



УТВЕРЖАЮ:
 СОШ № 17
 20.12.2024 г. С. СИНЖА

УТВЕРЖАЮ:
 20.12.2024 г. В.А. Давыдов

Управление образования
 Минской области
 2024 г. 20 декабря 2024 г.
 в городе Могилеве

Сектор питания

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

1-2 кв. 2025 г. Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход руб	Питательные вещества					Энергетическая ценность в ккал	Витаминный микс													
			Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
Обед 1 День																						
№ 82, сбор 2005г под ред. Могильного	Бульон с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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	Тертая говядина с соусом сметанным с картофелем	100/50	88,86	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,60	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67							
№ 203, сбор 2005г под ред. Могильного	Макаронная отварная с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,06	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071							
№ 495, сбор 2024г под ред. Черешова	Котлетки из свинины с картофелем	200	4,80	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	29,10	19,20	14,40	0,69							
№ 120, сбор 2005г под ред. Могильного	Молоко свежее сезонное	120	14,29	0,48	0,18	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64							
№ 192, сбор 2005г под ред. Могильного	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17							
№ 200, сбор 2005г под ред. Могильного	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							
Итого обед:		970	104,60	31,13	33,10	124,09	941,31	0,34	23,51	116,00	5,42	169,51	395,18	122,75	8,03							
Обед 2 День																						
№ 80, сбор 2012г под ред. Могильного	Суп картофельный с вермишелью	250	7,83	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. Могильного	Котлеты рубленные из говядины	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	140,86	17,86	1,78							
№ 171, сбор 2005г под ред. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76							
№ 388, сбор 2005г под ред. Могильного	Напиток из ягод шиповника	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63							
№ 192, сбор 2005г под ред. Могильного	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17							
№ 200, сбор 2005г под ред. Могильного	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							
Итого обед:		795	62,11	34,48	27,85	137,61	1020,50	0,60	19,55	72,50	4,11	124,14	342,62	239,95	26,99							
Обед 3 День																						
№ 84, сбор 2005г под ред. Могильного	Бульон с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,37	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	31,50	1,71							
№ 214, сбор 2005г под ред. Могильного	Котлеты рубленные	100	35,23	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. Могильного	Картонный отпарный с мясом	180/5	19,35	4,50	5,00	28,00	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
№495, сбор 2012г. под ред. Терещенко	Кондитерские изделия	200	4,80	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 ржаной-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:		800	75,87	27,57	29,62	98,53	863,35	0,47	34,02	46,50	5,68	163,02	503,94	136,55	6,43

Обед 4 День

№ 102, сбор 2005г. под ред. Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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 тушенная в соусе	100/60	46,97	26,40	29,80	8,00	230,90	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№305, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рис отваренный	180	12,59	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,3	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
№42, сб 2005 г.	Кондитерские изделия	200	7,36	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,69	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Блишечки в шип. уксус	125	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:		975	113,40	43,72	44,39	126,39	973,25	0,49	18,42	61,20	4,35	163,11	363,88	135,13	7,36

Обед 5 День

№56, сбор 2005г. под ред. Могильного	Рисовый суп с овощами	250	10,05	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. Перельман	Кондитерские изделия	100	50,75	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№505, сбор 2005г. под ред. Могильного	Макаронные изделия с маслом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,65	33,88	7,13	0,07
№495, сбор 2021г. под ред. Перельман	Кондитерские изделия	200	4,80	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	Макаронные изделия с сыром	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,90	0,07	43,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:		915	98,63	28,69	24,13	114,73	880,30	0,45	53,34	67,00	5,91	163,91	340,01	104,56	5,52

Обед 6 День

№82, сбор 2012г. под ред. Могильного	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,67	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,23	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№282, сбор 2012г. под ред. Могильного	Кондитерские изделия	100	62,35	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. Козырева	Каша греческая рассыпчатая с маслом	180/5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
№388, сбор 2005г. под ред. Могильного	Напиток из порошковых сливок	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:		795	91,44	33,67	22,47	124,76	920,20	0,61	18,40	52,75	3,78	124,99	491,69	233,37	10,24

Обед 7 День

№ 83, сбор 2005г. под ред. Могильного	Варит с картофелем и картофелем со сметаной	250/5	10,90	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	Птица тушенная в соусе	100/200	53,85	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
№42, сб 2005 г.	Кондитерские изделия	200	7,36	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Биточки с яблоками и корицей	130	21,34	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,000	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,92	1,76	0,32	8,91	46,40	0,04	0,00	0,00	0,37	9,33	42,13	12,53	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,37	0,30	14,49	70,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого обед:		965	97,27	35,74	36,72	153,95	1081,50	0,26	25,47	94,80	3,47	138,24	439,00	178,72	7,38

Обед 8 День

№108: сбор 2005г под ред Мотыльнова	Суп картофельный с капустой	250	10,19	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,68
№281: сбор 2012г под ред Мотыльнова	Котлеты рубленые, запеченные с молочными соусом	100	54,93	11,64	12,90	9,98	263,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№203: сбор 2005г под ред Мотыльнова	Макаронная отварная с мясом	180/5	11,83	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	33,88	7,13	0,071
№495: сбор 2021г под ред Леревина	Котлет из суфлефруктов	200	4,80	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 ржаной-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,90	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
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
Итого обед:		785	85,03	23,69	22,71	95,83	802,80	0,27	6,06	78,25	3,76	130,41	290,88	82,09	3,82

Обед 9 день

№102: сбор 2005г под ред Мотыльнова	Суп картофельный с бобовыми	250	9,55	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 Мотыльнова	Выпечка рубленая из птицы	100	33,86	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86
№321: сб. 2005г под ред Мотыльнова	Капустяк тушеный	180	17,65	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	28,90	0,00	3,54	102,00	77,20	38,20	1,46
№388: сбор 2005г под ред Мотыльнова	Напиток из плодов вишни/слива	200	5,58	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	0,00	21,33	3,44	0,63
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
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
Итого обед:		780	69,92	30,26	28,10	105,83	991,30	0,45	47,01	48,50	7,93	217,64	372,38	114,10	23,36

Обед 10 День

№88: сбор 2005г под ред Мотыльнова	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	9,70	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№250: сбор 2005г под ред Мотыльнова	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	61,07	14,30	7,80	7,20	204,09	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№305: сбор 2005г под ред Мотыльнова	Чай с фруктами	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,00	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51
№457: сбор 2012г под ред Леревина	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 ржаной-пшеничный	20	1,28	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
к/к	Хлеб пшеничный	29	1,93	2,29	0,29	14,01	68,17	0,05	0,00	0,00	0,38	6,67	25,24	9,57	0,58
Итого обед:		844	88,33	23,49	17,62	73,06	689,72	0,26	19,92	45,60	5,22	129,52	398,77	93,22	4,31
Средняя за 1 день:			86,40	27,47	28,92	110,68	677,06	0,27	23,17	63,98	7,73	138,16	298,54	100,30	9,87
			88,66	31,24	28,57	115,48	916,42	0,42	26,57	68,31	4,96	152,45	413,84	144,04	10,24

* При включен средств в рацион питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, замороженно сыр и т.д. продукты, обладающие питательной и микроустремляющей).
Средняя стоимость рациона: средняя обеды 88,66 руб/день.

Пероректанное 10-дневное меню для купидопальных общедобразовательных 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 рациона питания горячих обедов — 88,66 руб.
 Нормы выхода:
 подфракционатов 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.