

Утверждаю:



СОГЛАСОВАНО:

Директор №

«01» сентября 2023 г

Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Лермонтов на 2023 учебный год
Льготное питание
Сезон: осень-зима

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г				Энерг. Ценность,кк ал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				
				1 неделя					В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe		
				Б	Ж	У	К										
ОБЕД 1 ДЕНЬ																	
№ 101	Суп из овощей	250	10,51	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	49,45	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	5,94	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	2,01	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	2,01	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	84,56	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	7,67	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	46,44	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	1,90	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	2,01	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	2,01	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	60,03	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	12,56	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2			

ОБЕД 8 ДЕНЬ

	Борщ с фасолью и сметаной	250/5	13,15	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	28,89	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	18,15	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	7,10	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	2,01	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	2,01	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	71,31	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 крупой рисовой	250	9,21	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	32,77	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	7,75	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	1,90	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	2,01	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	2,01	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	55,64	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	7,67	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	60,68	26,3	22,1	43,6	441,3	0,43	51	0,04	77,2	311,1	84,05	3,89
	Чай с сахаром	200/15	1,90	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№376	Хлеб пшеничный	30	2,01	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	2,01	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	74,27	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	345,34	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	700,00	381	1209	1058	6481	105	346	103	1372	1741	2593	186
Средняя за 10 дней:		893,0	70,00	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 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.

№312	Котлета из рыбы (минтай)	90	28,89	12,25	5,22	7,64	102,6	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	00,9
№388	Картофельное пюре	150	18,15	3,83	5,43	38,6	255,0	0,04	0	0,027	11,46	83,03	27,4	5,9
х/к	Напиток из шиповника	200	8,34	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	2,01	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	2,01	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	71,96	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	8,52	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	46,44	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№376	Рис отварной	150	11,71	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
х/к	Чай с сахаром	200/15	1,90	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,01	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	2,01	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	72,59	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	32,77	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
№203	Макаронные отварные с маслом	150	7,75	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	7,10	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	2,01	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	2,01	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	65,53	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:			354,66	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	11,49	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	45,33	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
Макаронные отварные		150	7,75	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	1,90	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	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)		30	2,01	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	70,48	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	8,52	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	00,5
Плов из птицы		90/150	55,17	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	5,94	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
Хлеб пшеничный		30	2,01	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)		30	2,01	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	73,64	42,18	36,15	118,33	783,90	0,91	9,40	0,02	220,79	149,63	406,00	9,42