

Дата:



Д.В. Глухов

января 2022 г.

Директор



января 2022 г.

Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений города Лермонтов на 2022 учебный год для льготной категории детей 5-11 класс

Сезон: Зима-Весна

1 кв.

Категория	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
1 недели													
ОБЕД 1 ДЕНЬ													
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	00,9
	Биточки (говядина)	100	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	01,3
	Капуста тушеная	180	3,52	5,19	15,01	120,2	0,06	9,2	0,0	31,7	91,6	62,1	01,2
	Чай с сахаром	200/15	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	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Обед:		800	22,84	22,79	78,49	617,22	0,44	32,76	0,70	110,45	175,97	260,10	5,98
день:		800	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	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	26,3	22,1	43,6	441,3	0,43	51	0,04	77,2	311,1	84,05	3,89
	Чай с лимоном	200/15/7	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	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Обед:		865	47,32	28,37	109,55	812,60	0,96	64,80	0,57	153,30	436,41	282,55	8,01
день:		1595	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

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	6,42	5,61	36,27	228,3	0,30	11,2	0,6	72,7	59,01	72,3	02,5
Котлета из рыбы (минтай)	100	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	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	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	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	790	24,73	14,15	106,96	662,20	0,47	26,56	0,20	85,54	225,23	208,68	12,30
Средн:	790	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

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,7	16,15	18,87	127,75	0,1	5,7	0,07	34,45	54,18	99,5	01,7
Плов из птицы	100/180	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	02,4
Чай с сахаром	200/15	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	800	31,03	70,36	87,95	549,70	0,62	9,00	0,31	118,40	107,61	328,73	5,50
Средн:	800	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

Суп картофельный с горохом	250	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	00,5
Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
Макаронные отварные с маслом	180	9,20	14,20	53,20	268,00	0,29	5,000	0,02	138,00	20,58	108,20	4,70
Компот из сухофруктов	200	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	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	890	29,20	49,81	123,15	762,45	0,59	13,50	0,49	221,35	95,26	303,70	10,10
Средн:	890	29,20	49,81	123,15	762,45	0,59	13,50	0,49	221,35	95,26	303,70	10,10
Макс:	4875,00	155,12	185,48	506,10	3404,17	3,08	146,62	1,47	689,04	1040,48	1383,76	41,89

II неделя

ОБЕД 6 ДЕНЬ

Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
Каша пшеничная рассыпчатая	180	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	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	855	29,86	25,55	118,35	798,80	0,91	28,80	0,58	248,70	131,99	292,70	10,90
Средн:	855	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	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	00,5
Птица тушенная в соусе	100/50	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,73	6,08	32,90	214,30	0,29	5,000	0,02	138,00	20,58	108,20	4,70

ОБЕД 8 ДЕНЬ

Рассольник Ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/5	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
Рыба тушеная с овощами	100/50	21,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3	29,78	86,7	55,98	00,9
Рис отварной	180	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	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	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	745	33,05	16,88	122,32	733,12	0,55	43,16	0,50	64,74	280,13	213,18	11,45
Средняя цена:	745	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 овощной со сметаной	250	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
Котлета рубленая из птицы	100	12,75	14,09	11,70	233,27	0,1	1,0	0,2	32,57	31,37	64,70	5,800
Макаронные изделия с маслом	180	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	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
Хлеб пшеничный	30	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	790	30,12	31,79	123,58	796,27	0,61	12,56	1,06	165,47	81,08	251,50	15,10
Средняя цена:	790	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

Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	11,88	8,25	29,1	238,7	0,3	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	01,9
Плов из птицы	100/180	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	02,4
Чай с сахаром	200/15	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	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	865	33,62	849,28	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
Средняя цена:	865	33,62	849,28	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
Средняя цена за 10 дней:	4055,00	226,30	1023,15	551,68	3076,94	102,32	199,60	102,01	682,86	700,72	1209,56	143,76
Средняя цена за 10 дней:	8930	38,1	1209	105,8	648,1	10,5	34,6	10,3	137,2	174,1	259,3	18,6
Средняя цена за 10 дней:	893,0	3,81	120,9	10,5,8	64,8,1	1,05	3,46	1,03	13,7,2	17,4,1	25,9,3	1,8,6

СРЕДНЯЯ ЦЕНА ЗА 10 ДНЕЙ - 33,74

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

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

Список ингредиентов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Бурамбаева А.В.

