



Утверждаю:
ИП [подпись]
"01" апреля 2024г.
Л.В. ДУХОВ



СОГЛАСОВАНО:
Директор [подпись]
"01" апреля 2024г.



Согласовано:
Руководитель Межрегионального
Управления №101 ФМБА России
Л.А. Чернобай
"01" апреля 2024г.

**Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Лермонтов на 2024 учебный год**
льготное питание

Сезон: весна-лето

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г						Энерг. Ценность,кк		Витамины, мг						Минеральные вещества,мг					
				Б	Ж	У	К	ал	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe								
																1 неделя							
ОБЕД 1 ДЕНЬ																							
№ 101	Суп из овощей	250	11,56	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	100	47,81	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	180	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	6,53	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	100/180	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									

№ 235	Котлета из рыбы (минтай)	100	28,89	12,25	5,22	7,64	102,6	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	00,9
№312	Картофельное пюре	180	18,15	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	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	100/50	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	180	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 рубленая из птицы (грудка)	100	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	Макароны отварные с маслом	180	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

№376	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
х/к	Шницель из говядины	100	45,33	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
х/к	Макароны отварные	180	7,75	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5,0	0,0	138,0	20,58	108,2	04,7
х/к	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:		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

№ 102	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
№293	Плов из птицы	100/180	55,17	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
х/к	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	73,64	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	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	100	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	180	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	Коллета рубленая из пшцы	100	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	Макаронны отварные с маслом	180	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	100/180	60,68	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	1,90	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	2,01	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.

Утверждаю:

ИП «ГЛУХОВ»
Д. В. Глухов
«01» апреля 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор
«01» апреля 2024 г.

Согласовано
Руководитель Межрегионального
Управления №101 ФМБА России
Л.А. Чернобай
«01» апреля 2024 г.



Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Лермонтова на 2024 учебный год
льготное питание (дети ОВЗ)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe		
1 неделя																	
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																	
№ 204	Макароны с сыром	150/30	28,15	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1			
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,48	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			
Итого завтрак:		552	33,50	25,10	27,86	83,20	447,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80			
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																	
№312	Каша молочная из манной крупы	250/5	12,63	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2			
№ 15	Сыр Российский	20	10,34	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2			
№ 14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0			
№376	Чай с сахаром	200/15	1,76	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36			
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8			

Итого завтрак:	580	33,60	3,58	7,94	36,91	489,70	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56
----------------	-----	-------	------	------	-------	--------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№ 224	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	180	64,20	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,48	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		552	69,54	29,58	32,61	62,73	453,40	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№ 182	Каша молочная из гречневой крупы	250/5	17,80	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
№ 15	Сыр Российский	20	10,34	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2*
№ 14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№ 378	Чай с сахаром и лимоном	200	3,48	3,10	4,50	14,99	56,85	0,10	0,10	0,200	2,20	2,77	4,12	4,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		555	40,49	23,90	34,66	69,58	541,85	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№ 841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	150/40	92,48	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
№ 71	Огурцы свежие	60	8,75	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,48	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		502	106,58	18,54	19,74	42,50	496,30	1,00	22,52	0,00	36,50	194,40	49,90	1,36
Всего завтрак : 1 неделя:		4145,00	283,72	254,99	299,62	836,05	2428,55	5,62	202,15	2,19	1112,84	1136,76	2276,96	63,23

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№ 396	Блины со стуженным молоком	140/20	31,78	5,2	5,9	10	317,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
№ 382	Чай с сахаром	200	1,76	2,90	2,50	24,80	97,50	0,00	2,30	0,010	34,00	11,00	51,00	1,00
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		510	35,41	8,20	6,66	48,70	467,60	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№ 188/2	Каша молочная из крупы овсяной	250/5	15,56	23,4	20,3	34,2	325,2	0,3	7,9	0,2	52,9	42,3	144,3	01,8
№ 15	Сыр Российский	20	10,34	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2

№14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	1,76	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		500	36,54	8,21	20,73	46,05	559,90	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№ 222	Пудинг из творога с повидлом	150/30	65,29	42,48	36,97	45,10	684,83	0,2	0,06	0,800	58,6	189,55	602,74	07,05
№376	Чай с лимоном	200/15/7	3,48	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		522	70,64	43,48	36,97	63,30	813,03	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
№173	Каша жидкая молочная из риса и пшена	250/5	15,68	6,6	9,7	24,4	243,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
№14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	1,76	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	26,32	8,33	10,08	49,80	423,50	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№ 210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	38,08	24,4	31,3	26,2	298,6	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
№71	Икра кабачковая консервир.	60	8,96	0,48	0	2,04	9,6	0,006	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№376	Чай с лимоном	200/15/7	3,48	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		548	52,39	1,73	0,38	25,40	422,40	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16
Всего завтрак 2 недели:			221,29	269,80	277,64	698,94	2686,43	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00
Всего за 10 дней:			505,01	525	577	1535	5115	109	434	107	2039	2184	4401	262
Средняя за 10 дней:			50,50	52,5	57,7	153,5	511,5	10,9	43,4	10,7	203,9	218,4	440,1	26,2

Технолог Сычева Ю.В.

Утверждаю:



ИП Д.В. Глухов

СОГЛАСОВАНО:



Директор

Согласовано



Руководитель Межрегионального
Управления №101 ФМБА России
Л.А. Чернобай

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Лермонтова на 2024 учебный год
льготная категория дети СВО (5-11 класс)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г				Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Мg	Ca	P	Fe	
1 неделя																
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№ 204	Макароны с сыром	180/30	42,38	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1		
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3		
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:				582	63,18	83,20	491,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80		
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№312	Каша молочная из манной крупы	250/5	17,36	2,98	15,85	20,65	312,3	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2		
№ 338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1		
№ 14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0		
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		

х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		705	77,33	3,58	7,94	36,91	661,60	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№ 224	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	180/30/5	73,38	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,3	10	0,005	16	11	9	0,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		582	94,18	29,58	32,61	62,73	497,40	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№ 182	Каша молочная из гречневой крупы	250/5	32,31	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
№ 15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
х/к	Вафли в инд. упаковке	40	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		555	73,95	23,90	34,66	69,58	627,00	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	180/40	131,86	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
№ 71	Огурцы свежие	60	8,75	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		532	147,49	18,54	19,74	42,50	496,30	1,00	22,52	0,00	36,50	194,40	49,90	1,36
Всего завтрак : 1 неделя:		4145,00	456,13	254,99	299,62	836,05	2773,60	5,62	202,15	2,19	1112,84	1136,76	2276,96	63,23

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№396	Блины со стуженным молоком	210/40	44,95	5,2	5,9	10	337,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		580	63,49	8,20	6,66	48,70	496,10	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№173	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	250/5	29,00	6,6	9,7	24,4	290,6	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
№15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
х/к	Вафли в инд. упаковке	40	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		565	68,38	8,21	20,73	46,05	591,30	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№222	Пудинг из творога с повидлом	180/30	97,32	42,48	36,97	45,10	387,00	0,2	0,06	0,800	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№378	Напиток кофейный с молоком	200	17,04	3,10	4,50	14,99	56,85	0,10	0,10	0,200	2,20	2,77	4,12	4,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	130,59	43,48	36,97	63,30	540,05	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№188/2	Каша жидкая молочная из риса и пшена	250/5	22,04	23,4	20,3	34,2	325,2	0,3	7,9	0,2	52,9	42,3	144,3	01,8
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		710	82,01	8,33	10,08	49,80	674,50	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	46,14	24,4	31,3	26,2	329,5	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
№71	Икра кабачковая консервир.	100	19,08	0,48	0	2,04	9,6	0,006	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		652	86,02	1,73	0,38	25,40	497,30	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16
Всего завтрак 2 недели:			430,49	269,80	277,64	698,94	2799,25	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00

Всего за 10 дней:	886,62	525	577	1535	5573	109	434	107	2039	2184	4401	262
Средняя за 10 дней:	88,66	52,5	57,7	153,5	557,3	10,9	43,4	10,7	203,9	218,4	440,1	26,2

ли 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 рецептов 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.

Утверждаю:

ИП



Д.В. Глухов

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№



"01" апреля 2024 г.

Согласовано

Руководитель Межрегионального
Управления № 101 ФМБА России

Л.А. Черной

"01" апреля 2024 г.



Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Лермонтова на 2024 учебный год

для начальных классов (1-4 класс)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва						Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б		Ж		У			К	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe				
				г	г	г	г	г	г										г	г	г	г
1 неделя																						
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																						
№ 204	Макароны с сыром	150/30	35,11	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1								
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3								
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8								
Итого завтрак:		552	55,91	25,50	28,26	83,20	491,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80								
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																						
№312	Каша молочная из манной крупы	200/5	15,58	2,98	15,85	20,65	312,3	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2								
№ 338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1								
№ 14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0								
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36								

х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		660	75,55	3,58	7,94	36,91	661,60	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№ 219	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	150	64,18	11,59	22,04	8,98	323,4	0,08	0,99	0,26	18,1	98,02	179,2	01,87
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,3	10	0,005	16	11	9	0,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		507	84,98	14,59	22,80	62,73	495,60	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№ 182	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	20,22	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
№ 15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
х/к	Вафли в инд. упаковке	40	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,44	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		505	61,72	23,90	34,66	69,58	627,00	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	150/40	114,10	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
№ 71	Огурцы свежие	60	8,75	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		502	129,73	18,54	19,74	42,50	496,30	1,00	22,52	0,00	36,50	194,40	49,90	1,36
Всего завтрак : 1 неделя:		4145,00	407,89	254,99	299,62	836,05	2771,80	5,62	202,15	2,19	1112,84	1136,76	2276,96	63,23

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№396	Блины со стуженным молоком	140/20	31,78	5,2	5,9	10	337,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		510	50,32	8,20	6,66	48,70	496,10	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№173	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	19,35	6,6	9,7	24,4	290,6	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
№15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
х/к	Вафли в инд. упаковке	20	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		500	58,73	8,21	20,73	46,05	591,30	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№222	Пудинг из творога с повидлом	120/30	67,81	42,48	36,97	45,10	387,00	0,2	0,06	0,800	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№378	Напиток кофейный с молоком	200	17,04	3,10	4,50	14,99	56,85	0,10	0,10	0,200	2,20	2,77	4,12	4,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		522	101,08	43,48	36,97	63,30	540,05	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№188/2	Каша жидкая молочная из риса и пшена	200/5	19,29	23,4	20,3	34,2	325,2	0,3	7,9	0,2	52,9	42,3	144,3	01,8
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		660	79,26	8,33	10,08	49,80	674,50	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	38,08	24,4	31,3	26,2	329,5	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
№71	Икра кабачковая консервир.	60	11,06	0,48	0	2,04	9,6	0,006	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		548	69,93	1,73	0,38	25,40	497,30	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16
Всего завтрак 2 недели:			359,32	269,80	277,64	698,94	2799,25	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00

Всего за 10 дней:	767,20	525	577	1535	5571	109	434	107	2039	2184	4401	262
Средняя за 10 дней:	76,72	52,5	57,7	153,5	557,1	10,9	43,4	10,7	203,9	218,4	440,1	26,2

ри 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 рецептов 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.



Утверждаю:
ИП «Городской»
"01" апреля 2024г. Д.В. ДУКОВ



СОГЛАСОВАНО:
Директор: [Signature]
"01" апреля 2024г.



СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Межрегионального
Управления №101 ФМБА России
Л.А. Черубай
"01" апреля 2024г.

**Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Lermonov на 2024 учебный год
1-4 классы (2 смена)**

Сезон: весна-лето

№ 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	11,56	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	54,40	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	6,53	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	2,21	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	2,21	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	91,55	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	8,44	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	51,08	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	2,09	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	2,21	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	2,21	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	66,03	47,52	28,37	109,55	812,60	0,96	64,80	0,57	153,30	436,41	282,55	8,01									
ОБЕД 3 ДЕНЬ																							
250/5	Борщ с капустой и сметаной	250/5	13,81	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2									

№235	Котлета из рыбы (минтай)	90	31,78	12,25	5,22	7,64	102,6	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	00,9
№312	Картофельное пюре	150	19,97	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	9,18	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	2,21	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	2,21	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	79,16	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	9,37	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	51,08	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№376	Рис припущенный	150	12,89	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	2,09	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,21	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	2,21	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	79,85	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 рубленая из птицы (грудка)	90	36,05	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 сливочным	150	8,52	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	7,81	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	2,21	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	2,21	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	70,70	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:			387,29	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

№376	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	12,64	6,42	5,61	36,27	228,3	0,30	11,2	0,6	72,7	59,01	72,3	02,5
х/к	Шницель из говядины	90	49,86	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
х/к	Макароны отварные с маслом сливочным	150	8,52	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5,0	0,0	138,0	20,58	108,2	04,7
х/к	Чай с сахаром	200/15	2,09	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	2,21	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	2,21	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	77,53	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	9,37	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	60,69	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
х/к	Компот из сухофруктов	200	6,53	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	2,21	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	2,21	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	81,01	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													
	250/5	14,47	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
Борщ с фасолью и сметаной													
Биточки из рыбы	90	31,78	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
Пюре картофельное	150	19,97	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	7,81	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	2,21	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,21	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	78,45	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													
	250	10,13	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88
Суп с крупой рисовой													
Коплета рубленая из птицы	90	36,05	12,75	14,09	11,70	233,27	0,1	1,0	0,2	32,57	31,37	64,70	5,800
Макаронны отварные с маслом	150	8,52	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	2,09	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	2,21	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,21	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	61,21	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													
	250	8,44	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
Суп с макаронными изделиями													
Птица тушенная с овощами	90/150	66,75	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	2,09	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	2,21	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,21	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	81,70	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	379,90	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	767,19	381	7209	1058	6481	105	346	103	1372	1741	2593	186
Средняя за 10 дней:	893,0	76,72	38,1	720,9	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 в микронутриентами.

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.

Утверждаю:



Д.В. Глухов

СОГЛАСОВАНО:

Директор



«01» апреля 2024 г

Согласовано

Руководитель Межрегионального
Управления №101 ФМБА России

Л.А. Чернобай

«01» апреля 2024 г

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Лермонтова на 2024 учебный год
льготное питание (дети ОВЗ)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва				Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Мg	Ca	P	Fe	
I неделя																
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№ 204	Макароны с сыром	150/30	28,15	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1		
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,48	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:		552	33,50	25,10	27,86	83,20	447,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80		
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№312	Каша молочная из манной крупы	250/5	12,63	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2		
№ 15	Сыр Российский	20	10,34	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2		
№ 14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0		
№376	Чай с сахаром	200/15	1,76	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		

Итого завтрак:											580	33,60	3,58	7,94	36,91	489,70	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-------	------	------	-------	--------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№ 224	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	180	64,20	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,48	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		552	69,54	29,58	32,61	62,73	453,40	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№ 182	Каша молочная из гречневой крупы	250/5	17,80	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
№ 15	Сыр Российский	20	10,34	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
№ 14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№ 378	Чай с сахаром и лимоном	200	3,48	3,10	4,50	14,99	56,85	0,10	0,10	0,200	2,20	2,77	4,12	4,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		555	40,49	23,90	34,66	69,58	541,85	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№ 841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	150/40	92,48	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
№ 71	Огурцы свежие	60	8,75	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,48	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		502	106,58	18,54	19,74	42,50	496,30	1,00	22,52	0,00	36,50	194,40	49,90	1,36
Всего завтрак : 1 неделя:		4145,00	283,72	254,99	299,62	836,05	2428,55	5,62	202,15	2,19	1112,84	1136,76	2276,96	63,23

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№ 396	Блины со стуженным молоком	140/20	31,78	5,2	5,9	10	317,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
№ 382	Чай с сахаром	200	1,76	2,90	2,50	24,80	97,50	0,00	2,30	0,010	34,00	11,00	51,00	1,00
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		510	35,41	8,20	6,66	48,70	467,60	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№ 188/2	Каша молочная из крупы овсяной	250/5	15,56	23,4	20,3	34,2	325,2	0,3	7,9	0,2	52,9	42,3	144,3	01,8
№ 15	Сыр Российский	20	10,34	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2

№14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	1,76	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		500	36,54	8,21	20,73	46,05	559,90	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

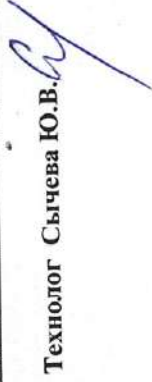
№222	Пудинг из творога с повидлом	150/30	65,29	42,48	36,97	45,10	684,83	0,2	0,06	0,800	58,6	189,55	602,74	07,05
№376	Чай с лимоном	200/15/7	3,48	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		522	70,64	43,48	36,97	63,30	813,03	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№173	Каша жидкая молочная из риса и пшеница	250/5	15,68	6,6	9,7	24,4	243,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
№14	Масло сливочное	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	1,76	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	26,32	8,33	10,08	49,80	423,50	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	38,08	24,4	31,3	26,2	298,6	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
№71	Икра кабачковая консервир.	60	8,96	0,48	0	2,04	9,6	0,006	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№376	Чай с лимоном	200/15/7	3,48	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	1,87	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		548	52,39	1,73	0,38	25,40	422,40	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16
Всего завтрак 2 недели:			221,29	269,80	277,64	698,94	2686,43	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00
Всего за 10 дней:			505,01	525	577	1535	5115	109	434	107	2039	2184	4401	262
Средняя за 10 дней:			50,50	52,5	57,7	153,5	511,5	10,9	43,4	10,7	203,9	218,4	440,1	26,2

Технолог Сычева Ю.В. 

Утверждаю:



ИП «Лермонтов» № 4
В. Глухов

СОГЛАСОВАНО:



Директор № 4
Л.А. Чернобай



Согласовано
Руководитель Межрегионального
Управления № 101 ФМБА России
Л.А. Чернобай
«01» апреля 2024 г

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений города Лермонтова на 2024 учебный год
льготная категория деги СВО (5-11 класс)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,мг											
				Б	Ж	У		В1	С	А	Мg	Ca	P	Fe											
1 неделя														ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ											
№ 204	Макароны с сыром	180/30	42,38	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1											
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3											
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8											
Итого завтрак:				582	63,18	83,20	491,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80											
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																									
№312	Каша молочная из манной крупы	250/5	17,36	2,98	15,85	20,65	312,3	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2											
№ 338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1											
№ 14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0											
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36											

х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		705	77,33	3,58	7,94	36,91	661,60	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№ 224	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	180/30/5	73,38	23,4	20,5	34,2	325,2	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,3	10	0,005	16	11	9	0,3
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		582	94,18	29,58	32,61	62,73	497,40	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№ 182	Каша молочная из гречневой крупы	250/5	32,31	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
№ 15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
х/к	Вафли в инд. упаковке	40	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		555	73,95	23,90	34,66	69,58	627,00	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	180/40	131,86	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
№ 71	Огурцы свежие	60	8,75	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		532	147,49	18,54	19,74	42,50	496,30	1,00	22,52	0,00	36,50	194,40	49,90	1,36
Всего завтрак : 1 неделя:		4145,00	456,13	254,99	299,62	836,05	2773,60	5,62	202,15	2,19	1112,84	1136,76	2276,96	63,23

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№396	Блины со стуженым молоком	210/40	44,95	5,2	5,9	10	337,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		580	63,49	8,20	6,66	48,70	496,10	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№173	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	250/5	29,00	6,6	9,7	24,4	290,6	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
№15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
х/к	Вафли в инд. упаковке	40	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		565	68,38	8,21	20,73	46,05	591,30	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№222	Пудинг из творога с повидлом	180/30	97,32	42,48	36,97	45,10	387,00	0,2	0,06	0,800	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№378	Напиток кофейный с молоком	200	17,04	3,10	4,50	14,99	56,85	0,10	0,10	0,200	2,20	2,77	4,12	4,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		560	130,59	43,48	36,97	63,30	540,05	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№188/2	Каша жидкая молочная из риса и пшена	250/5	22,04	23,4	20,3	34,2	325,2	0,3	7,9	0,2	52,9	42,3	144,3	01,8
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		710	82,01	8,33	10,08	49,80	674,50	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	46,14	24,4	31,3	26,2	329,5	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
№71	Икра кабачковая консервир.	100	19,08	0,48	0	2,04	9,6	0,006	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		652	86,02	1,73	0,38	25,40	497,30	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16
Всего завтрак 2 недели:			430,49	269,80	277,64	698,94	2799,25	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00

Всего за 10 дней:	886,62	525	577	1535	5573	109	434	107	2039	2184	4401	262
Средняя за 10 дней:	88,66	52,5	57,7	153,5	557,3	10,9	43,4	10,7	203,9	218,4	440,1	26,2

и 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.





Утверждено
ИП: [Signature]
"01" апреля 2024г

СОГЛАСОВАНО: [Signature]
Директор: [Signature]
"01" апреля 2024г

Согласовано:
Руководитель Межрегионального
Управления № 101 ФМБА России
Л.А. Чернобай
"01" апреля 2024г

**Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Лермонтов на 2024 учебный год
за счет родительской платы**

СЕЗОН весна-лето

№ 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						

I 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
--	----------------------------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	-----	-------	------	-------	------	-----

№ 235	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
№312	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 рубленая 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	Макаронны 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

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	14,91	6,42	5,61	36,27	228,3	0,30	11,2	0,6	72,7	59,01	72,3	02,5	
90	Шницель из говядины	58,83	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1	
150	Макаронны отварные	10,06	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5,0	0,0	138,0	20,58	108,2	04,7	
200/15	Чай с сахаром	2,46	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60	
30	Хлеб пшеничный	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
30	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	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

250	Суп картофельный с горохом	11,06	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	00,5	
90/150	Плов из птицы	71,60	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6	
200	Компот из сухофруктов	7,70	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70	
30	Хлеб пшеничный	2,61	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
30	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	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	17,10	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	Макаронны 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 тушеная 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.

Утверждаю:

ИП «Горнодобывающий комбинат «Восток»

Д.В. Глухов

Директор № 4

СОГЛАСОВАНО:

Согласовано

Руководитель Межрегионального
Управления № 101 ФМБА России
Л.А. Чернобай

"01" апреля 2024г

"01" апреля 2024 г

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
города Лермонтова на 2024 учебный год
для начальных классов (1-4 класс)

Сезон: весна-лето

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г				Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества,мг					
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Мg	Ca	P	Fe					
1 неделя																				
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																				
№ 204	Макароны с сыром	150/30	35,11	22,5	27,5	44,5	319,1	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1						
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3						
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8						
Итого завтрак:		552	55,91	25,50	28,26	83,20	491,30	0,62	14,10	0,31	90,90	42,10	191,60	2,80						
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																				
№312	Каша молочная из манной крупы	200/5	15,58	2,98	15,85	20,65	312,3	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	00,2						
№ 338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1						
№ 14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0						
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36						

Х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		660	75,55	3,58	7,94	36,91	661,60	0,14	26,58	0,00	49,14	60,50	53,50	2,56

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№ 219	Омлет натуральный с маслом сливочным и горошком	150	64,18	11,59	22,04	8,98	323,4	0,08	0,99	0,26	18,1	98,02	179,2	01,87
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,3	10	0,005	16	11	9	0,3
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		507	84,98	14,59	22,80	62,73	495,60	0,42	11,90	0,50	79,10	164,40	260,30	3,40

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№ 182	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	20,22	16,60	9,70	40,40	312,30	0,1	1,96	0,1	39,2	61,80	116,30	02,34
№ 15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	00,2
Х/к	Вафли в инд. упаковке	40	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№ 14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,44	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		505	61,72	23,90	34,66	69,58	627,00	0,34	11,27	0,30	62,10	110,00	220,50	4,16

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№ 841	Запеканка картофельная с мясом с сметанным соусом	150/40	114,10	16,81	19,36	17,10	372,50	0,9	9,69	0,0	24,4	183,10	20,50	00,20
№ 71	Огурцы свежие	60	8,75	0,48	0,00	2,04	9,60	0,0	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,57	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
Х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		502	129,73	18,54	19,74	42,50	496,30	1,00	22,52	0,00	36,50	194,40	49,90	1,36
Всего завтрак : 1 неделя:		4145,00	407,89	254,99	299,62	836,05	2771,80	5,62	202,15	2,19	1112,84	1136,76	2276,96	63,23

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№ 396	Блины со сгущенным молоком	140/20	31,78	5,2	5,9	10	337,9	0,22	4,1	2	121	90,0	36,9	01,0
№ 338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№ 376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
Х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		510	50,32	8,20	6,66	48,70	496,10	0,64	18,10	2,01	154,70	121,90	86,90	2,70

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№173	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	19,35	6,6	9,7	24,4	290,6	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9
№15	Сыр Российский	20	12,76	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75	0,2
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
х/к	Вафли в инд. упаковке	20	14,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		500	58,73	8,21	20,73	46,05	591,30	0,26	24,12	0,80	47,60	129,66	186,76	1,57

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№222	Пудинг из творога с повидлом	120/30	67,81	42,48	36,97	45,10	387,00	0,2	0,06	0,800	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№378	Напиток кофейный с молоком	200	17,04	3,10	4,50	14,99	56,85	0,10	0,10	0,200	2,20	2,77	4,12	4,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		522	101,08	43,48	36,97	63,30	540,05	0,21	4,06	0,76	66,57	203,55	616,74	7,65

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№188/2	Каша жидкая молочная из риса и пшена	200/5	19,29	23,4	20,3	34,2	325,2	0,3	7,9	0,2	52,9	42,3	144,3	01,8
№14	Масло сливочное	10	7,50	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,2	3	3	0	0
№338	Фрукты(банан)	200	47,85	0,96	0,24	8,99	169,1	0,07	45,55	0,01	13,19	41,96	20,38	00,1
№376	Чай с сахаром	200/15	2,31	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		660	79,26	8,33	10,08	49,80	674,50	0,20	4,13	0,30	12,40	162,20	217,70	54,06

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ

№210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	38,08	24,4	31,3	26,2	329,5	0,130	33,3	0,01	32,9	78,90	13,70	02,40
№71	Икра кабачковая консервир.	60	11,06	0,48	0	2,04	9,6	0,006	0,06	0,8	58,6	189,55	602,74	07,05
№338	Яблоко сезонное калиброванное	120	13,92	0,4	0,4	10,3	44	0,30	10	0,005	16	11,0	9	00,3
№376	Чай с лимоном	200/15/7	4,57	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	2,31	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		548	69,93	1,73	0,38	25,40	497,30	0,10	2,83	0,00	12,10	11,30	29,40	1,16
Всего завтрак - 2 недели:			359,32	269,80	277,64	698,94	2799,25	103,12	231,96	105,29	926,17	1047,67	2123,89	199,00

Всего за 10 дней:		767,20	525	577	1535	5571	109	434	107	2039	2184	4401	262
Средняя за 10 дней:		76,72	52,5	57,7	153,5	557,1	10,9	43,4	10,7	203,9	218,4	440,1	26,2

и 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 рецептов 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.





Утверждаю: Д.И. ДУХОВ
ИП № 101/2024



СОГЛАСОВАНО: Директор
№ 101/2024



Согласовано: Руководитель Межрегионального Управления № 101 ФМБА России
Л.А. Черюбай

Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений города Лермонтова на 2024 учебный год

Сезон: весна-лето

льготное питание

№ 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	11,56	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№12/10/2010	Котлета "Здоровье" из мяса говядины	100	47,81	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	180	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	6,53	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	100/180	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

№ 113	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
-------	----------------------------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	-----	-------	------	-------	------	-----

№ 235	Котлета из рыбы (минтай)	100	28,89	12,25	5,22	7,64	102,6	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	00,9
№312	Картофельное пюре	180	18,15	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	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	100/50	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	180	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 рубленая из птицы (грудка)	100	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	Макароны отварные с маслом	180	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

№376	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
х/к	Шницель из говядины	100	45,33	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
х/к	Макароны отварные	180	7,75	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5,0	0,0	138,0	20,58	108,2	04,7
х/к	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:		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

№ 102	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
№293	Плов из птицы	100/180	55,17	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
х/к	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	73,64	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	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	100	28,89	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
Пюре картофельное	180	18,15	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	7,10	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	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:	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
Котлета рубленая из птицы	100	32,77	12,75	14,09	11,70	233,27	0,1	1,0	0,2	32,57	31,37	64,70	5,800
Макаронны отварные с маслом	180	7,75	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	1,90	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:	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 тушенная с овощами	100/180	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
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:	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 обогащённые витаминами и микроэлементами.**

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов 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.