



**СОГЛАСОВАНО:**  
 Начальник межрайонного ГОУ управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Ставропольскому краю №9  
 А.В. Красько  
 20 декабря 2023 г.

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

1-2 кв. 2024 г. Возраст 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена руб	1 неделя										
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг

Обед 1 День															
№ 82, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	Тфтели из говядины с соусом сметанным с топпингом	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. Мотыляного	Макаронные 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. Перевалова	Компот из сухофруктов	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 ржаном-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
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>

Обед 2 День															
№80, сбор 2012г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	Котлеты рубленные 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
№137, сбор 2012г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	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 ржаном-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
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>

Обед 3 День															
№ 84, сбор 2005г. под ред. Мотыляного	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. Мотыляного	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 2005 г. под ред. Мотыляного	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

№495 сбор 2021г. под ред. Перевазова	Компот из сухофруктов	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 ржано-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
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>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. Мотильного	Суп картофельный с борщевиком	250	8.69	5.49	5.27	16.52	134.75	0.23	5.81	0.00	2.42	38.08	87.18	35.30	2.03
к/к	Птица тушенная в соусе	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. Мотильного	Рис припущенный	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
№305 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Компот из свежих яблок	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
342 сб 2005 г	Хлеб ржано-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
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>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>															
№66 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Расходник Ленинградский	250	10.63	2.00	5.10	16.93	148.90	0.10	7.54	0.00	2.36	24.95	63.30	26.40	0.93
№347 сбор 2021г. под ред. Перевазова	Котлета "Школьная"	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
№203 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Макаронны от варные с маслом	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	0.07
№495 сбор 2021г. под ред. Перевазова	Компот из сухофруктов	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 ржано-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
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
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>74,82</b>	<b>28,74</b>	<b>23,03</b>	<b>111,67</b>	<b>867,60</b>	<b>0,41</b>	<b>7,74</b>	<b>55,00</b>	<b>5,81</b>	<b>125,38</b>	<b>333,58</b>	<b>96,23</b>	<b>5,73</b>
<b>Итого обед (средняя)</b>			<b>72,64</b>	<b>30,54</b>	<b>31,37</b>	<b>107,93</b>	<b>833,63</b>	<b>0,39</b>	<b>15,75</b>	<b>69,00</b>	<b>5,54</b>	<b>134,92</b>	<b>367,49</b>	<b>169,75</b>	<b>9,26</b>

<b>Обед 6 День</b>															
№82 сбор 2012г. под ред. Мотильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
№282 сбор 2012г. под ред. Мотильного	Котлеты из говядины	100	36.55	15.55	11.55	15.70	238.75	0.10	0.15	28.75	0.85	43.75	101.25	12.50	1.13
№171 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Каша гречневая расквашеная с маслом	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
358 сб 2005 г под ред Мотильного	Кисель из соев	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
к/к	Хлеб ржано-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
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
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>86,38</b>	<b>34,57</b>	<b>22,39</b>	<b>140,15</b>	<b>909,30</b>	<b>0,63</b>	<b>9,50</b>	<b>52,75</b>	<b>4,14</b>	<b>122,83</b>	<b>518,54</b>	<b>238,16</b>	<b>10,31</b>

<b>Обед 7 День</b>															
№ 82 сбор 2005г. под ред. Мотильного	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
№291 сбор 2005г. под ред. Мотильного	Плов из птицы	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
342 сб 2005 г	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 ржано-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
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
<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. Мотильного	Суп картофельный с клецками	250	8.58	2.06	3.10	12.58	124.50	0.08	5.75	0.00	1.34	22.78	47.35	18.13	0.68
Мотильного	Котлеты рубленные, запеченные с поджаренным соусом	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. Мотильного	Макаронны 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. Перевалова	Компот из сухофруктов	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 ржано-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
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:		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
<b>Обед 9 день</b>															
№ 102, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Суп картофельный с бобовыми	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
№294, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Выпечка ржанные из пшны	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,35	146,86	17,86	1,786
№321, сб 2005г. под ред. Мотильного	Капуста тушеная	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
№388, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Напиток из плодов шиповника	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
№338, сбор 2005 под ред. Мотильного	Ягоды свежие сезонные	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
к/к	капированные	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	Хлеб ржано-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
к/к	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
<b>Обед 10 день</b>															
№ 88, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Пиц из свежей капусты с картофелем со сметаной	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
№229, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Рыба, тушеная в томате с овощами	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
№310, сбор 2005 г. под ред. Мотильного	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
342 сб 2005 г	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	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	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:		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
№300, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Хлеб ржано-пшеничный	30	80,80	30,49	25,74	120,62	934,15	0,64	26,30	58,58	5,16	157,05	424,84	140,59	10,87
№300, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Хлеб пшеничный	40	76,72	30,51	28,86	114,28	909,89	0,42	21,03	63,79	5,32	145,99	406,17	125,16	10,11
Средняя за 1 день:			76,72	30,51	28,86	114,28	909,89	0,42	21,03	63,79	5,32	145,99	406,17	125,16	10,11

\* При наличии средств в рационе питания могут быть исключены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, яйцо, питательно хлеб и т.п. продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами). Стоимость рационалов горячих обедов 76,72 рубля.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур 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, охлаждения 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.