



СОГЛАСОВАНО:
 Директор _____
 № _____

Д.В. Глухов

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

Сезон: осень-зима

Тур	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые вещества					Энерг. ценность, ккал					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	З	В1	С	А	Мг	Са	Р	Fe								
1 неделя																							
ОБЕД 1 ДЕНЬ																							
0	Суп из овощей	250	10,51	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90									
	Котлета "Здоровье" из мяса говядины	100	49,45	13,2	9,5	11,7	198,6	0	1,6	0,1	6,1	65,1	14,6	01,7									
	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									
	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									
	Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8									
	Хлеб ржаной (Ржаной-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									
		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																							
	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									
	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	138,4	01,6									
	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									
	Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8									
	Хлеб ржаной (Ржаной-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									
		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									

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
Картофельное пюре	180	18,15	3,83	5,43	38,6	253,0	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
Наличник 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
Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
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
	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

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
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	138,4	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
Чай с сахаром	200/15	1,90	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
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
	800	72,59	31,03	20,36	87,95	549,70	0,62	9,00	0,31	118,40	107,61	328,73	5,50

ОБЕД 5 ДЕНЬ

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
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
Макаронные отварные с маслом	180	7,75	9,20	14,20	53,20	268,00	0,29	5,000	0,02	139,00	20,58	108,20	4,70
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
Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
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
	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
		354,66	155,12	185,48	506,10	3404,17	3,68	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
Макаронные 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
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
Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
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
	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

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
Плов из птицы	100/180	53,17	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	138,4	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
Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
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
	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	192,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
Вяленки 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
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
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
Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
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:	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
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
Макаронны 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
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
Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
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:	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 макаронами 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 тушеная 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
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
Хлеб пшеничный	30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
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:	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:	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
Итого:	8930	700,00	381	1209	1058	6481	105	346	103	1372	1741	2593	186
Итого:	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 рацион питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, продукты обогащенные витаминами и макроэлементами.**

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

Взвешивание и готовых блюд, даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, каш, блинов, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

С.Иванова Ю.В.