

Утверждаю:

ИП «Глухов»



Д.В. Глухов

"01» января 2024 г

СОГЛАСОВАНО

Директор



«01» января 2024 г

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Лермонтова на 2024 учебный год для начальных классов (1-4 класс)

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	Mg	Ca	P

1 неделя

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

№ 204	Макароны с сыром	150/30	35,11	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		552	55,91	25,50	28,26	83,20	491,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

№312	Каша молочная из манной крупы	200/5	15,58	2,98	15,85	20,65	312,3	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2
№ 338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1
№ 14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36

х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		660	75,55	3,58	7,94	36,91	661,60	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56
<i>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</i>														
№ 219	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	150	64,18	11,59	22,04	8,98	323,4	0,08	0,99	0,26	18,1	98,02	179,2	01,87
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,3	10	0,005	16	11	9	0,3
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		507	64,98	14,99	22,80	62,73	495,60	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40
<i>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</i>														
№ 182	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	20,22	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
№ 15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
х/к	Вафли в инд. упаковке	40	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№ 14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,44	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		505	61,72	23,90	34,66	69,58	627,00	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16
<i>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</i>														
№ 841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	150/40	114,10	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) соленые	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	4,57	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		502	129,73	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	407,89	254,99	299,62	836,05	2771,80	5,62	202,15	2,19	1112,84	1136,76	2276,96	63,23
II неделя														
<i>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</i>														
№ 396	Блины со сгущенным молоком	140/20	31,78	5,2	5,9	10	337,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№ 376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		510	50,32	8,20	6,66	48,70	496,10	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№173	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	19,35	6,6	9,7	24,4	290,6	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
№ 15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
х/к	Вафли в инд. упаковке	20	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		500	58,73	8,21	20,73	46,05	591,30	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№ 222	Пудинг из творога с повидлом	120/30	67,81	42,48	36,97	45,10	387,00	0,2	0,06	0,800	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№378	Напиток кофейный с молоком	200	17,04	3,10	4,50	14,99	56,85	0,10	0,10	0,200	2,20	2,77	4,12	4,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		522	101,08	43,48	36,97	63,30	540,05	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
№188/2	Каша жидкая молочная из риса и пшена	200/5	19,29	23,4	20,3	34,2	325,2	0,3	7,9	0,2	52,9	42,3	144,3	01,8
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№ 338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		660	79,26	8,33	10,08	49,80	674,50	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№ 210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	38,08	24,4	31,3	26,2	329,5	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
№71	Икра кабачковая консервир.	60	11,06	0,48	0	2,04	9,6	0,006	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		548	69,93	1,73	0,38	25,40	497,30	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16
Всего завтрак 2 недели:			359,32	269,80	277,64	698,94	2799,25	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00

Всего за 10 дней:		767,20	525	577	1535	5571	109	434	107	2039	2184	4401	262
Средняя за 10 дней:		76,72	52,5	57,7	153,5	557,1	10,9	43,4	10,7	203,9	218,4	440,1	26,2

и наличия средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, продукты обогащённые 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.

Технолог Сычева Ю.В.

