



СОГЛАСОВАНО

Директор



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

льготное питание

Сезон: зима

п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Питательная ценность				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
									В1	С	А	Мg	Ca	P	Fe		
				Б	Ж	У	К										
1 неделя																	
ОБЕД 1 ДЕНЬ																	
п/п	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			
	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			
	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	6,53	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			
с:		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																	
п/п	Суп с мясными 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	158,4	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 (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			
	с:		865	60,03	47,32	28,37	109,55	812,60	0,96	64,80	0,57	153,30	436,41	287,55	8,01		
ОБЕД 3 ДЕНЬ																	
п/п	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	255,0	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
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
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	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
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
	890	72,59	31,03	70,36	87,95	549,70	0,62	9,00	0,31	118,40	107,61	328,73	5,59

ОБЕД 5 ДЕНЬ

Рассоляник 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 изделия 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
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	133,15	762,45	0,59	13,40	0,49	221,35	95,26	303,70	10,10
		354,66	155,12	185,48	506,10	3404,17	3,08	146,62	1,47	689,04	1040,48	1583,76	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 изделия	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	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
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	73,64	42,18	36,15	118,33	783,90	0,91	9,40	0,02	228,79	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
Баточка 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
	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 рубленная 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
Макаронный отпаренный 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
	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 и зеленью	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
	865	74,27	33,62	84,928	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
	865	345,34	33,62	84,928	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
Суп с макаронами и зеленью	80/10	70,00	38,1	120,9	105,8	648,1	10,5	34,6	10,3	137,2	134,1	259,3	18,6
Птица тушеная с овощами	80/10	70,00	38,1	120,9	105,8	648,1	10,5	34,6	10,3	137,2	134,1	259,3	18,6

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

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

Дата

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

Сычева Ю.В.