

Утверждаю:

ИП «Городской центр питания»



Г.В. Глухов

Согласовано:

Директор



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

Сезон: Зима

| № 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    | Fe |  |  |
|                |                               |          |       |                 |       |       |        |                       |              |       |       |       |                          |      |    |  |  |
| I неделя       |                               |          |       |                 |       |       |        |                       |              |       |       |       |                          |      |    |  |  |
| ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ |                               |          |       |                 |       |       |        |                       |              |       |       |       |                          |      |    |  |  |
| № 204          | Макароны с сыром              | 150/30   | 27,08 | 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      | 15,00 | 0,4             | 0,4   | 10,3  | 44     | 0,30                  | 10           | 0,005 | 16    | 11,0  | 9                        | 00,3 |    |  |  |
| №377           | Чай с сахаром                 | 200/15   | 2,10  | 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       | 2,23  | 1,60            | 0,36  | 10,20 | 52,20  | 0,1                   | 0            | 0     | 9,7   | 6,9   | 27                       | 00,8 |    |  |  |
| Итого завтрак: |                               | 552      | 46,41 | 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*   | 16,44 | 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      | 42,50 | 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       | 9,60  | 0,08            | 7,25  | 0,13  | 66     | 0                     | 0            | 0,2   | 3     | 3     | 0                        | 0    |    |  |  |
| №376           | Чай с сахаром                 | 200/15   | 2,10  | 0,13            | 0,02  | 15,20 | 62,00  | 0,00                  | 12,83        | 0,0   | 2,40  | 4,40  | 2,40                     | 0,36 |    |  |  |

| с/к            | Хлеб пшеничный | 30  | 2,23  | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20  | 0,1  | 0     | 0    | 9,7   | 6,9   | 27    | 00,8 |
|----------------|----------------|-----|-------|------|------|-------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Итого завтрак: |                | 660 | 72,87 | 3,58 | 7,94 | 36,91 | 661,60 | 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 | 150/30   | 58,11 | 23,4  | 20,5  | 34,2  | 325,2  | 0,30 | 7,90  | 0,20  | 52,9  | 42,3   | 144,3  | 01,80 |
| № 338          | Яблоко сезонное калиброванное                   | 120      | 15,00 | 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 | 4,65  | 1,00  | 0,00  | 18,20 | 76,00  | 0,02 | 4,00  | 0,000 | 8,00  | 14,00  | 14,00  | 0,60  |
| с/к            | Хлеб пшеничный                                  | 30       | 2,23  | 1,60  | 0,36  | 10,20 | 52,20  | 0,1  | 0     | 0     | 9,7   | 6,9    | 27     | 00,8  |
| Итого завтрак: |                                                 | 552      | 79,98 | 29,58 | 32,61 | 62,73 | 497,40 | 0,42 | 11,90 | 0,50  | 79,10 | 164,40 | 260,30 | 3,40  |

### ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

|                |                                  |          |       |       |       |       |        |      |       |       |       |        |        |       |
|----------------|----------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| № 182          | Каша молочная из гречневой крупы | 200/5    | 21,16 | 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       | 12,99 | 3,5   | 4,5   | 0     | 54,5   | 0    | 0     | 0,1   | 5,5   | 98,2   | 75     | 00,2  |
| с/к            | Пяники                           | 50       | 15,00 | 0,08  | 7,25  | 0,13  | 66     | 0    | 0     | 0,2   | 3     | 3      | 0      | 0     |
| № 14           | Масло сливочное                  | 10       | 9,60  | 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  |
| с/к            | Хлеб пшеничный                   | 30       | 2,23  | 1,60  | 0,36  | 10,20 | 52,20  | 0,1  | 0     | 0     | 9,7   | 6,9    | 27     | 00,8  |
| Итого завтрак: |                                  | 537      | 65,42 | 23,90 | 34,66 | 69,58 | 627,00 | 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  | 100,95 | 16,81  | 19,36  | 17,10  | 372,50  | 0,9  | 9,69   | 0,0   | 24,4    | 183,10  | 20,50   | 00,20 |
| № 338                    | Яблоко сезонное калиброванное                     | 120     | 15,00  | 0,4    | 0,4    | 10,3   | 44      | 0,30 | 10     | 0,005 | 16      | 11,0    | 9       | 00,3  |
| № 71                     | Огурцы соленые                                    | 60      | 9,75   | 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                                     | 200/15  | 2,10   | 0,13   | 0,02   | 15,20  | 62,00   | 0,00 | 12,83  | 0,0   | 2,40    | 4,40    | 2,40    | 0,36  |
| с/к                      | Хлеб пшеничный                                    | 30      | 2,23   | 1,60   | 0,36   | 10,20  | 52,20   | 0,1  | 0      | 0     | 9,7     | 6,9     | 27      | 00,8  |
| Итого завтрак:           |                                                   | 502     | 130,03 | 18,54  | 19,74  | 42,50  | 540,30  | 1,00 | 22,52  | 0,00  | 36,50   | 194,40  | 49,90   | 1,36  |
| Всего завтрак: 1 неделя: |                                                   | 4145,00 | 394,71 | 254,99 | 299,62 | 836,05 | 2817,60 | 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    | 337,9 | 0,22 | 4,1   | 2    | 121   | 90,0  | 36,9  | 01,0 |
| № 338 | Сок фруктовый              | 200    | 25,00 | 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 | 2,10  | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 12,83 | 0,0  | 2,40  | 4,40  | 2,40  | 0,36 |

|                |                |     |       |      |      |       |        |      |       |      |        |        |       |      |
|----------------|----------------|-----|-------|------|------|-------|--------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| г/к            | Хлеб пшеничный | 30  | 2,23  | 1,60 | 0,36 | 10,20 | 52,20  | 0,1  | 0     | 0    | 9,7    | 6,9    | 27    | 00,8 |
| Итого завтрак: |                | 510 | 61,11 | 8,20 | 6,66 | 48,70 | 621,20 | 0,64 | 18,10 | 2,01 | 154,70 | 121,90 | 86,90 | 2,70 |

### ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

|                |                                       |        |       |      |       |       |        |      |       |      |       |        |        |      |
|----------------|---------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| г/к            | Каши жидкая молочная из крупы овсяной | 200/5  | 20,08 | 6,6  | 9,7   | 24,4  | 290,6  | 0,1  | 1,3   | 0,1  | 0,3   | 150,9  | 188,3  | 52,9 |
| г/к            | Сыр Российский                        | 20     | 12,99 | 3,5  | 4,5   | 0     | 54,5   | 0    | 0     | 0,1  | 5,5   | 98,2   | 75     | 0,2  |
| г/к            | Масло сливочное                       | 10     | 9,60  | 0,08 | 7,25  | 0,13  | 66     | 0    | 0     | 0,2  | 3     | 3      | 0      | 0    |
| г/к            | Вафли в инд. упаковке                 | 20     | 15,00 | 0,08 | 7,25  | 0,13  | 66     | 0    | 0     | 0,2  | 3     | 3      | 0      | 0    |
| г/к            | Чай с сахаром                         | 200/15 | 2,10  | 0,13 | 0,02  | 15,20 | 62,00  | 0,00 | 12,83 | 0,0  | 2,40  | 4,40   | 2,40   | 0,36 |
| г/к            | Хлеб пшеничный                        | 30     | 2,23  | 1,60 | 0,36  | 10,20 | 52,20  | 0,1  | 0     | 0    | 9,7   | 6,9    | 27     | 00,8 |
| Итого завтрак: |                                       | 500    | 62,00 | 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

|                |                               |          |        |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |
|----------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|
| г/к            | Пудинг из творога с повидлом  | 120/30   | 81,70  | 42,48 | 36,97 | 45,10 | 387,00 | 0,2  | 0,06 | 0,800 | 58,6  | 189,55 | 602,74 | 07,05 |
| г/к            | Яблоко сезонное калиброванное | 120      | 15,00  | 0,4   | 0,4   | 10,3  | 44     | 0,30 | 10   | 0,005 | 16    | 11,0   | 9      | 00,3  |
| г/к            | Чай с лимоном                 | 200/15/7 | 4,65   | 0,13  | 0,02  | 15,20 | 62,00  | 0,00 | 2,83 | 0,0   | 2,40  | 4,40   | 2,40   | 0,36  |
| г/к            | Хлеб пшеничный                | 30       | 2,23   | 1,60  | 0,36  | 10,20 | 52,20  | 0,1  | 0    | 0     | 9,7   | 6,9    | 27     | 00,8  |
| Итого завтрак: |                               | 522      | 103,58 | 43,48 | 36,97 | 63,30 | 545,20 | 0,21 | 4,06 | 0,76  | 66,57 | 203,55 | 616,74 | 7,65  |

### ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

|                |                                      |        |       |      |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |
|----------------|--------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|
| г/к            | Каши жидкая молочная из риса и пшена | 200/5  | 20,52 | 23,4 | 20,3  | 34,2  | 325,2  | 0,3  | 7,9  | 0,2   | 52,9  | 42,3   | 144,3  | 01,8  |
| г/к            | Сыр Российский                       | 20     | 12,99 | 3,5  | 4,5   | 0     | 54,5   | 0    | 0    | 0,1   | 5,5   | 98,2   | 75     | 0,2   |
| г/к            | Масло сливочное                      | 10     | 9,60  | 0,08 | 7,25  | 0,13  | 66     | 0    | 0    | 0,2   | 3     | 3      | 0      | 0     |
| г/к            | Яблоко сезонное калиброванное        | 120    | 15,00 | 0,4  | 0,4   | 10,3  | 44     | 0,30 | 10   | 0,005 | 16    | 11,0   | 9      | 00,3  |
| г/к            | Чай с сахаром                        | 200/15 | 2,10  | 0,13 | 0,02  | 15,20 | 62,00  | 0,00 | 2,83 | 0,0   | 2,40  | 4,40   | 2,40   | 0,36  |
| г/к            | Хлеб пшеничный                       | 30     | 2,23  | 1,60 | 0,36  | 10,20 | 52,20  | 0,1  | 0    | 0     | 9,7   | 6,9    | 27     | 00,8  |
| Итого завтрак: |                                      | 600    | 62,44 | 8,33 | 10,08 | 49,80 | 603,90 | 0,20 | 4,13 | 0,30  | 12,40 | 162,20 | 217,70 | 54,06 |

### ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

|     |                                      |          |       |      |      |       |       |       |      |       |      |        |        |       |
|-----|--------------------------------------|----------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|--------|--------|-------|
| г/к | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150      | 45,30 | 24,4 | 31,3 | 26,2  | 329,5 | 0,130 | 33,3 | 0,01  | 32,9 | 78,90  | 13,70  | 02,40 |
| г/к | Икра кабачковая консервир.           | 60       | 10,68 | 0,48 | 0    | 2,04  | 9,6   | 0,006 | 0,06 | 0,8   | 58,6 | 189,55 | 602,74 | 07,05 |
| г/к | Яблоко сезонное калиброванное        | 120      | 15,00 | 0,4  | 0,4  | 10,3  | 44    | 0,30  | 10   | 0,005 | 16   | 11,0   | 9      | 00,3  |
| г/к | Чай с лимоном                        | 200/15/7 | 4,65  | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00  | 2,83 | 0,0   | 2,40 | 4,40   | 2,40   | 0,36  |

| №/к                     | Хлеб пшеничный | 30  | 2,23   | 1,60   | 0,36   | 10,20  | 52,20   | 0,1    | 0      | 0      | 9,7    | 6,9     | 27      | 00,8   |
|-------------------------|----------------|-----|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|
| <b>Итого завтрак:</b>   |                | 548 | 77,86  | 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: |                |     | 366,99 | 269,80 | 277,64 | 698,94 | 2858,90 | 103,12 | 231,96 | 105,29 | 926,17 | 1047,67 | 2123,89 | 199,00 |
| Всего за 10 дней:       |                |     | 761,70 | 525    | 577    | 1535   | 5677    | 109    | 434    | 107    | 2039   | 2184    | 4401    | 262    |
| Средняя за 10 дней:     |                |     | 76,17  | 52,5   | 57,7   | 153,5  | 567,7   | 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 выпаривание.

технолог: Сычева Ю.В.