

УТВЕРЖДАЮ:

Директор *И.В.В.В.И.И.И.*
 № *И.В.В.В.И.И.И.* от *И.В.В.В.И.И.И.*
 10 августа 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
 И.о. начальника Управления образования
 административного территориального
 муниципального округа
 Станислав Юрьевич Кривошапкин
 к. 08/09/2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и благополучия человека
 по Саратовскому краю-№69
 Территориальное отделение
 Татьяна Александровна
 Управление Федеральной службы
 по Статистике Саратовского края
 в городе Цыганское
 387880, Саратовская ул. Улановского, д.18А



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

Сезон: осень-зима

3-4 кл.
 2024 г.

Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена, руб	Пшеничные в-ва г				Энерг. ценность ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1 неделя																
Обед 1 День																
№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	Пельмени 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	Макаронные отварные с соусом	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. 2012г. 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	
Итого обед:		850	80,30	30,65	32,62	112,33	888,03	0,30	11,51	110,00	5,42	150,31	381,98	111,95	5,39	
Обед 2 День																
№80, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	5,70	2,18	4,39	14,29	179,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97	
№94, 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	17,86	
№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	Натюш из говядины шиншеца	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	
Итого обед:		795	63,04	26,00	31,77	103,24	966,50	0,37	29,47	72,50	6,83	136,50	353,74	99,79	22,18	
Обед 3 День																
№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. 2005г. 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. 2012г. 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. 2005г. 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	10,30	47,40	14,10
к/к	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:	930	75,63	29,06	30,24	116,41	977,18	0,54	46,10	5,86	185,82	531,33	152,30	9,42
Обед 4 День													
№182, 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
к/к	180	10,72	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№205, сбор. 2005г. под ред. Могильного	200	5,96	0,16	0,09	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40
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
к/к	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:	860	71,49	40,83	40,13	109,33	857,55	0,42	5,92	61,00	4,03	116,58	362,85	105,00
Обед 5 День													
№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	47,81	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00
к/к	180/5	8,60	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	25,00	0,71	10,63	32,88	17,13	0,07
№140, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
к/к	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
к/к	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:	865	77,04	30,16	27,28	118,08	937,20	0,43	8,55	83,80	5,99	156,82	368,74	108,29
Итого обед (вместе с обедом)													
Итого обед													
Обед 6 День													
№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
к/к	180/5	10,09	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168
№171, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
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	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:	805	87,85	34,57	22,39	140,15	909,30	0,63	9,50	52,75	4,14	122,83	518,54	238,16
Обед 7 День													
№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
к/к	60	16,80	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,00	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48
№291, сбор. 2005г. под ред. Могильного	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
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	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:	885	86,43	36,36	38,75	139,19	1047,21	0,30	17,07	64,80	5,09	142,59	446,95	133,07
Обед 8 День													
№108, 109, сбор. 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													

№281 сбор. 2012г. под ред. Мотыляго	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
Котлеты рубленые, запеченные с макаронными изделиями														
№203 сбор. 2005г. под ред. Мотыляго	1800'S	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
Макаронные отварные с маслом														
№495 сбор. 2011г. под ред. Перельова	200	4,13	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,00	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
Компот из сухофруктов														
№/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	1,17
Хлеб ржаной-пшеничный														
№/к	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,32	9,20	34,80	13,20	0,80
Хлеб пшеничный														
Итого обед:	8005	74,64	25,14	22,93	104,00	843,70	0,31	6,06	78,25	4,03	136,21	315,38	90,09	4,41
Обед 9 день.														
№102 сбор. 2005г. под ред. Мотыляго	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
Суп картофельный с бобовыми														
№294 сбор. 2005г. под ред. Мотыляго	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
Выпечка рубленая из птицы														
№321 сб. 2005г. под ред. Мотыляго	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
Каша гречневая														
№388 сбор. 2005г. под ред. Мотыляго	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
Нашпоз из плодов шиповника														
№/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	1,17
Хлеб ржаной-пшеничный														
№/к	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,32	9,20	34,80	13,20	0,80
Хлеб пшеничный														
Итого обед:	800	62,02	31,71	28,32	114,00	1032,20	0,49	47,01	48,50	8,20	223,44	396,88	122,10	23,95
Обед 10 день.														
№88 сбор. 2005г. под ред. Мотыляго	2500'S	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
Шницель свиной с картофелем со сметаной														
№239 сбор. 2005г. под ред. Мотыляго	100'S0	38,03	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
Рыба, тушеная в томате с овощами														
№310 сбор. 2005 г	1800'S	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
Картофель отварной с маслом														
342 сб 2005 г	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
Компот из свежих яблок														
№/к	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
Хлеб ржаной-пшеничный														
№/к	40	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,32	9,20	34,80	13,20	0,80
Хлеб пшеничный														
Итого обед:	865	88,78	26,17	18,51	105,31	840,45	0,47	46,40	48,60	5,55	154,47	472,17	121,94	6,29
№/к	79,74	30,79	26,18	10,53	93,47	7,44	25,27	59,38	5,40	55,91	179,98	34,09	10,44	
№/к	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	
Средняя за 1 день:		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 данной таблице могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, лимон, лимонный лимб и т.д. продукты, обязательные ингредиенты в меню).
Стоимость рационов горячих обедов 76,72 руб/ед.

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.