

сделано:



СОГЛАСОВАНО:

Директор

№



**Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Дормонтов на 2024 учебный год
за счет родительской платы**

Структура	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г					Энерг. Ценность,кк		Витамины, мг					Минеральные вещества,мг				
				Б	Ж	У	К	К	В1	С	А	Мg	Ca	P	Fe					
				1 неделя																
ОБЕД 1 ДЕНЬ																				
	Суп из овощей	230	13,64	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	90	64,18	13,2	9,5	11,7	198,6	0	1,6	0,1	6,1	65,1	14,6	01,7						
	Гречка отварная рассыпчатая	150	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	7,70	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8						
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20						
		800	105,38	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	9,96	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	90/150	60,27	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6						
	Чай с сахаром	200/15	2,46	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8						
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20						
		865	77,91	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	16,30	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 (мянтей)	90	37,50	12,25	5,22	7,64	102,6	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	00,9
Картофельное пюре	150	23,56	3,83	5,43	38,6	255,0	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
Напиток из шиповника	200	10,83	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
	790	93,39	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	11,06	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	90/50	60,27	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
Рис отварной	150	15,20	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	2,46	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
Хлеб пшеничный	30	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
	800	94,21	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

Расольник с перловой крутой 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)	90	42,53	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
Макарона отварные с маслом	150	10,06	9,20	14,20	53,20	268,00	0,29	5,000	0,02	138,00	20,58	108,20	4,70
Компот из свежих яблок	200	9,21	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
	800	80,91	29,20	49,81	123,15	762,45	0,59	13,50	0,49	221,35	95,26	303,70	10,10
		451,80	155,12	185,48	506,10	3404,17	3,08	146,62	1,47	689,04	1040,48	1383,76	41,89

Итого

ОБЕД 6 ДЕНЬ

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	14,91	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	90	58,83	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
Макарона отварные	150	10,06	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	2,46	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
	855	91,47	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	11,06	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	90/150	71,60	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	7,70	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
	800	95,57	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	17,07	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
Баточки из рыбы	90	37,50	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
Пюре картофельное	150	23,56	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	9,21	0,20	0,20	27,10	111,10	0,00	4,00	0,000	4,80	14,50	4,40	0,80
Хлеб пшеничный	30	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	745	92,55	33,85	16,88	123,32	733,12	0,55	43,16	0,50	64,74	280,13	213,18	11,45

ОБЕД 9 ДЕНЬ

Суп с крутой рисовой	250	11,95	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	90	42,53	12,75	14,09	11,70	233,27	0,1	1,0	0,2	32,57	31,37	64,70	5,800
Макаронные отварные с маслом	150	10,06	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	2,46	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	790	72,22	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 ядовитые	250	9,96	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	90/150	78,75	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	2,46	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	865	96,39	33,62	849,28	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
Итого:	865	448,20	33,62	849,28	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
Итого:	8930	900,00	581	1299	1058	6481	105	346	103	1372	1741	2593	186
Итого:	8930	90,00	38,1	129,9	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 микроэлементами.**

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

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

Сычева Ю.В.