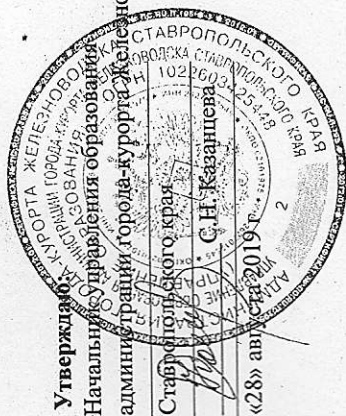


Обед 2019 3 кв.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления  
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

Территориальное отделение в г. Пятигорске

Управления Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в городе Пятигорске

357600, г. Пятигорск, ул. Университетская, д. 36А

«28» августа 2019 г

Перспективное десятидневное меню горячего питания (обеда) для учащихся общеобразовательных учреждений

Города — курорта ЖЕЛЕЗНОВОДСКА на 2019 учебный год

Возраст 11-16 лет

Сезон: Осень

| № рецептуры                         | Наименование блюда                             | Выход,г  | Цена, | Пищевые в-ва,г |       |        | Энерг. Ценност<br>ь,ккал | Витамины, мг |       |       |      |        |        |        | Минеральные вещества,мг |    |  |  |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|----------|-------|----------------|-------|--------|--------------------------|--------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------------------------|----|--|--|--|
|                                     |                                                |          |       | Б              | Ж     | У      |                          | К            | В1    | С     | А    | Е      | Ca     | P      | Mg                      | Fe |  |  |  |
|                                     |                                                |          |       |                |       |        |                          |              |       |       |      |        |        |        |                         |    |  |  |  |
| ОБЕД 1 ДЕНЬ                         |                                                |          |       |                |       |        |                          |              |       |       |      |        |        |        |                         |    |  |  |  |
| № 84,сбор.2005г.под ред. Могильного | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной        | 250/5    | 5,80  | 3,6            | 5,1   | 20,32  | 141,5                    | 0,07         | 15,5  | 0     | 1,3  | 23,4   | 44,8   | 18,42  | 0,7                     |    |  |  |  |
| № 228 сб 2005г.. Могильного         | Рыба припущенная в молоке                      | 95       | 16,63 | 17,50          | 21,50 | 22,10  | 382,00                   | 0,09         | 4,00  | 0,04  | 7,00 | 42,00  | 130,00 | 28,00  | 1,61                    |    |  |  |  |
| № 312сб.2005г.. Могильного          | Картофельное пюре                              | 150      | 7,21  | 0,10           | 0,00  | 15,00  | 60,00                    | 0,000        | 0,03  | 0,000 | 0,00 | 11,10  | 2,80   | 1,50   | 0,300                   |    |  |  |  |
| № 377сб.200. Могильного             | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15/7 | 2,20  | 0,10           | 0,00  | 15,00  | 60,00                    | 0,000        | 0,03  | 0,000 | 0,00 | 11,10  | 2,80   | 1,50   | 0,300                   |    |  |  |  |
| к/к                                 | Хлеб пшеничный                                 | 60       | 2,22  | 4,90           | 0,70  | 25,20  | 127,20                   | 0,10         | 0,000 | 0,00  | 0,78 | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 1,20                    |    |  |  |  |
| Итого обед:                         |                                                |          | 34,05 | 26,20          | 27,30 | 97,62  | 770,70                   | 0,26         | 19,56 | 0,04  | 9,08 | 101,40 | 232,60 | 69,22  | 4,11                    |    |  |  |  |
| ОБЕД 2 ДЕНЬ                         |                                                |          |       |                |       |        |                          |              |       |       |      |        |        |        |                         |    |  |  |  |
| №102сб.2005г. Могильного            | Суп картофельный с горохом                     | 250      | 3,65  | 5,10           | 5,40  | 24,80  | 164,00                   | 0,202        | 10,98 | 0,00  | 3,00 | 33,18  | 71,00  | 28,64  | 1,673                   |    |  |  |  |
| № 268сб.2005г. Могильного           | Шницель из говядины                            | 80       | 25,73 | 13             | 13,3  | 15,6   | 285                      | 0,03         | 14,3  | 0,025 | 0,64 | 28,06  | 59     | 14,9   | 0,9                     |    |  |  |  |
| № 302сб.2005г. Могильного           | Каша гречневая рассыпчатая                     | 130      | 4,29  | 0,85           | 9,55  | 39,86  | 280,0                    | 0,21         | 0     | 40,0  | 0,5  | 26,39  | 210,35 | 140,5  | 4,73                    |    |  |  |  |
| №349,сбор.2005г.                    | Компот из сухофруктов                          | 200      | 3,09  | 0,20           | 0,00  | 16,00  | 65,00                    | 0,00         | 0,10  | 0,001 | 0,00 | 5,25   | 8,24   | 4,40   | 0,87                    |    |  |  |  |
| к/к                                 | Хлеб пшеничный                                 | 60       | 2,22  | 4,90           | 0,70  | 25,20  | 127,20                   | 0,10         | 0,000 | 0,00  | 0,78 | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 1,20                    |    |  |  |  |
| Итого обед:                         |                                                |          | 38,98 | 28,30          | 24,80 | 106,40 | 805,20                   | 0,54         | 36,36 | 0,03  | 7,42 | 113,47 | 261,44 | 125,14 | 6,32                    |    |  |  |  |
| ОБЕД 3 ДЕНЬ                         |                                                |          |       |                |       |        |                          |              |       |       |      |        |        |        |                         |    |  |  |  |
| №98, сб. 2005г. Могильного          | Суп крестьянский с крупой (пшённй) со сметаной | 250/5    | 3,97  | 5,10           | 5,40  | 24,80  | 164,00                   | 0,202        | 10,98 | 0,00  | 3,00 | 33,18  | 71,00  | 28,64  | 1,673                   |    |  |  |  |

*Вит*

|                                 |                                                         |        |        |       |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |        |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| №284/330, сб. 2005г. Могильного | Запеканка картофельная с говядиной                      | 140/50 | 48,28  | 5,55  | 15,55 | 0,25   | 164    | 0,09  | 0,0    | 20,0  | 0,25  | 18,5   | 81,0   | 10,0   | 0,9    |
| № 376сб.2005г. Могильного       | Чай с сахаром                                           | 200/15 | 0,92   | 0,10  | 0,0   | 15,0   | 60,0   | 0,0   | 0,03   | 0,0   | 0,0   | 11,1   | 2,8    | 1,5    | 0,87   |
| к/к                             | Хлеб пшеничный                                          | 60     | 2,22   | 4,90  | 0,70  | 25,20  | 127,20 | 0,10  | 0,000  | 0,00  | 0,78  | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 1,20   |
| Итого обед:                     |                                                         |        | 55,39  | 15,65 | 21,65 | 65,25  | 515,20 | 0,39  | 11,01  | 20,00 | 4,03  | 76,58  | 207,00 | 59,94  | 4,64   |
| ОБЕД 4 ДЕНЬ                     |                                                         |        |        |       |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |        |
| №71,сбор.2005г. Могильного      | Огулец свежий                                           | 30     | 1,32   | 0,00  | 2,00  | 2,50   | 11,20  | 35,00 | 0,002  | 2,50  | 0,0   |        | 8,50   | 15,00  | 0,250  |
| №103сб.2005г. Могильного        | Суп с макаронными изделиями                             | 250    | 2,98   | 5,10  | 5,40  | 24,80  | 164,00 | 0,202 | 10,98  | 0,00  | 3,00  | 33,18  | 71,00  | 28,64  | 0,9    |
| №291сб.2011. Могильного         | Плов из птицы                                           | 70/130 | 24,77  | 19,48 | 12,03 | 41,09  | 351,13 | 0,122 | 6,93   | 22,38 | 0,48  | 53,29  | 201,6  | 62,14  | 2,26   |
| №377,сбор.2005г.Могильного      | Напиток из шиповника                                    | 200    | 4,52   | 0,20  | 0,00  | 16,00  | 65,00  | 0,00  | 0,10   | 0,001 | 0,00  | 5,25   | 8,24   | 4,40   | 0,87   |
| к/к                             | Хлеб пшеничный                                          | 60     | 2,22   | 4,90  | 0,70  | 25,20  | 127,20 | 0,10  | 0,000  | 0,00  | 0,78  | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 1,20   |
| Итого обед:                     |                                                         |        | 35,82  | 29,48 | 18,13 | 91,09  | 642,33 | 0,42  | 17,91  | 22,38 | 4,26  | 100,27 | 324,80 | 110,58 | 4,36   |
| ОБЕД 5 ДЕНЬ                     |                                                         |        |        |       |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |        |
| № 82,сбор.2005г. Могильного     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                | 250/5  | 4,96   | 3,6   | 7,6   | 20,32  | 141,5  | 0,07  | 15,5   | 0     | 1,3   | 23,4   | 44,8   | 18,42  | 0,7    |
| №27/331,сбор.2005г. Могильного  | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом        | 70/50  | 27,42  | 13    | 13,3  | 15,6   | 285    | 0,03  | 14,3   | 0,025 | 0,64  | 28,06  | 59     | 14,9   | 0,9    |
| № 203 сб.2005г. Могильного      | Макаронны отварные                                      | 150    | 4,42   | 2,02  | 3,96  | 13,99  | 105    | 0,11  | 14,42  | 20,0  | 0,21  | 46,42  | 96,57  | 30,24  | 1,223  |
| №349,сбор.2005г.                | Компот из сухофруктов                                   | 200    | 3,09   | 0,20  | 0,00  | 16,00  | 65,00  | 0,00  | 0,10   | 0,001 | 0,00  | 5,25   | 8,24   | 4,40   | 0,87   |
| к/к                             | Хлеб пшеничный                                          | 60     | 2,22   | 4,90  | 0,70  | 25,20  | 127,20 | 0,10  | 0,000  | 0,00  | 0,78  | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 1,20   |
| Итого обед:                     |                                                         |        | 42,11  | 30,03 | 29,83 | 85,64  | 719,20 | 0,31  | 20,67  | 20,03 | 8,55  | 94,76  | 289,83 | 91,78  | 4,26   |
| Всего обед 1 недели:(средняя)   |                                                         |        | 206,34 | 56,23 | 57,13 | 183,26 | 4171,8 | 2,24  | 126,18 | 82,50 | 41,89 | 581,24 | 1605,5 | 548,44 | 27,949 |
| II неделя                       |                                                         |        |        |       |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |        |
| ОБЕД 6 ДЕНЬ                     |                                                         |        |        |       |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |        |
| №96, сб. 2005г. Могильного      | Рассольник Ленинградский с крупой (рисовой) со сметаной | 250/5  | 5,65   | 5,10  | 5,40  | 24,80  | 164,00 | 0,202 | 10,98  | 0,00  | 3,00  | 33,18  | 71,00  | 28,64  | 1,673  |
| № 228 сб 2005г.. Могильного     | Рыба припущенная в молоке                               | 95     | 16,63  | 17,50 | 21,50 | 22,10  | 382,00 | 0,09  | 4,00   | 0,04  | 7,00  | 42,00  | 130,00 | 28,00  | 1,61   |
| №312сб.2005г. Могильного        | Картофельное пюре                                       | 150    | 7,21   | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60,00  | 0,000 | 0,03   | 0,000 | 0,00  | 11,10  | 2,80   | 1,50   | 0,300  |
| №388,сб.2005г. Могильного       | Напиток из шиповника                                    | 200    | 4,52   | 0,20  | 0,00  | 16,00  | 65,00  | 0,00  | 0,10   | 0,001 | 0,00  | 5,25   | 8,24   | 4,40   | 0,87   |
| к/к                             | Хлеб пшеничный                                          | 60     | 2,22   | 4,90  | 0,70  | 25,20  | 127,20 | 0,10  | 0,000  | 0,00  | 0,78  | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 1,20   |
| Итого обед:                     |                                                         |        | 36,23  | 22,90 | 26,90 | 77,90  | 671,00 | 0,29  | 15,11  | 0,04  | 10,00 | 91,53  | 212,04 | 62,54  | 4,45   |
| ОБЕД 7 ДЕНЬ                     |                                                         |        |        |       |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |        |
| № 82 сб.2005г. Могильного       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                | 250/5  | 4,96   | 2,2   | 8,1   | 20,5   | 137    | 0,024 | 13,2   | 0,006 | 0,36  | 38,97  | 38,08  | 26,23  | 0,9    |
| № 268сб.2005г. Могильного       | Биточки из говядины                                     | 80     | 25,73  | 13    | 13,3  | 15,6   | 285    | 0,03  | 14,3   | 0,025 | 0,64  | 28,06  | 59     | 14,9   | 0,9    |
| № 302сб.2005г. Могильного       | Каша гречневая рассыпчатая                              | 130    | 4,29   | 0,85  | 9,55  | 39,86  | 280,0  | 0,21  | 0      | 40,0  | 0,5   | 26,39  | 210,35 | 140,5  | 0,570  |
| № 376сб.2005г. Могильного       | Чай с сахаром                                           | 200/15 | 0,92   | 0,10  | 0,0   | 15,0   | 60,0   | 0,0   | 0,03   | 0,0   | 0,0   | 11,1   | 2,8    | 1,5    | 0,87   |
| к/к                             | Хлеб пшеничный                                          | 60     | 2,22   | 4,90  | 0,70  | 25,20  | 127,20 | 0,10  | 0,000  | 0,00  | 0,78  | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 1,20   |
| Итого обед:                     |                                                         |        | 38,11  | 46,20 | 48,70 | 107,50 | 1179,2 | 0,21  | 56,13  | 0,08  | 3,06  | 148,05 | 270,08 | 92,23  | 4,44   |

| ОБЕД 8 ДЕНЬ                    |                                          |          |        |       |       |        |        |       |       |       |      |        |        |        |
|--------------------------------|------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|
| № 88 сб.2005г. Могильного      | Юшка из кабачков и помидоров со сметаной | 250/5    | 10,20  | 2,2   | 8,1   | 20,5   | 137    | 0,024 | 13,2  | 0,006 | 0,36 | 38,97  | 38,08  | 26,23  |
| № 1011 сб.2002                 | Тефтели из птицы с соусом                | 80/50    | 19,92  | 13    | 13,3  | 15,6   | 285    | 0,03  | 14,3  | 0,025 | 0,64 | 28,06  | 59     | 14,9   |
| № 203 сб.2005г. Могильного     | Макаронные отварные                      | 150      | 4,42   | 2,02  | 3,96  | 13,99  | 105    | 0,11  | 14,42 | 20,0  | 0,21 | 46,42  | 96,57  | 30,24  |
| № 349 сб.2005 Могильного       | Компот из сухофруктов                    | 200      | 3,09   | 0,20  | 0,00  | 16,00  | 65,00  | 0,00  | 0,10  | 0,001 | 0,00 | 5,25   | 8,24   | 4,40   |
| к/к                            | Хлеб пшеничный                           | 60       | 2,22   | 4,90  | 0,70  | 25,20  | 127,20 | 0,10  | 0,000 | 0,00  | 0,78 | 13,80  | 52,20  | 19,80  |
| Итого обед:                    |                                          |          | 39,85  | 46,30 | 48,70 | 108,50 | 1184,2 | 0,22  | 56,20 | 0,08  | 3,06 | 142,20 | 275,52 | 95,13  |
| ОБЕД 9 ДЕНЬ                    |                                          |          |        |       |       |        |        |       |       |       |      |        |        |        |
| №102 сб.2005г. Могильного      | Суп картофельный с горохом               | 250      | 3,65   | 5,10  | 5,40  | 24,80  | 164,00 | 0,202 | 10,98 | 0,00  | 3,00 | 33,18  | 71,00  | 28,64  |
| №243, сб.2005г. Могильного     | Сосиска отварная                         | 1/50     | 12,09  | 5,55  | 15,55 | 0,25   | 164    | 0,09  | 0,0   | 20,0  | 0,25 | 18,5   | 81,0   | 10,0   |
| № 321 сб.2005г. Могильного     | Капуста тушеная                          | 130      | 5,73   | 2,02  | 3,96  | 13,99  | 105    | 0,11  | 14,42 | 20,0  | 0,21 | 46,42  | 96,57  | 30,24  |
| №338                           | Яблоко свежее                            | 100      | 6,50   | 0,60  | 0,60  | 14,70  | 70,50  | 0,05  | 15,0  | 0,0   | 0,00 | 24,00  | 16,50  | 13,50  |
| № 377 сб.2005г. Могильного     | Чай с сахаром и лимоном                  | 200/15/7 | 2,20   | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60,00  | 0,000 | 0,03  | 0,000 | 0,00 | 11,10  | 2,80   | 1,50   |
| к/к                            | Хлеб пшеничный                           | 60       | 2,22   | 4,90  | 0,70  | 25,20  | 127,20 | 0,10  | 0,000 | 0,00  | 0,78 | 13,80  | 52,20  | 19,80  |
| Итого обед:                    |                                          |          | 32,38  | 24,57 | 29,57 | 78,23  | 665,20 | 0,61  | 39,82 | 0,167 | 4,45 | 158,32 | 397,34 | 118,92 |
| ОБЕД 10 ДЕНЬ                   |                                          |          |        |       |       |        |        |       |       |       |      |        |        |        |
| №71, сб.2005г. Могильного      | Помидор свежий                           | 30       | 1,32   | 0,00  | 2,00  | 2,50   | 11,20  | 35,00 | 0,002 | 2,50  | 0,0  | 8,50   | 15,00  | 7,00   |
| №108; 109 сб.2005г. Могильного | Суп картофельный с клецками              | 250      | 3,47   | 2,24  | 2,64  | 9      | 48,24  | 0,17  | 10,96 | 0,018 | 1,35 | 25     | 48,44  | 15,62  |
| № 299/329 сб.2005г. Могильного | Суфле из птицы                           | 90       | 22,94  | 13    | 13,3  | 15,6   | 285    | 0,03  | 14,3  | 0,025 | 0,64 | 28,06  | 59     | 14,9   |
| №75, сб.2005г. Могильного      | Икра свекольная                          | 130      | 6,15   | 3,82  | 4,05  | 21,32  | 137,00 | 0,0   | 0,0   | 20,0  | 0,57 | 8,50   | 26,30  | 5,70   |
| № 377 сб.2005г. Могильного     | Чай с сахаром                            | 200      | 0,92   | 0,10  | 0,00  | 15,00  | 60,00  | 0,000 | 0,03  | 0,000 | 0,00 | 11,10  | 2,80   | 1,50   |
| к/к                            | Хлеб пшеничный                           | 60       | 2,22   | 4,90  | 0,70  | 25,20  | 127,20 | 0,10  | 0,000 | 0,00  | 0,78 | 13,80  | 52,20  | 19,80  |
| Итого обед:                    |                                          |          | 37,02  | 24,06 | 20,69 | 86,12  | 657,44 | 0,34  | 25,29 | 20,04 | 3,34 | 86,46  | 188,74 | 57,52  |
| Всего обед 2 недели (средняя)  |                                          |          | 133,58 | 28,35 | 28,18 | 81,95  | 745,11 | 0,30  | 33,79 | 6,74  | 3,01 | 105,88 | 228,77 | 73,52  |
| Всего за 10 дней:              |                                          |          | 390    | 42,29 | 85,3  | 265,2  | 4916,9 | 2,5   | 160,0 | 89,2  | 44,9 | 687,1  | 1834,3 | 622,0  |
| Средняя за один день:          |                                          |          | 39,0   |       |       |        |        |       |       |       |      |        |        | 33,1   |

**\*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.**

*Стоимость рационов горячих обедов 39 рублей*

Примерное перспективное 10-дневное меню для школьных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обедов — 39руб. (Плотнокатегория 39р. Бюджет; Родительская плата 39р.). 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.

Инженер-технолог управления образования

А.В. Бурамбаева