



**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления образования  
 администрации Минераловодского  
 муниципального округа  
 Ставропольского края  
 Л.А. Безруких  
 « 10 » декабря 2024 г



**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник межрайонного ТО Управления  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека



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

Сезон: Зима-весна

1-2 кв.  
2025 г

Возраст 7-11 лет  
(ГПД, платники)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена, руб.	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценност ь,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>1 неделя</b>															
<b>Обед 1 День</b>															
№ 82, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	14,16	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	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	80/50	63,18	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. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	13,84	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	2,40	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	2,66	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>96,24</b>	<b>20,87</b>	<b>23,00</b>	<b>81,80</b>	<b>617,75</b>	<b>0,22</b>	<b>10,90</b>	<b>76,00</b>	<b>4,29</b>	<b>104,01</b>	<b>250,51</b>	<b>74,88</b>	<b>3,88</b>
<b>Обед 2 День</b>															
№80, сбор. 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с крупой	250	10,18	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	80	35,46	13,31	12,27	24,23	132,50	0,06	1,04	38,80	1,04	33,86	117,49	14,29	1,10
№171, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	12,89	8,86	5,98	39,81	280,00	0,25	0,00	20,00	0,63	15,90	210,10	140,00	4,80
№457, сбор. 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	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	2,66	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>63,59</b>	<b>27,71</b>	<b>23,14</b>	<b>106,95</b>	<b>636,00</b>	<b>0,49</b>	<b>9,29</b>	<b>58,80</b>	<b>3,44</b>	<b>88,06</b>	<b>436,79</b>	<b>198,34</b>	<b>8,49</b>
<b>Обед 3 День</b>															
№ 84, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	16,09	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. Могильного	Котлеты рыбные	80	36,65	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. Могильного	Картофель отварной с маслом	150/5	22,68	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	2,40	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	36	2,39	2,84	0,36	17,39	84,60	0,06	0,00	0,00	0,47	8,28	31,32	11,88	0,72
<b>Итого обед:</b>			<b>80,21</b>	<b>22,17</b>	<b>24,77</b>	<b>74,58</b>	<b>606,05</b>	<b>0,38</b>	<b>29,19</b>	<b>38,00</b>	<b>4,58</b>	<b>125,43</b>	<b>395,16</b>	<b>103,99</b>	<b>5,22</b>



## Обед 4 День

№102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	12,42	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	80/50	49,12	21,12	23,84	6,40	184,00	0,04	0,01	32,00	0,32	40,90	99,70	15,20	1,21
№305,сбор.2005г.под ред. Могильного	Рис припущенный	150	13,55	3,64	4,30	36,67	200,00	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	2,40	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	2,00	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>79,49</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>

## Обед 5 День

№96,сбор. 2005г.под ред.Могильного	Рассольник ленинградский	250	13,06	2,00	5,10	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Котлета "Школьная"	80	52,82	12,24	8,80	10,64	170,40	0,11	0,00	24,00	1,12	40,00	108,80	16,80	1,66
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	13,84	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	2,40	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	2,00	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>84,12</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>Всего обед 1 недели:(средняя)</b>			<b>80,73</b>	<b>25,03</b>	<b>24,82</b>	<b>84,90</b>	<b>611,79</b>	<b>0,34</b>	<b>12,55</b>	<b>54,96</b>	<b>4,06</b>	<b>99,70</b>	<b>320,50</b>	<b>105,05</b>	<b>5,37</b>

## II неделя

## Обед 6 День

№82,сбор.2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,27	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. Могильного	Котлеты из говядины	80	65,18	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 рассыпчатая с маслом	150/5	12,89	8,86	5,98	39,81	280,0	0,25	0	20	0,625	15,9	210,1	140	4,80
№457,сбор.2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	2,40	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	2,00	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>93,74</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>

## Обед 7 День

№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	14,16	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	56,16	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	2,40	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	2,00	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>74,72</b>	<b>26,30</b>	<b>29,66</b>	<b>82,38</b>	<b>670,00</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>

## Обед 8 День

№108,109 сбор. 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с клецками	250	13,24	2,06	3,10	12,58	86,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№281,сбор. 2012г.под ред.Могильного	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80	59,26	9,31	10,32	7,98	162,00	0,05	0,08	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80
№203,сбор.2005г.под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	150/5	13,84	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	2,40	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	2,00	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>90,74</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>

## Обед 9 день

№ 102,сбор.2005г.под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	12,42	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	Бигочки рубленые из птицы	100	35,46	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,22
№321сб.2005г.под ред.Могильного	Капуста тушеная	150	19,36	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	2,40	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	2,00	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>71,64</b>	<b>27,83</b>	<b>26,57</b>	<b>84,82</b>	<b>755,08</b>	<b>0,40</b>	<b>32,03</b>	<b>48,50</b>	<b>7,06</b>	<b>177,41</b>	<b>332,17</b>	<b>99,09</b>	<b>22,53</b>	
<b>Обед 10 День</b>																
№ 88, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	12,61	1,74	4,89	9,20	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	80	36,65	11,84	15,04	9,28	219,20	0,07	0,92	18,00	1,46	45,60	174,71	22,71	0,61	
№305, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Рис припущенный	150	13,55	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	2,40	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	2,00	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>67,21</b>	<b>19,79</b>	<b>24,63</b>	<b>78,94</b>	<b>612,45</b>	<b>0,20</b>	<b>19,39</b>	<b>39,00</b>	<b>4,49</b>	<b>103,35</b>	<b>316,74</b>	<b>78,06</b>	<b>3,34</b>	
<b>Всего обед 2 недели (средняя)</b>			<b>79,61</b>	<b>23,83</b>	<b>23,64</b>	<b>82,09</b>	<b>648,41</b>	<b>0,44</b>	<b>15,19</b>	<b>50,17</b>	<b>4,14</b>	<b>113,75</b>	<b>312,47</b>	<b>103,31</b>	<b>8,37</b>	
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>80,17</b>	<b>24,43</b>	<b>24,23</b>	<b>83,50</b>	<b>630,10</b>	<b>0,39</b>	<b>13,87</b>	<b>52,57</b>	<b>4,10</b>	<b>106,72</b>	<b>316,49</b>	<b>104,18</b>	<b>6,87</b>	
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>80,17</b>	<b>24,43</b>	<b>24,23</b>	<b>83,50</b>	<b>630,10</b>	<b>0,39</b>	<b>13,87</b>	<b>52,57</b>	<b>4,10</b>	<b>106,72</b>	<b>316,49</b>	<b>104,18</b>	<b>6,87</b>	

\*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 80,17 рублей с уже включенной наценкой на готовые блюда и кулинарные изделия 30% .*

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур 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 — 80,17 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 охраны и укрепления  
здоровья



Кузнецова Ю. С.