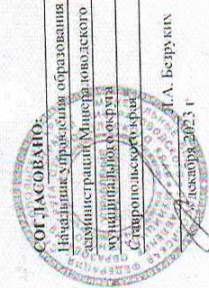


СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор *И.В. Сидорова*
 № *11-1/2024*
 от *11.10.2024*

№ *11-1/2024*
 от *11.10.2024*



СОГЛАСОВАНО:

Начальник службы специализированного образования
 администрации Министерства образования и науки Ставропольского края
 Муниципальное учреждение «Центр образования и воспитания детей в семье»
 Ставропольского края

№ *11-1/2024*
 от *11.10.2024*

СОГЛАСОВАНО:

Начальник муниципального ТО Управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей
 и технического регулирования



№ *11-1/2024*
 от *11.10.2024*

А.В. Красько

10 октября 2023 г.

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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Муниципальное учреждение «Центр образования и воспитания детей в семье»

Возраст 12-17 лет

1-2 кв.

2024 г.

Сезон: Зима-весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход руб.	Пищевые в-ва										Энерг. ценность						Витаминный кт						Минеральные вещества								
			Б		Ж		У		К		Кал.		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe										
			г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	мг	мг												мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1 неделя																																	
Обед 2. День																																	
№ 82 сбор 2005г. под ред. Мотыляго	Борс 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. Мотыляго	Телятина из говядины с соусом сметанным с томатам	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. Мотыляго	Макароны 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																		
№ 195 сбор 2021г. под ред. Перельова	Компот из суфуртков	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																		
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,32	52,30	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																		
Итого обед:		850	80,45	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. Мотыляго	Суп картофельный с крупой	250	6,53	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. Мотыляго	Котлеты рубленные из шпика	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																		
№ 137 сбор 2012г. под ред. Мотыляго	Ризотто из овощей	180/5	17,43	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	0,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95																		
№ 342 сб 2005 г. под ред. Мотыляго	Компот из свежих яблок	200	6,03	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 ржаной-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,32	52,30	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																		
Итого обед:		795	66,31	25,48	31,49	111,49	969,30	0,36	19,87	72,50	6,83	120,42	358,54	100,75	22,42																		
Обед 3. День																																	
№ 84 сб 2005г. под ред. Мотыляго	Борс 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 сб 2005г. под ред. Мотыляго	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 сб 2005 г. под ред. Мотыляго	Картофель отварной с маслом	180/5	13,17	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63																		

№495, сбор, 2021г. под ред. Перевалова	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
с/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
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,39	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Хлеб пшеничный	300	66,98	27,79	29,66	99,64	869,15	0,48	34,02	46,50	5,73	164,19	509,21	138,12	6,56
Итого обед:				Обед 4 День										
№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
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	
Пшеница тульская в соусе	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
Рис пропаренный	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
Компот из свежих яблок	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
Хлеб ржаной-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
Хлеб пшеничный	910	74,64	40,04	40,03	104,50	834,05	0,41	5,92	61,00	3,90	114,28	354,15	101,70	6,69
Итого обед:				Обед 5 День										
№96, сбор, 2005г. под ред. Могильного	250	10,63	2,00	5,10	16,93	138,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	65,30	26,40	0,93
100	46,97	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07	
Конфеты "Шоколад"	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,65	32,88	7,13	0,07
Макарон отварные в соусе	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
Компот из сухофруктов	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
Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,06	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Хлеб пшеничный	795	74,82	28,74	23,03	111,67	867,60	0,41	7,74	55,00	5,81	125,38	333,58	96,23	5,73
Итого обед:				Итого обед:										
№205, сбор, 2005г. под ред. Могильного	250	72,64	30,54	31,37	107,93	885,63	0,39	15,75	69,00	5,54	134,92	387,49	109,75	9,36
100	25,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник венский	100	25,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной-пшеничный	100	25,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	25,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед:				Итого обед:										
№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
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	
Суп картофельный с макаронами	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
Котлеты из говядины	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
Компот из свежих яблок	200	8,20	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
Хлеб ржаной-пшеничный	40	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
Хлеб пшеничный	30	2,06	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого обед:				Итого обед:										
№82, сбор, 2005г. под ред. Могильного	250/5	9,55	1,82	4,91	12,74	103,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
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	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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
Плов из говядины	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
Компот из свежих яблок	40	2,06	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Хлеб пшеничный	825	71,40	34,50	36,11	128,39	969,05	0,24	10,47	64,80	3,65	129,71	410,97	120,59	6,81
Итого обед:				Итого обед:										
№108, 109 сбор, 2005г. под ред. Могильного	250	8,58	2,06	3,10	12,58	134,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
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	
Суп картофельный с клецками	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
Котлеты рубленные, запеченные с запеченным соусом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	23,9	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
Макарон отварные в соусе	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

Композ. из суфлепродукт	2,00	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
Хлеб ржаной-пшеничный	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
Хлеб пшеничный	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
Итого обед:	805	76,10	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 дней.														
№ 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
Суп картофельный с бобылами	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	148,86	17,86	1,76
Выпечка рулетные из пшени	180	14,77	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
Капуста тушеная	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	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
Яблочки свежие сезонные	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	40,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб ржаной-пшеничный	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
Хлеб пшеничный	800	77,13	32,19	28,80	125,94	1111,73	0,54	59,09	48,50	8,20	242,77	410,30	132,98	26,61
Обед 10 дней.														
№ 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
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1000/50	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
Рыба, тушеная в томате с овощами	180/5	15,17	4,50	5,00	28,90	220,30	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
Картофель отварной с маслом	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
Компот из свежих яблок	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	1,39
Хлеб ржаной-пшеничный	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
Хлеб пшеничный	866	92,98	26,04	18,49	104,64	836,97	0,47	46,40	48,60	5,50	153,77	469,01	121,00	6,21
№ 229 сбор 2005г. под ред. Могильного	80/80	30,49	25,74	120,62	934,15	0,44	26,30	58,58	5,10	157,06	424,84	140,56	10,87	1,11
№ 5310 сбор 2005 г. под ред. Могильного	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	1,11
3-4 сб 2005 г														
к/к														
Итого обед:														
Всего граммов за 10 дней:														
Средняя за 1 день:														

*При наличии средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, домашние хлеб и т.п. 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., 2011г., 2012 г., 2016 г., 2021г., 2024г.), 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 позиционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Кузнецова Ю.С.

Начальник отдела охраны г. уральских
заброя