



СОГЛАСОВАНО:

Директор _____



Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Лермонтов на 2022 учебный год за счет родительской платы

Сезон: Зима-Весна

1 кв.

Структура	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
1 неделя														
ОБЕД 1 ДЕНЬ														
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	10,06	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	00,9
	Биточки (говядина)	90	45,07	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	01,3
	Капуста тушеная	150	17,58	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	1,51	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	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:		800	78,21	22,84	22,79	78,49	617,22	0,44	32,76	0,70	110,45	175,97	260,10	5,98
Средн:		800	78,21	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	8,31	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	90/150	55,38	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	3,53	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	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:		865	71,21	47,32	28,37	109,55	812,60	0,96	64,80	0,57	153,30	436,41	282,55	8,01
Средн:		1595	71,21	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	11,68	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)	90	24,85	12,25	5,22	7,64	102,6	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	00,9
Картофельное пюре	150	18,46	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	8,40	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	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	790	67,38	24,73	14,15	106,96	662,20	0,47	26,56	0,20	85,54	225,23	208,68	12,30
Средн:	790	67,38	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	12,27	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	90/150	51,28	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	1,51	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
Хлеб пшеничный	30	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	800	69,05	31,03	70,36	87,95	549,70	0,62	9,00	0,31	118,40	107,61	328,73	5,50
Средн:	800	69,05	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	8,99	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)	90	34,69	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
Макаронны отварные с маслом	150	7,89	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	4,85	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	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	890	60,41	29,20	49,81	123,15	762,45	0,59	13,50	0,49	221,35	95,26	303,70	10,10
Средн:	890	60,41	29,20	49,81	123,15	762,45	0,59	13,50	0,49	221,35	95,26	303,70	10,10
Сумма:	4875,00	346,26	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	8,31	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	90/50	42,03	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	150	7,80	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	1,51	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	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	855	63,64	29,86	25,55	118,35	798,80	0,91	28,80	0,58	248,70	131,99	292,70	10,90
Средн:	855	63,64	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	8,99	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	90/50	53,75	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	150	14,64	8,73	6,08	32,90	214,30	0,29	5,000	0,02	138,00	20,58	108,20	4,70
Чай с сахаром	200/15	1,51	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	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:	800	82,88	42,18	36,15	118,33	783,90	0,91	9,40	0,02	220,79	149,63	406,00	9,42
Средн:	800	82,88	42,18	36,15	118,33	783,90	0,91	9,40	0,02	220,79	149,63	406,00	9,42

ОБЕД 8 ДЕНЬ

	Рассольник Ленинградский с крупой рисовой со 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
	Рыба тушеная с овощами	90/50	43,20	21,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	00,9
	Рис отварной	150	9,67	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	6,81	0,20	0,20	27,10	111,10	0,00	4,00	0,000	4,90	14,50	4,40	0,80
	Хлеб пшеничный	30	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:		745	77,56	33,05	16,88	122,32	733,12	0,55	43,16	0,50	64,74	280,13	213,18	11,45
Среднедневная норма:		745	77,56	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	11,95	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	90	34,69	12,75	14,09	11,70	233,27	0,1	1,0	0,2	32,57	31,37	64,70	5,800
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,89	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	1,51	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	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:		790	60,73	30,12	31,79	123,58	796,27	0,61	12,56	1,06	165,47	81,08	251,50	15,10
Среднедневная норма:		790	60,73	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	12,85	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	90/150	51,28	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	1,51	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	1,89	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,10	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого:		865	69,63	33,62	849,28	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
Среднедневная норма:		865	69,63	33,62	849,28	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
Завтрак и обеды: 2 недели:		4055,00	353,74	226,30	1023,15	551,68	3076,94	102,32	199,60	102,01	682,86	700,72	1209,56	143,76
10 дней:		893,0	70,0	38,1	120,2	105,8	648,1	10,5	34,6	10,3	137,2	174,1	259,3	18,6
на 10 дней:		893,0	70,0	38,1	120,2	105,8	648,1	10,5	34,6	10,3	137,2	174,1	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.**

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

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

Буррамбаева А.В.