



Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеда) для учащихся общеобразовательных учреждений
 Минераловодского городского округа на 2020-2021 учебный год

Сезон : Осень-зима

1 кв.
2021 гВозраст 7-11 лет ГПД
(ПЛАТНИКИ)

№ 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
1 неделя															
Обед 1 День															
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,74	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№298, сбор.2012г. под ред. Могильного	Голубцы ленивые	100/20	39,91	11,30	6,72	16,21	175,20	0,06	16,03	23,20	0,46	48,00	141,68	35,28	1,31
№203, сбор.2005г. под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	8,79	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№392, сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			62,27	20,47	16,99	85,09	584,45	0,20	26,42	48,20	3,96	115,16	262,13	82,96	4,04
Обед 2 День															
№80, сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	7,31	2,18	4,39	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97
№294, сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленые из птицы	100/5	38,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№171, сбор.2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	11,43	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№392, сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			60,39	30,25	26,01	113,88	672,63	0,48	9,65	68,50	3,57	94,38	458,00	198,81	8,62
Обед 3 День															
№ 84, сбор.2005г. под ред. Могильного,	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	11,58	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71
№291, сбор.2005г. под ред. Могильного	Плов из птицы	80/160	41,91	21,90	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,53	213,84	50,11	2,22
№392, сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			56,32	28,01	29,75	89,87	712,75	0,20	6,45	51,84	3,08	110,93	346,11	98,91	5,40
Обед 4 День															
№102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,88	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 тушеная в соусе	100/60	44,38	26,40	29,80	8,00	406,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	14,57	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,03	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			71,03	38,10	39,55	78,89	817,25	0,49	29,69	60,00	3,42	124,84	324,61	96,63	5,78
Обед 5 День															
№96,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	9,92	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Биточки рубленные из птицы	100/5	38,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	8,35	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			59,92	24,85	25,04	113,38	622,88	0,25	8,94	69,50	4,32	81,85	305,10	77,56	20,77
Всего обед 1 недели (средняя)			309,93	144,68	137,34	484,11	3410,0	3,82	81,15	298,00	18,88	527,66	1625,55	492,55	20,55
II неделя															
Обед 6 День															
№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными	250	7,83	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Котлеты рубленные из птицы	100/5	38,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№171,сбор.2005г. под ред. Могильного	Капца гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	11,43	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			60,91	30,75	24,46	116,73	685,88	0,48	9,65	68,50	3,74	94,98	457,95	199,16	8,73
Обед 7 День															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,74	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	80/160	41,91	21,90	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,53	213,84	50,11	2,22
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,17	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:			55,48	26,29	29,56	88,08	697,00	0,16	10,45	51,84	3,04	105,06	301,41	90,66	4,88
Обед 8 День															
№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	7,88	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№294,сбор.2012г. под ред. Могильного	Биточки рубленные из птицы	100/5	38,82	16,64	15,34	30,29	165,63	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,38
№310,сбор.2005 г. под ред. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	14,57	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,56	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:			64,49	29,24	25,18	105,01	605,38	0,53	29,19	68,50	4,45	111,06	360,58	101,46	6,44
Обед 9 день															
№108;109 сбор. 2005г. под ред.	Суп картофельный с клёпками	250	9,01	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№298,сбор.2012г. под ред. Могильного	Голубцы ленивые	100/20	39,91	11,30	6,72	16,21	175,20	0,06	16,03	23,20	0,46	48,00	141,68	35,28	1,31

№321сб.2005г.под ред.Могильного	Капуста тушеная	150	17,11	3,13	5,56	14,38	120,00	0,05	24,99	0,00	2,95	85,00	64,30	31,80	1,22	
№376,сбор.2005г. под ред Могильного	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	3,03	0,09	0,01	16,00	60,00	0,00	1,89	0,00	0,00	12,53	3,20	1,73	0,28	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,56	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:			70,62	19,74	15,79	78,49	535,70	0,26	48,66	27,70	5,27	177,51	291,33	100,14	4,29	
Обед 10 День																
№ 88,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	10,36	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80	
№234,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Котлеты рыбные	100/5	52,78	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76	
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	8,35	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513	
№392,сбор.2012г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,66	0,20	0,00	15,00	65,00	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
к/к	Хлеб пшеничный	40	1,56	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:			74,71	23,54	28,39	91,07	717,75	0,24	19,72	43,50	4,99	117,20	369,65	87,23	3,74	
Итого обед 2 недели (средняя)			72,62	23,54	26,59	84,78	665,71	0,25	19,66	43,50	5,14	117,35	369,65	87,23	3,74	
Всего за 10 дней:			636,14	271,25	260,73	960,49	6651,7	3,29	198,82	558,1	39,83	1132,97	3476,87	1133,5	72,70	
Средняя за 10 дней:			63,61	27,12	26,07	96,05	665,17	0,33	19,88	55,81	3,98	113,30	347,69	113,35	7,27	

*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 63,61 рублей (с учетом 30% наценки на готовое блюдо и 30% наценки на покупные товары (кроме хлеба))

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 63,61 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 организации питания



Кузнецова Ю.С.