

УТВЕРЖДАЮ:


 Директор **К.В.О. З.С.С.С.**
№ **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**


 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

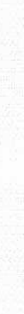
 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

 № **11 кв. 1 кв. 2024 г.**

СОГЛАСОВАНО:


 Руководитель управления образования


 администрации Муниципального детского


 учреждения Муниципального округа


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования

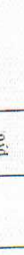

 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования



 «Муниципальное учреждение образования

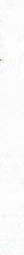

 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования



 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования


 «Муниципальное учреждение образования

СОГЛАСОВАНО:


 Начальник межрайонного ТО Управления


 Федеральной службы по надзору


 в сфере защиты прав потребителей


 и благополучия человека


 по Свердловскому краю, №9


 от 11 декабря 2023 г.


 А.В. Краско


 от 11 декабря 2023 г.

**Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений  
Муниципального муниципального округа на 2023-2024 учебный год**

Семей. Зима-весна

1-2 кв.

2024 г.

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, руб	Питьевые в-выг						Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б		Ж		У			К	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
			г	г	г	г	г	г											г	г	г
<b>1 неделя</b>																					
<b>Обед 1 День</b>																					
№ 82, сбор 2005г, под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5	9,55	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	Трофил из говядины с соусом сметанным с томатом	100,50	54,27	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	Макарон отварные с маслом	180,5	8,63	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. Перезавала	Котлет из суфлефруктов	200	4,17	0,69	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 ржаной-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,32	52,20	0,05	0,00	0,00	0,32	10,50	47,40	14,10	1,17						
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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>80,45</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	6,53	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,03	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97						
№291, сбор 2005г, под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86						
№157, сбор 2012г, под ред. Могильного	Рагу из овощей	180,5	17,43	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	Котлет из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,09	29,60	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,35	8,24	4,40	0,87						
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,32	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	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>66,31</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	10,05	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	33,76	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 2005г, под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	180,5	15,17	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63						

№195, сбор 2021г. под ред. Перелазова	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,60
к/к	30	2,06	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	30	1,77	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>800</b>	<b>66,98</b>	<b>27,79</b>	<b>29,66</b>	<b>99,64</b>	<b>869,15</b>	<b>0,48</b>	<b>34,02</b>	<b>46,50</b>	<b>5,73</b>	<b>164,19</b>	<b>509,21</b>	<b>138,12</b>	<b>6,56</b>
<b>Обед 4 День</b>														
№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	250	8,69	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
к/к	100/60	45,29	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№290, сбор 2005г. под ред. Могильного	180	10,80	4,30	3,64	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
к/к	300	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
342, сб 2005 г	30	2,06	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	30	1,77	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>74,64</b>	<b>40,04</b>	<b>40,03</b>	<b>104,50</b>	<b>834,05</b>	<b>0,41</b>	<b>5,92</b>	<b>61,00</b>	<b>3,90</b>	<b>114,28</b>	<b>354,15</b>	<b>101,70</b>	<b>6,69</b>
<b>Обед 5 День</b>														
№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	250	10,63	2,00	5,10	16,93	148,80	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
к/к	100	46,97	15,30	11,09	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,09	2,07
№247, сбор 2021г. под ред. Перелазова	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,90
к/к	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№195, сбор 2021г. под ред. Перелазова	30	2,06	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	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
к/к	795	74,82	28,74	23,03	111,67	867,60	0,41	7,74	55,00	5,81	125,38	335,58	96,23	5,73
<b>Итого обед:</b>	<b>77,64</b>	<b>30,54</b>	<b>31,37</b>	<b>107,03</b>	<b>885,63</b>	<b>0,39</b>	<b>15,75</b>	<b>69,60</b>	<b>5,82</b>	<b>134,92</b>	<b>387,49</b>	<b>109,75</b>	<b>9,36</b>	
<b>Итого обед 1 неделя (суббота)</b>														
<b>Обед 6 День</b>														
№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	250	7,03	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
к/к	100	56,55	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
к/к	200	8,20	0,57	0,06	30,20	105,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
358 сб 2005 г под ред Могильного	30	2,06	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	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
к/к	795	86,38	34,57	22,39	140,15	909,30	0,63	9,50	52,75	4,14	122,83	518,54	238,16	10,31
<b>Итого обед:</b>														
<b>Обед 7 День</b>														
№ 82, сбор 2005г. под ред. Могильного	250/5	9,55	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
к/к	100/200	51,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	200	6,03	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	30	2,06	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	40	2,36	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>71,40</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	250	8,58	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
к/к	100	50,30	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№281, сбор 2012г. под ред. Могильного	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,90
к/к	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№195, сбор 2021г. под ред. Перелазова	30	2,06	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	40	2,36	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>														

№495, сбор 2021г., под ред. Червякова	269	4,17	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	30	2,06	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	40	2,36	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>76,10</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	250	8,69	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
к/к	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,85
к/к	180	14,77	3,76	6,67	17,30	244,90	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№321 сб 2005г., под ред. Могильного	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	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
№338, сбор 2005 под ред. Могильного	30	2,06	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	40	2,36	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>77,13</b>	<b>32,19</b>	<b>28,80</b>	<b>125,94</b>	<b>1111,73</b>	<b>0,54</b>	<b>59,09</b>	<b>48,50</b>	<b>8,20</b>	<b>242,77</b>	<b>410,30</b>	<b>132,98</b>	<b>26,61</b>
<b>Обед 10 день</b>														
№ 88, сбор 2005г., под ред. Могильного	250/5	8,51	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
к/к	100/50	58,64	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
к/к	180/5	15,17	4,59	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,60	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№310, сбор 2005г., под ред. Могильного	200	6,03	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	33	2,27	2,18	0,40	11,02	57,42	0,06	0,00	0,00	0,44	11,55	52,14	15,51	1,29
к/к	40	2,36	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>866</b>	<b>92,98</b>	<b>26,04</b>	<b>18,49</b>	<b>104,64</b>	<b>836,97</b>	<b>0,47</b>	<b>46,40</b>	<b>0,00</b>	<b>4,60</b>	<b>153,77</b>	<b>469,01</b>	<b>121,00</b>	<b>6,21</b>
Всего обед 2 недели (средняя)		80,80	30,49	25,74	120,62	934,15	0,44	26,20	58,58	5,10	157,06	424,84	140,56	10,87
Всего средняя за 10 дней:		76,72	30,51	28,56	114,28	909,89	0,42	21,03	63,79	5,32	145,99	406,17	125,16	10,11
<b>Средняя за 1 день:</b>		<b>76,72</b>	<b>30,51</b>	<b>28,56</b>	<b>114,28</b>	<b>909,89</b>	<b>0,42</b>	<b>21,03</b>	<b>63,79</b>	<b>5,32</b>	<b>145,99</b>	<b>406,17</b>	<b>125,16</b>	<b>10,11</b>

\*При наличии средств в рамках питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежими, сыр, домашнее яйцо и т.п.), продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами.  
**Стоимость рациона горячих обедов 76,72 рублей.**

Персидские 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 выливание.

Начальник отдела охраны и управления  
 здоровья

Кузнецова Ю.С.