

Утверждаю:

ИП «ГЛУХОВСКИЙ КОМБИНИРАТ»
01 января 2024 г.
Д.В. Глухов



СОГЛАСОВАНО:
Директор: №

«01» января 2024 г.

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

Сезон: Зима-Весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г				Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Мg	Са	Р	Fe	
I неделя																
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№ 204	Макароны с сыром	150/30	28,15	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1		
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,48	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60		
л/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:		552	33,50	25,10	27,86	83,20	447,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80		
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№312	Каша молочная из манной крупы	250/5	12,63	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2		
№ 15	Сыр Российский	20	10,34	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2		
№ 14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0		
№376	Чай с сахаром	200/15	1,76	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
л/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		

того завтрака:		580	33,60	3,58	7,94	36,91	489,70	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56
----------------	--	-----	-------	------	------	-------	--------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

224	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	180	64,20	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,48	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
того завтрака:		552	69,54	29,58	32,61	62,73	453,40	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

182	Каша молочная из гречневой крупы	250/5	17,80	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
115	Сыр Российский	20	10,34	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
114	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
378	Чай с сахаром и лимоном	200	3,48	3,10	4,50	14,99	56,85	0,10	0,10	0,200	2,20	2,77	4,12	4,50
к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
того завтрака:		555	40,49	23,90	34,66	69,58	541,85	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	150/40	92,48	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
71	Огурцы (помидоры) соленные	60	8,75	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,48	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
того завтрака:		502	106,58	18,54	19,74	42,50	496,30	1,00	22,52	0,00	36,50	194,40	49,90	1,36
всего завтрак : 1 неделя:		4145,00	283,72	254,99	299,62	836,05	2428,55	5,62	202,15	2,19	1112,84	1136,76	2276,96	63,23

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

396	Блины со стуженным молоком	140/20	31,78	5,2	5,9	10	317,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
382	Чай с сахаром	200	1,76	2,90	2,50	24,80	97,50	0,00	2,30	0,010	34,00	11,00	51,00	1,00
к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
того завтрака:		510	35,41	8,20	6,66	48,70	467,60	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

188/2	Каша молочная из крупы овсяной	250/5	15,56	23,4	20,3	34,2	325,2	0,3	7,9	0,2	52,9	42,3	144,3	01,8
15	Сыр Российский	20	10,34	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	02,1

14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	1,76	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Итого завтрак:	500	36,54	8,21	20,73	46,05	559,90	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

222	Пудинг из творога с повидлом	150/30	65,29	42,48	36,97	45,10	684,83	0,2	0,06	0,800	58,6	189,55	602,74	07,05
376	Чай с лимоном	200/15/7	3,48	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Итого завтрак:	522	70,64	43,48	36,97	63,30	813,03	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

173	Каша жидкая молочная из риса и пшени	250/5	15,68	6,6	9,7	24,4	243,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	1,76	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Итого завтрак:	560	26,32	8,33	10,08	49,80	423,50	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	38,08	24,4	31,3	26,2	298,6	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
71	Икра кабачковая консервир.	60	8,96	0,48	0	2,04	9,6	0,006	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
376	Чай с лимоном	200/15/7	3,48	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Итого завтрак:	548	52,39	1,73	0,38	25,40	422,40	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16
	Итого завтрак 2 недели:		221,29	269,80	277,64	698,94	2686,43	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00
	Итого за 10 дней:		505,01	525	577	1535	5115	109	434	107	2039	2184	4401	262
	Средняя за 10 дней:		50,50	52,5	57,7	153,5	511,5	10,9	43,4	10,7	203,9	218,4	440,1	26,2

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

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.

схноло: Сычева Ю.В.

