

Утверждаю:

ИП «Глухов»



Д.В. Глухов

"01" сентября 2024г

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№

"01" сентября 2024г

Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений города Лермонтов на 2024 учебный год
льготное питание

Сезон: осень-зима

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Цена, | Пищевые в-ва,г | | | Энерг. Ценность,кк ал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|-------------|--|---------|-------|----------------|-------|--------|-----------------------|--------------|-------|-------|-------------------------|--------|--------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Mg | Ca | Р |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| № 101 | Суп из овощей | 250 | 11,56 | 3,57 | 2,84 | 19,00 | 117,00 | 0,100 | 6,00 | 0,200 | 21,00 | 22,00 | 54,00 | 0,90 |
| №1210/2010 | Котлета " Здоровье" из мяса говядины | 100 | 47,81 | 13,2 | 9,5 | 11,7 | 198,6 | 0 | 1,6 | 0,1 | 6,1 | 65,1 | 14,6 | 01,7 |
| №321 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 14,64 | 8,73 | 6,08 | 32,90 | 214,30 | 0,29 | 5,000 | 0,02 | 138,00 | 20,58 | 108,20 | 4,70 |
| №376 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,53 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,000 | 17,76 | 9,40 | 23,44 | 0,70 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 800 | 84,56 | 22,84 | 22,79 | 78,49 | 617,22 | 0,44 | 32,76 | 0,70 | 110,45 | 175,97 | 260,10 | 5,98 |
| ОБЕД 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| № 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 7,67 | 3,57 | 2,84 | 19,00 | 117,00 | 0,100 | 6,00 | 0,200 | 21,00 | 22,00 | 54,00 | 0,90 |
| №291 | Плов из птицы | 100/180 | 46,44 | 20,43 | 24,8 | 19,48 | 266,3 | 0,09 | 0,2 | 0,1 | 6,69 | 53,74 | 158,4 | 01,6 |
| №376 | Чай с с сахаром | 200/15 | 1,90 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 | 0,02 | 4,00 | 0,000 | 8,00 | 14,00 | 14,00 | 0,60 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 865 | 60,03 | 47,32 | 28,37 | 109,55 | 812,60 | 0,96 | 64,80 | 0,57 | 153,30 | 436,41 | 282,55 | 8,01 |
| ОБЕД 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и сметаной | 250/5 | 12,56 | 5,21 | 4,34 | 29,62 | 193,2 | 0,30 | 7,8 | 0,220 | 44,2 | 58,87 | 77,7 | 1,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---------|--------|--------|--------|--------|---------|------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|
| № 235 | Котлета из рыбы (минтай) | 100 | 28,89 | 12,25 | 5,22 | 7,64 | 102,6 | 0,1 | 15,06 | 0,3 | 22,78 | 86,7 | 55,98 | 00,9 |
| №312 | Картофельное пюре | 180 | 18,15 | 3,83 | 5,43 | 38,6 | 255,0 | 0,04 | 0 | 0,027 | 11,46 | 83,03 | 27,4 | 5,9 |
| №388 | Напиток из шиповника | 200 | 8,34 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 | 0,02 | 4,00 | 0,000 | 8,00 | 14,00 | 14,00 | 0,60 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 790 | 71,96 | 24,73 | 14,15 | 106,96 | 662,20 | 0,47 | 26,56 | 0,20 | 85,54 | 225,23 | 208,68 | 12,30 |
| ОБЕД 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| №82 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,52 | 8,42 | 4,61 | 26,27 | 125,3 | 0,3 | 0,2 | 0,000 | 52,7 | 49,01 | 72,3 | 0,52 |
| №291 | Филе птицы, тушенное в соусе | 100/50 | 46,44 | 20,43 | 24,8 | 19,48 | 266,3 | 0,09 | 0,2 | 0,1 | 6,69 | 53,74 | 158,4 | 01,6 |
| | Рис отварной | 180 | 11,71 | 8,73 | 6,08 | 32,9 | 214,3 | 0,29 | 5 | 0,021 | 138 | 20,58 | 207,2 | 4,67 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,90 | 1 | 0 | 18,2 | 76,0 | 0,02 | 4 | 0,005 | 8 | 14 | 14 | 00,6 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 800 | 72,59 | 31,03 | 70,36 | 87,95 | 549,70 | 0,62 | 9,00 | 0,31 | 118,40 | 107,61 | 328,73 | 5,50 |
| ОБЕД 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| № 102 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 250/5 | 13,89 | 3,82 | 5,37 | 18,30 | 154,0 | 0,21 | 24,10 | 0,5 | 10,20 | 83,60 | 72,3 | 1,75 |
| №295 | Котлета рубленая из птицы (грудка) | 100 | 32,77 | 12,70 | 18,80 | 10,20 | 187,30 | 0,00 | 1,30 | 0,300 | 24,10 | 8,20 | 40,90 | 1,70 |
| №203 | Макароны отварные с маслом | 180 | 7,75 | 9,20 | 14,20 | 53,20 | 268,00 | 0,29 | 5,000 | 0,02 | 138,00 | 20,58 | 108,20 | 4,70 |
| №349 | Компот из свежих яблок | 200 | 7,10 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,40 | 0,00 | 1,500 | 0,10 | 9,40 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 890 | 65,53 | 29,20 | 49,81 | 123,15 | 762,45 | 0,59 | 13,50 | 0,49 | 221,35 | 95,26 | 303,70 | 10,10 |
| Обед за неделю: | | | 354,66 | 155,12 | 185,48 | 506,10 | 3404,17 | 3,08 | 146,62 | 1,47 | 689,04 | 1040,48 | 1383,76 | 41,89 |
| II неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 11,49 | 6,42 | 5,61 | 36,27 | 228,3 | 0,30 | 11,2 | 0,6 | 72,7 | 59,01 | 72,3 | 02,5 |
| | Шницель из говядины | 100 | 45,33 | 10,11 | 13,2 | 9,5 | 178,2 | 0,1 | 8,6 | 0,005 | 14,6 | 26,1 | 45,1 | 01,1 |
| | Макароны отварные | 180 | 7,75 | 8,73 | 6,08 | 32,9 | 214,3 | 0,29 | 5,0 | 0,0 | 138,0 | 20,58 | 108,2 | 04,7 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,90 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 | 0,02 | 4,00 | 0,000 | 8,00 | 14,00 | 14,00 | 0,60 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 855 | 70,48 | 29,86 | 25,55 | 118,35 | 798,80 | 0,91 | 28,80 | 0,58 | 248,70 | 131,99 | 292,70 | 10,90 |
| ОБЕД 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| № 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,52 | 8,42 | 4,61 | 26,27 | 125,3 | 0,3 | 0,2 | 0,000 | 52,7 | 49,01 | 72,3 | 00,5 |
| №293 | Плов из птицы | 100/180 | 55,17 | 20,43 | 24,8 | 19,48 | 266,3 | 0,09 | 0,2 | 0,1 | 6,69 | 53,74 | 158,4 | 01,6 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 5,94 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,000 | 17,76 | 9,40 | 23,44 | 0,70 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 800 | 73,64 | 42,18 | 36,15 | 118,33 | 783,90 | 0,91 | 9,40 | 0,02 | 220,79 | 149,63 | 406,00 | 9,42 |

| ОБЕД 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | Борщ с фасолью и сметаной | 250/5 | 13,15 | 5,21 | 4,34 | 29,62 | 193,2 | 0,30 | 7,8 | 0,220 | 44,2 | 58,87 | 107,7 | 1,93 |
| | Биточки из рыбы | 100 | 28,89 | 12,7 | 18,8 | 10,2 | 187,3 | 0 | 1,3 | 0,3 | 24,1 | 8,2 | 140,9 | 1,7 |
| №304 | Пюре картофельное | 180 | 18,15 | 3,83 | 5,43 | 38,6 | 222,8 | 0,04 | 0 | 0,027 | 11,46 | 83,03 | 27,4 | 5,9 |
| №376 | Компот из свежих яблок | 200 | 7,10 | 0,20 | 0,20 | 27,10 | 111,10 | 0,00 | 4,00 | 0,000 | 4,90 | 14,50 | 4,40 | 0,90 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 745 | 71,31 | 33,05 | 16,88 | 122,32 | 733,12 | 0,55 | 43,16 | 0,50 | 64,74 | 280,13 | 213,18 | 11,45 |
| ОБЕД 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с крупой рисовой | 250 | 9,21 | 1,97 | 2,85 | 12,1 | 85,75 | 0,09 | 18,6 | 0,5 | 22,8 | 26,7 | 66,2 | 0,88 |
| №268 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 32,77 | 12,75 | 14,09 | 11,70 | 233,27 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 32,57 | 31,37 | 64,70 | 5,800 |
| №203 | Макароны отварные с маслом | 180 | 7,75 | 9,2 | 14,2 | 53,2 | 268 | 0,22 | 1,6 | 0,7 | 88,5 | 1,41 | 65,7 | 05,8 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,90 | 1,00 | 0,00 | 18,20 | 76,00 | 0,02 | 4,00 | 0,000 | 8,00 | 14,00 | 14,00 | 0,60 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 790 | 55,64 | 30,12 | 31,79 | 123,58 | 796,27 | 0,61 | 12,56 | 1,06 | 165,47 | 81,08 | 251,50 | 15,10 |
| ОБЕД 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 7,67 | 3,57 | 2,84 | 19,00 | 117,00 | 0,100 | 6,00 | 0,200 | 21,00 | 22,00 | 54,00 | 0,90 |
| | Птица тушенная с овощами | 100/180 | 60,68 | 26,3 | 22,1 | 43,6 | 441,3 | 0,43 | 51 | 0,04 | 77,2 | 311,1 | 84,05 | 3,89 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,90 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 2,83 | 0,0 | 2,40 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| х/к | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20 | 0,1 | 0 | 0 | 9,7 | 6,9 | 27 | 00,8 |
| х/к | Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный) | 30 | 2,01 | 2,00 | 0,30 | 11,28 | 49,80 | 0,10 | 0,000 | 0,00 | 5,70 | 5,40 | 26,10 | 1,20 |
| Итого обед: | | 865 | 74,27 | 33,62 | 849,28 | 87,78 | 649,10 | 0,60 | 15,43 | 0,22 | 104,30 | 107,87 | 352,53 | 6,66 |
| итого за неделю: | | 865 | 345,34 | 33,62 | 849,28 | 87,78 | 649,10 | 0,60 | 15,43 | 0,22 | 104,30 | 107,87 | 352,53 | 6,66 |
| Всего за 10 дней: | | 8930 | 700,00 | 381 | 1209 | 1058 | 6481 | 105 | 346 | 103 | 1372 | 1741 | 2593 | 186 |
| Средняя за 10 дней: | | 893,0 | 70,00 | 38,1 | 120,9 | 105,8 | 648,1 | 10,5 | 34,6 | 10,3 | 137,2 | 174,1 | 259,3 | 18,6 |

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

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г.,2010 г.,2004г)., с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

. 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.