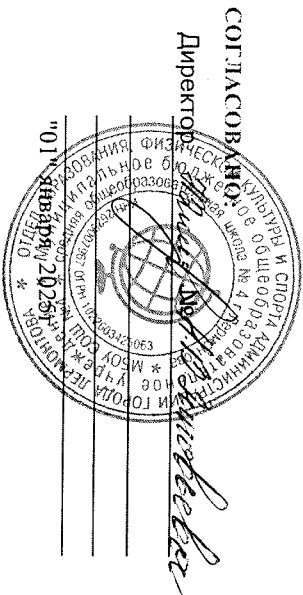
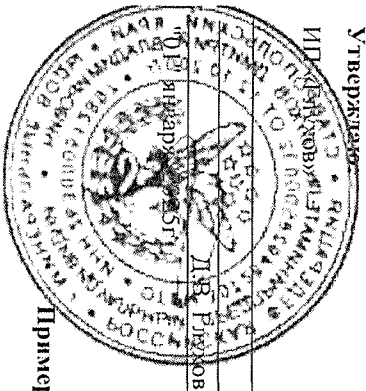




Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждений
города Мертонтов на 2024 учебный год
1-4 классы (2 смена)

Сезон: осень-зима

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

1 неделя

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№ 101	Суп из овощей	250	10,60	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	59,60	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	6,11	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	2,03	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	2,03	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	95,00	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	7,74	3,57	2,84	19,00	142,60	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№ 291	Плов из птицы	90/150	46,82	20,43	24,8	19,48	246,4	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№ 376	Чай с сахаром	200/15	2,01	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	2,03	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	2,03	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	60,62	47,32	28,37	109,55	567,00	0,96	64,80	0,57	153,30	436,41	282,55	8,01

ОБЕД 3 ДЕНЬ

Борщ с капустой и сметаной	250/5	12,67	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	29,13	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	18,30	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	8,54	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	2,03	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	2,03	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	72,69	24,73	14,15	100,96	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	8,59	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	46,82	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
	Рис припущенный	150	14,22	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	2,01	1	0	18,2	76,0	0,02	4	0,005	8	14	14	00,6
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,03	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	2,03	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	75,69	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	Рассолыник 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	40,62	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
№203	Макароньы отварные с маслом сливочным	150	7,81	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	7,31	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	2,03	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	2,03	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	73,69	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:			377,67	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	11,58	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	54,11	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
	Макароньы отварные с маслом сливочным	150	7,81	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	2,01	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	2,03	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	2,03	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	79,56	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	8,59	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	65,59	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	6,11	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	2,03	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	2,03	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	84,34	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	13,27	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
	Виточки из рыбы	90	29,13	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	18,30	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	7,31	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	2,03	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	2,03	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	72,05	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	9,28	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	40,62	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	7,81	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	2,01	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	2,03	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	2,03	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	63,77	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	7,74	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	70,54	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	2,01	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	2,03	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	2,03	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	84,33	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	384,06	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	761,73	381	1209	1058	6481	105	346	103	1372	1741	2593	186
средняя за 10 дней:		893,0	76,17	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 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.