



**СОГЛАСОВАНО:**  
 Начальник межрайонного ТО Управление  
 Федеральной службы по надзору  
 в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека  
 по Страннополскому краю №69  
 А.В.Крысько  
 16 октября 2023 г.

Переспективное десятидневное меню (обед) для учащихся общеобразовательных Учреждений  
 Минераловодского муниципального округа на 2023-2024 учебный год

1-2 кв. 2024 г. Возраст 7-11 лет (ППД-питание)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход руб	Энергетическая ценность												
			б	ж	у	к	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед 1 День</b>															
№ 82, сбор 2005 г. под ред. Мотицкиной	Бурич 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 2005 г. под ред. Мотицкиной	Тепринг 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 2005 г. под ред. Мотицкиной	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 2021 г. под ред. Перчаткова к/к	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
	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 2001 г. под ред. Мотицкиной	Суп картофельный с крупой	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
№ 294, сбор 2012 г. под ред. Мотицкиной	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 2012 г. под ред. Мотицкиной	Пару 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 2021 г. под ред. Перчаткова к/к	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
	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 2005 г. под ред. Мотицкиной	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 2005 г. под ред. Мотицкиной	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	0,81
№ 125, сбор 2005 г. под ред. Мотицкиной	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 2021 г. под ред. Перчаткова к/к	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
	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
<b>Обед 4 День</b>														
№102,сбор 2005г под ред. Мотылиной	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
№200,сбор 2005г под ред. Мотылиной	Пюре картофельное 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
№305,сбор 2005г под ред. Мотылиной	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>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. Мотылиной	Рассольник куриный	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 "Польковая"	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. Мотылиной	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>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 неделя (средняя)</b>			<b>74,65</b>	<b>23,21</b>	<b>25,42</b>	<b>76,66</b>	<b>0,30</b>	<b>14,20</b>	<b>54,96</b>	<b>4,44</b>	<b>100,56</b>	<b>284,50</b>	<b>79,97</b>	<b>4,46</b>
<b>Итого недель</b>														
<b>Обед 6 День</b>														
№82,сбор 2012г под ред. Мотылиной	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,14	2,68	2,84	17,14	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	60,65	27,00	1,08
№282,сбор 2012г под ред. Мотылиной	Котлеты из говядины	80	59,13	12,40	9,24	12,56	0,80	0,12	23,00	0,70	35,00	81,00	10,00	0,90
№171,сбор 2005г под ред. Мотылиной	Чай с сахаром	150/5	11,85	8,86	5,98	39,81	0,25	0	20	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	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>83,74</b>	<b>26,51</b>	<b>18,46</b>	<b>93,30</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 7 День</b>														
№82,сбор 2005г под ред. Мотылиной	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	12,42	1,82	4,91	12,74	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№291,сбор 2005г под ред. Мотылиной	Пюре из пшеницы	80/160	53,63	21,91	24,35	45,85	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	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>69,67</b>	<b>26,30</b>	<b>29,66</b>	<b>82,38</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 8 День</b>														
№108,109,сбор 2005г под ред. Мотылиной	Суп картофельный с капустой	250	11,16	2,06	3,10	12,58	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№281,сбор 2012г под ред. Мотылиной	Котлеты рыбные, запеченные с морковным соусом	80	53,02	9,31	10,32	7,98	0,05	0,08	39,00	0,51	50,40	107,00	18,50	0,80
№203,сбор 2005г под ред. Мотылиной	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>77,95</b>	<b>18,72</b>	<b>18,88</b>	<b>71,00</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. Мотылиной	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
№294,сбор 2005г под ред. Мотылиной	Блишки рыбные из пшеницы	100	42,24	16,64	15,34	30,29	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	140,86	17,86	17,86



№321сб 2005г под ред. Мопильного	Капуста тушеная	1,50	16,25	3,13	5,56	14,42	203,33	0,05	24,92	0,00	0,00	2,95	85,00	64,33	31,83	1,22
№457сбор 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	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	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого обед:</b>			<b>73,41</b>	<b>27,83</b>	<b>26,57</b>	<b>84,82</b>	<b>755,08</b>	<b>0,40</b>	<b>33,03</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>																
№ 88сбор 2005г под ред. Мопильного	Пииз свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	11,06	1,74	4,89	9,20	84,75	0,06	18,47	0,00	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№329сбор 2005г под ред. Мопильного	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	
№305сбор 2005г под ред. Мопильного	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	
№457сбор 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	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	
<b>Итого обед:</b>			<b>89,20</b>	<b>20,18</b>	<b>15,93</b>	<b>80,25</b>	<b>579,95</b>	<b>0,22</b>	<b>19,63</b>	<b>40,68</b>	<b>4,70</b>	<b>112,05</b>	<b>331,53</b>	<b>81,69</b>	<b>3,59</b>	
№8сбор 2005г под ред. Перевалова			78,79	23,91	21,90	82,35	641,91	0,44	15,24	50,51	4,18	115,49	315,41	104,04	8,42	
<b>Всего средняя за 10 дней:</b>			<b>76,72</b>	<b>23,56</b>	<b>23,66</b>	<b>79,51</b>	<b>606,24</b>	<b>0,37</b>	<b>14,72</b>	<b>52,73</b>	<b>4,31</b>	<b>108,03</b>	<b>299,97</b>	<b>92,01</b>	<b>6,44</b>	
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>76,72</b>	<b>23,56</b>	<b>23,66</b>	<b>79,51</b>	<b>606,24</b>	<b>0,37</b>	<b>14,72</b>	<b>52,73</b>	<b>4,31</b>	<b>108,03</b>	<b>299,97</b>	<b>92,01</b>	<b>6,44</b>	

\* При на личи средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты питания и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб и сыр, продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами.

*Специальность: рационная, горячих обедов 76,72 рублей с учетом включенной порции хлеба и кефирных изделий 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 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 укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.