</b>	<b>58,58</b>	<b>5,08</b>	<b>153,51</b>	<b>427,33</b>	<b>138,07</b>	<b>10,42</b>
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>73,65</b>	<b>29,92</b>	<b>28,48</b>	<b>111,00</b>	<b>885,32</b>	<b>0,50</b>	<b>19,65</b>	<b>62,14</b>	<b>5,15</b>	<b>150,68</b>	<b>417,30</b>	<b>127,34</b>	<b>10,03</b>
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>73,65</b>	<b>29,92</b>	<b>28,48</b>	<b>111,00</b>	<b>885,32</b>	<b>0,50</b>	<b>19,65</b>	<b>62,14</b>	<b>5,15</b>	<b>150,68</b>	<b>417,30</b>	<b>127,34</b>	<b>10,03</b>

<sup>a</sup> 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 73,65 рублей.*

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур 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 — 73,65 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 охраны и укрепления  
здоровья



Кузнецова Ю.С.