

Утверждаю:



СОГЛАСОВАНО:

Директор

№



«01» сентября 2023 г. Д.В. Гухов

Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Пермонта на 2023 учебный год
за счет родительской платы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г					Энерг. Ценность,кк ал	Витамины, мг					Минеральные вещества,мг				
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Мg	Ca	P	Fe				

1 неделя

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№ 101	Суп из овощей	250	13,64	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№1210/2010	Котлета "Здоровье" из мяса говядины	90	64,18	13,2	9,5	11,7	198,6	0	1,6	0,1	6,1	65,1	14,6	01,7
№321	Гречка отварная 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
№376	Компот из сухофруктов	200	7,70	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		800	105,38	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

№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	9,96	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№291	Плов из птицы	90/150	60,27	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№376	Чай с сахаром	200/15	2,46	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		865	77,91	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

Борщ с капустой и сметаной	250/5	16,30	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
----------------------------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	-----	-------	------	-------	------	-----

№312	Котлета из рыбы (минтай)	90	37,50	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	23,56	3,83	5,43	38,6	255,0	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
№388	Напиток из шиповника	200	10,83	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		790	93,39	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

№82	Суп картофельный с горохом	250	11,06	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№291	Филе птицы, тушенное в соусе	90/50	60,27	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
	Рис отварной	150	15,20	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№376	Чай с сахаром	200/15	2,46	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		800	94,21	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

№ 102	Рассольник с перловой крупой и 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
№295	Котлета рубленная из птицы (грудка)	90	42,53	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
№203	Макароны отварные с маслом	150	10,06	9,20	14,20	53,20	268,00	0,29	5,000	0,02	138,00	20,58	108,20	4,70
№349	Компот из свежих яблок	200	9,21	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	1,500	0,10	9,40	0,00	2,00	0,00
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		890	80,91	29,20	49,81	123,15	762,45	0,59	13,50	0,49	221,35	95,26	303,70	10,10
Обед за неделю:			451,80	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

	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	14,91	6,42	5,61	36,27	228,3	0,30	11,2	0,6	72,7	59,01	72,3	02,5
	Шницель из говядины	90	58,83	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
	Макароны отварные	150	10,06	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5,0	0,0	138,0	20,58	108,2	04,7
№376	Чай с сахаром	200/15	2,46	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		855	91,47	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

№ 102	Суп картофельный с горохом	250	11,06	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	00,5
№293	Плов из птицы	90/150	71,60	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
	Компот из сухофруктов	200	7,70	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		800	95,57	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														
	Борщ с фасолью и сметаной	250/5	17,07	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
	Биточки из рыбы	90	37,50	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№304	Пюре картофельное	150	23,56	3,83	5,43	38,6	222,8	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
№376	Компот из свежих яблок	200	9,21	0,20	0,20	27,10	111,10	0,00	4,00	0,000	4,90	14,50	4,40	0,90
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		745	92,55	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 с крупной рисовой	250	11,95	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88
№268	Котлета рубленая из птицы	90	42,53	12,75	14,09	11,70	233,27	0,1	1,0	0,2	32,57	31,37	64,70	5,800
№203	Макароны отварные с маслом	150	10,06	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
№376	Чай с сахаром	200/15	2,46	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		790	72,22	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														
	Суп с макаронными изделиями	250	9,96	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
	Птица тушенная с овощами	90/150	78,75	26,3	22,1	43,6	441,3	0,43	51	0,04	77,2	311,1	84,05	3,89
№376	Чай с сахаром	200/15	2,46	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	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,61	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		865	96,39	33,62	849,28	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
итого за неделю:		865	448,20	33,62	849,28	87,78	649,10	0,60	15,43	0,22	104,30	107,87	352,53	6,66
Всего за 10 дней:		8930	900,00	381	1209	1058	6481	105	346	103	1372	1741	2593	186
Средняя за 10 дней:		893,0	90,00	38,1	120,9	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 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.