



**СОГ ЛАСОВАНО:**  
 Начальник межрайонного ТО Управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Седьмому-лукскому району №9  
 А.В. Крачко  
 6 декабря 2023 г.

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

Сезон: Зима-весна

1-2 кв.  
 2024 г

Возраст 7-11 лет  
 (ППД питания)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Питание в кг г											Энерг. ценность, ккал	Витаминная мт											Минеральные вещества мт												
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<b>Обед 1 День</b>																																							
<b>1 неделя</b>																																							
№ 82, сбор 2005г под ред. Мотыляного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,42	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. Мотыляного	Гарни из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	57,88	10,91	12,53	13,79	212,00	0,06	0,61	51,00	0,66	34,70	121,90	24,10	1,00																								
№ 203, сбор 2005г под ред. Мотыляного	Макаронны отварные с маслом	150/5	10,15	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071																								
№ 457, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																								
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>84,07</b>	<b>20,08</b>	<b>22,90</b>	<b>76,97</b>	<b>594,25</b>	<b>0,20</b>	<b>10,90</b>	<b>76,00</b>	<b>4,16</b>	<b>101,71</b>	<b>241,81</b>	<b>71,58</b>	<b>3,68</b>																							
<b>Обед 2 День</b>																																							
№ 80, сбор 2012г под ред. Мотыляного	Суп картофельный с крупами	250	8,49	2,18	4,39	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97																								
№ 94, сбор 2012г под ред. Мотыляного	Котлеты рыбные из щуки	80	42,24	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10																								
№ 137, сбор 2012г под ред. Мотыляного	Рагу из овощей	150	15,01	1,79	9,24	11,17	135,00	0,06	8,27	20,00	2,89	26,20	52,70	23,20	0,79																								
№ 457, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																								
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>69,36</b>	<b>19,85</b>	<b>26,30</b>	<b>73,48</b>	<b>467,50</b>	<b>0,28</b>	<b>17,56</b>	<b>58,80</b>	<b>5,57</b>	<b>96,06</b>	<b>270,69</b>	<b>78,24</b>	<b>4,28</b>																							
<b>Обед 3 День</b>																																							
№ 84, сбор 2005г под ред. Мотыляного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	13,06	3,54	5,10	14,53	118,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71																								
№ 234, сбор 2005г под ред. Мотыляного	Котлеты рыбные	80	35,12	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,71	22,71	0,61																								
№ 125, сбор 2005 г под ред. Мотыляного	Картофель отварной с маслом	150/5	17,60	3,75	4,17	24,08	146,00	0,16	21,98	20,00	0,21	16,20	83,50	30,70	1,36																								
№ 457, сбор 2021г под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																								
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:		69,40	21,70	24,71	71,68	591,95	0,37	29,19	38,00	4,50	124,05	389,94	102,01	5,10	
Обед 4 День															
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	11,30	5,49	5,27	16,32	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03	
№290, сбор 2005г. под ред. Могильного	Пшеница румяная в соусе	80/50	47,34	21,12	23,84	6,40	0,04	0,01	32,00	0,32	40,90	99,70	15,20	1,21	
№303, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	150	11,70	3,64	4,30	36,67	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513	
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>			<b>73,96</b>	<b>32,82</b>	<b>33,81</b>	<b>83,18</b>	<b>627,25</b>	<b>0,34</b>	<b>5,82</b>	<b>53,00</b>	<b>3,40</b>	<b>93,40</b>	<b>281,28</b>	<b>83,60</b>	<b>5,17</b>
<b>Обед 5 День</b>															
№96, сбор 2005г. под ред. Могильного	Расолиник лепни-радский	250	13,82	2,00	5,10	16,93	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93	
№347, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьник"	80	48,89	12,24	8,80	10,64	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66	
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронные отварные с маслом	150/5	10,15	4,78	5,06	26,65	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071	
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>			<b>76,48</b>	<b>21,59</b>	<b>19,36</b>	<b>78,01</b>	<b>571,90</b>	<b>0,30</b>	<b>7,54</b>	<b>49,00</b>	<b>4,58</b>	<b>87,58</b>	<b>238,78</b>	<b>64,43</b>	<b>4,08</b>
<b>Обед 6 День</b>															
<b>Итого обед 1 (исключительно)</b>			<b>74,65</b>	<b>23,21</b>	<b>25,42</b>	<b>76,66</b>	<b>570,57</b>	<b>0,30</b>	<b>14,20</b>	<b>49,96</b>	<b>4,44</b>	<b>100,56</b>	<b>284,50</b>	<b>79,97</b>	<b>4,46</b>
<b>Итого обед:</b>															
<b>Обед 7 День</b>															
№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,14	2,68	2,84	17,14	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08	
№282, сбор 2012г. под ред. Могильного	Котлета из говядины	80	59,13	12,40	9,24	12,56	183,00	0,80	0,12	23,00	0,70	35,00	81,00	10,00	0,90
№171, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая расоливающая с маслом	150/5	11,85	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	0,625	15,9	210,1	140	4,80	
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>			<b>83,74</b>	<b>26,51</b>	<b>18,46</b>	<b>93,30</b>	<b>676,25</b>	<b>1,21</b>	<b>8,37</b>	<b>43,00</b>	<b>3,14</b>	<b>87,50</b>	<b>391,55</b>	<b>191,10</b>	<b>8,20</b>
<b>Обед 8 День</b>															
№82, сбор 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,42	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 пшны	80/160	53,63	21,91	24,35	45,85	459,00	0,06	0,06	51,84	0,25	48,31	213,84	50,11	2,22
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>			<b>69,67</b>	<b>26,30</b>	<b>29,66</b>	<b>82,38</b>	<b>676,00</b>	<b>0,16</b>	<b>10,35</b>	<b>51,84</b>	<b>3,04</b>	<b>104,69</b>	<b>300,87</b>	<b>90,46</b>	<b>4,83</b>
<b>Обед 9 День</b>															
№108,109, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	11,16	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
Могильного	Котлета рубленая, запеченная с макаронными изделиями	80	53,02	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,08	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80
№281, сбор 2012г. под ред. Могильного	Макаронные отварные с маслом	150/5	10,15	4,78	5,06	26,65	171,25	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№203, сбор 2005г. под ред. Могильного	Чай с сахаром	200/10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого обед:</b>			<b>77,95</b>	<b>18,72</b>	<b>18,88</b>	<b>71,00</b>	<b>528,25</b>	<b>0,22</b>	<b>5,83</b>	<b>68,50</b>	<b>2,95</b>	<b>95,81</b>	<b>221,03</b>	<b>57,86</b>	<b>2,97</b>
<b>Обед 9 день</b>															
№102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	11,30	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 2005г. под ред. Могильного	Виточки румяные из пшны	100	42,24	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,786

## Обед ГПД 1-4 кл. 1-2 кв. 2024 г

№ 32166 2005г. под ред. Монильного		Капустя гушевая	150	16,25	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	2,95	85,00	64,33	31,83	1,22
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова		Чай с сахаром	200/10	1,85	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 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:			73,41	27,83	26,57	84,82	755,08	0,40	32,03	48,50	7,06	177,41	332,17	99,09	22,53	
		Обед 10 День														
№ 88, сбор 2005г. под ред. Монильного		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	11,06	1,74	4,89	9,20	84,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№229, сбор 2005г. под ред. Монильного		Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	62,23	11,44	6,24	5,76	163,20	0,07	1,16	19,68	1,54	52,00	180,80	23,04	0,66
№305, сбор 2005г. под ред. Монильного		Рис припущенный	150	11,70	3,64	4,30	36,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова		Чай с сахаром	200/10	1,85	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 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:			89,20	20,18	15,93	80,25	579,95	0,22	19,63	40,68	4,70	112,05	331,53	81,69	3,59	
Всего обед 2 недели (среднее)			78,79	23,91	21,90	62,35	641,91	0,44	15,24	50,51	4,18	115,49	315,43	104,04	8,42	
Всего среднее за 10 дней:			76,72	23,56	23,66	79,51	606,24	0,37	14,72	52,73	4,31	108,03	299,97	92,01	6,44	
Средняя за 1 день:			76,72	23,56	23,66	79,51	606,24	0,37	14,72	52,73	4,31	108,03	299,97	92,01	6,44	

\* При наличии сметы в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, яйцо, инжир, хлеб и т.д. продукты, обеспечивающие витаминизацию и минерализацию).  
*Снижение рациона горячих обедов 76,72 рублей с учетом включенной пшеничной на готовое блюдо и кулинарные изделия 30%.*

Перопечатанное 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 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 выпаривание.

Начальник отдела охраны и управления  
 здравоя

Кузнецова Ю.С.