

аю:

ков»



СОГЛАСОВАНО

Директор



Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Лермонтова на 2022 учебный год для начальных классов (1-4 класс)

Сезон: Зима-Весна

1 кв. лет 7-11

ШКОЛА № 5

Ур	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
I неделя														
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
	Макароны с сыром	150/30	23,58	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,80	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
	Чай с сахаром	200/15	1,38	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	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого:			38,48	25,50	28,26	83,20	437,20	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														
	Запеканка творожная с морковью и сгущенным молоком	120/30	35,74	1,85	7,56	11,51	120,6	0,038	13,75	0,005	37,04	49,2	24,1	01,4
	Масло сливочное	10	6,40											
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,23	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого:			47,09	3,58	7,94	36,91	234,75	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
	Каша молочная из риса и пшена	200/5	13,26	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
	Банан калиброванный	200	30,72	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2
	Масло сливочное	10	6,40	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
	Чай с сахаром	200/15	1,38	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	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8

ак:		53,49	29,58	32,61	62,73	573,90	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
	Омлет натуральный	116	34,81	19,30	25,30	32,64	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
	Икра кабачковая	60	9,76	2,00	9,00	8,54	73,20	0,0	7,00	0,0	24,60	37,00	15,000	00,7
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,23	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	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
ак:		49,53	23,90	34,66	69,58	500,00	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
	Птица тушенная с овощами	90/150	46,42	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,23	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
ак:		51,38	18,54	19,74	42,50	486,70	1,00	22,52	0,00	36,50	194,40	49,90	1,36	
II неделя														
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
	Блины со сгущенным молоком	140/20	29,06	5,2	5,9	10	317,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,80	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
	Чай с сахаром	200/15	1,38	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	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
ак:		43,96	8,20	6,66	48,70	490,10	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
	Каша молочная из манной крупы	200/5	16,88	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2
	Сыр Российский	15	8,60	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2
	Масло сливочное	10	6,40	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
	Чай с сахаром	200/15	1,38	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
ак:		34,99	8,21	20,73	46,05	423,70	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
	Пудинг творожный запеченный с повидлом	120/30	44,05	42,48	36,97	45,10	684,83	0,2	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
	Чай с лимоном	200/15	3,23	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	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
ак:		49,00	43,48	36,97	63,30	760,83	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65	
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	13,46	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
	Сыр Российский	15	8,60	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2
	Масло сливочное	10	6,40	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
	Чай с сахаром	200/15	1,38	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	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
ак:		31,56	8,33	10,08	49,80	324,50	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
	Запеканка картофельная с мясом	120/30	68,42	24,4	31,3	26,2	329,5	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
	Огурцы соленные	60	3,84	0,48	0	2,04	9,6	0,006	1,5	0	6,9	7,2	4,2	02,0
	Чай с лимоном	200/15	3,23	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	1,73	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
ак:		77,22	1,73	0,38	25,40	114,20	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16	

2 недели:	4055,00	476,70	269,80	277,64	698,94	4605,75	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00
10 дней:	820,0	47,67	52,5	57,7	153,5	1057,7	10,9	43,4	10,7	203,9	218,4	440,1	26,2

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

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

года

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 выпаривание.

Бурмбаева А.В.