



Утверждаю:
ИП «Глухов»

Д.В. Глухов

«08» февраля 2021 г.



Директор

СОГЛАСОВАНО:

Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для обучающихся 1-4 классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Лермонтова на 2021 учебный год

Сезон: Зима-Весна

№ рецептуры

Наименование блюда

Выход,г

Цена,

Пищевые в-ва,г

Энерг. Ценность, к кал

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

Б Ж У К В1 С А Е Са Р Mg Fe

I неделя																
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№ 15,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Сыр Российский	15	7,60	3,5	4,5		54,5			0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	00,2	
№ 183,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Каша жидкая молочная из крупы гречневой с сахаром и маслом сливочным	200/5	17,13	5,7	6,8	41,7	252,6			1,3	0,1	0,3	27,2	15,5	11,7	01,5
№ 16 Могильный 2005г.	Масло сливочное	10	6,13	0,10	8,30	0,10	75,00				0,1	0,10	1,00	2,00		00,2
№338,сбор. 2005 Могильного	Банан свежий калиброванный	170	17,00	1,50		23,60	73,00	0,2	0,77	0,5	0,6	163	25,3	9,75		00,3
№376,сбор.2011г, Могильного.	Чай с сахаром	200/15	1,95	0,40		11,70	49,50		3,30	0,100	17,20	23,10	13,40	8,30		1,10
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,00	0,30	12,70	61,20	0,1			0,7	5,4	26,1	5,7		01,2
Итого завтрак:		630	51,27	13,20	19,90	89,80	565,80	0,30	5,37	0,90	19,00	351,70	157,30	40,95	4,50	
№131 Могильный 2005г.	Икра кабачковая кон.	60	9,86	0,80	0,05	1,6	9,70	0,050	2,50		0,30	5,10	15,1	5,2		00,2
№210 Могильный 2005г.	Омлет натуральный с маслом	150	46,56	10,10	16,70	1,90	198,10	0,1		0,2	3,40	80,00	173,40	13,300		01,9
№338,сбор. 2005 Могильного	Яблоко свежее калиброванное	120	9,63	0,4		12,6	52	0,2	0,1	0,3	0,40	25,00	11,20	3,50		00,3
№377,сбор.2005г. Под ред Могильного	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,98	0,40		11,70	49,50		3,30	0,100		27,20	15,50	11,70		1,50
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,00	0,30	12,70	61,20	0,1			0,7	5,4	26,1	5,7		01,2
Итого завтрак:		561	71,49	13,30	17,05	27,90	318,50	0,25	5,80	0,30	4,40	117,70	230,10	35,90	4,80	
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№ 15,сбор.2005г.под ред. Могильного	Сыр Российский	15	7,60	3,5	4,5		54,5			0,1	0,1	132	75,0	5,5	02,0	
№224/327,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	150/30	50,82	5,2	5,9	10	117,8		4,1	2,0	2,00	121	90,0	36,9		01,0
№ 16,сбор.2005г.под ред. Могильного	Масло сливочное	10	6,13	0,10	8,30	0,10	75,00			0,1	0,10	1,00	2,00			00,2
к/к	Вафли фасованные	1/25	3,75	0,60	2,30	13,00	23,00			0,1	0,200	11,0	23,0	1,2		00,2
№382,сбор.2005г.под ред. Могильного	Какао с молоком	200	13,02	2,90	2,50	24,80	134,00		1,0			121,00	90,00	14,00		01,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,00	0,30	12,70	61,20	0,1			0,7	5,4	26,1	5,7		01,2
Итого завтрак:		460	82,78	10,20	17,00	47,60	388,00	0,10	5,10	2,10	2,80	248,40	208,10	56,60	3,40	
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ																
№70 сб. 2005г.под ред. Могильного	Огурец соленый	30	4,54	0,7	0,1	2,2	14		15	0,1	0,2	8,4	15,6	12		00,6
№295 сб. 2005г.под ред. Могильного	Котлеты из филе птицы куриные	90	27,86	12,7	15,8	10,2	231,4		1,3	0,1	2,3	8,2	140,9	24,1		1,7
№312 сб. 2005г. Могильного	Рагу из овощей	150	12,00	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0,1	0,2	2	85,5	32,6		2,3
№377,сбор.2005г. Под ред Могильного	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,98	0,40		11,70	49,50		3,30	0,100		27,20	15,50	11,70		1,50
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,00	0,30	12,70	61,20	0,1			0,7	5,4	26,1	5,7		01,2
Итого завтрак:		507	49,84	22,20	28,20	79,60	661,30	0,50	71,60	0,40	3,60	53,20	369,10	118,70	9,60	
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ																
№131,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Кукуруза консервированная	25	5,55	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5		0,6	10,5	31	10,5		00,4
№204,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Макаронные изделия с тертым сыром	180	26,34	4,5	7,5	21	170,1	0,10			0,80	10,2	41,6	7,7		00,8
№338,сбор. 2005 Могильного	Яблоко свежее калиброванное	110	9,63	0,4		12,6	52	0,2	0,1	0,3	0,40	25,00	11,20	3,50		00,3
№377,сбор.2011г, Могильного.	Чай с сахаром	200/15	1,95	0,40		11,70	49,50		3,30	0,100	17,20	23,10	13,40	8,30		1,10
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,00	0,30	12,70	61,20	0,1			0,7	5,4	26,1	5,7		01,2
Итого завтрак:		555	44,93	8,90	7,90	61,20	352,20	0,50	8,40	0,40	19,70	74,20	123,30	35,70	3,80	
Всего завтрак: 1 неделя:(средняя)		2713,00	300,31	67,80	90,05	306,10	2285,80	1,65	96,27	4,10	49,50	845,20	1087,90	287,85	26,10	
II неделя																
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																
№15,сб.2005г. Под ред Могильного	Сыр Российский	15	7,60	3,5	4,5		54,5			0,1	0,1	132	75	5,5		00,2
№173,сбор.2005г.под ред. Могильного	Каша вязкая молочная из крупы пшеничной с сахаром	200/5	15,78	8,3	8,3	40	267	0,1	1,3	0,1	1	135,5	210,3	42,6		02,6
№16сбор.2011г. Под ред Могильного	Масло сливочное	10	6,13	0,10	8,30	0,10	75,00			0,1	0,10	1,00	2,00			00,2
№376,сб.2005г. Под ред Могильного	Чай с сахаром	200/15	1,95	0,40		11,70	49,50		3,30	0,100		27,20	15,50	11,70		1,50

к/к	Яблоко свежее калиброванное	110	9,63	0,4		12,6	52	0,3	1,2	0,3	0,2	12,2	36,2	32,2	00,4	
	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,00	0,30	12,70	61,20	0,1			0,7	5,4	26,1	5,7	01,2	
Итого завтрак:		580	42,55	14,70	21,40	77,10	559,20	0,50	5,80	0,70	2,10	313,30	365,10	97,70	6,10	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																
№131 сб2005. Могильного М.П.	Зеленый горошек отварной консервированный	25	5,55	0,80	0,05	1,6	9,70	0,050	2,50	0,10	0,30	5,10	15,1	5,2	00,2	
№292 сб. 2005г. под ред. Могильного	Запеканка картофельная с (мясом говядины) с соусом сметанным	150/50	97,30	0,7	0,1	2,2	14		15	0,1	0,2	8,4	15,6	12	00,6	
№377,сбор.2005г. Под ред Могильного	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,98	10,6	13,2	9,5	198,6		1,6	0,1	0,5	6,1	65,1	16,4	1,7	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	1,50		23,60	73,00	0,2	0,77	0,5	0,6	163	25,3	9,75	00,3	
Итого завтрак:		455	108,29	12,80	13,30	35,30	285,60	0,20	17,37	0,60	1,30	177,50	106,00	38,15	2,60	
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																
№ 15,сб.2005г. под ред. Могильного	Сыр Российский	15	7,60	3,5	4,5		54,5			0,1	0,1	132	75,0	5,5	02,0	
№ 173 ,сб.2005г. Могильного М.П.	Каша молочная вязкая овсяная с сахаром и маслом сливочным	200/5	16,03	6,60	9,70	24,40	210,30	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9	2,6	
№ 16,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное	10	6,13	0,10	8,30	0,10	75,00			0,1	0,10	1,00	2,00		00,2	
к/к	Вафли фасованные	1/25	3,75	0,60	2,30	13,00	23,00			0,1	0,200	11,0	23,0	1,2	00,2	
№ 376,сбор.2005г. Под ред Могильного	Чай с сахаром	200	1,95	0,40		11,70	49,50					17,20	23,10	13,40	8,30	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,00	0,30	12,70	61,20	0,1		3,30	0,100	17,20	23,10	13,40	8,30	
Итого завтрак:		485	36,92	13,20	25,10	61,90	473,50	0,20	4,60	0,50	1,80	323,40	327,80	73,60	7,30	
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																
№ 222,сбор.2005г. Под ред. Могильного	Пудинг творожный с изюмом	150	58,59	5,2	5,9	10	213			4,1	2,0	2,00	121	90,0	36,9	
№ 10,сбор.2005г. под ред. Могильного	Повидло фруктовое	30	3,68	0,20	1,30	0,20	34,00	0,1	1,2	0,3	0,10	23,00	45,20	35,20	00,3	
№ 379,сбор.2005г. Под ред Могильного	Яблоко свежее калиброванное	110	9,63	0,4		12,6	52	0,3	1,2	0,3	0,2	12,2	36,2	32,2	00,4	
к/к	Кофейный напиток с молоком	200	13,73	3,3	2,4	26,7	142,2					60,3	59,6	121,2	00,5	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,00	0,30	12,70	61,20	0,1				0,7	5,4	26,1	5,7	
Итого завтрак:		435	87,09	10,70	9,90	49,60	450,40	0,20	6,60	2,30	2,80	209,70	220,90	199,00	3,00	
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																
№295 сб.г. под ред. Могильного	Котлеты из филе птицы куриные	90	27,86	12,7	15,8	10,2	231,4			1,3	0,1	2,3	8,2	140,9	24,1	
№302,сб. 2005г. Могильного	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,65	3,60	4,60	37,70	206,00					0,30	11,00	78,01	26,30	
№ ,сбор.г. Могильного.	Банан свежий калиброванный	170	17,00	0,10	8,30	0,10	75,00					0,10	1,00	2,00	00,2	
№377,сбор.г. Могильного.	Чай с сахаром	200/15	1,95	0,40		11,70	49,50					27,20	15,50	11,70	1,50	
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,46	2,00	0,30	12,70	61,20	0,1		3,30		0,1	0,7	5,4	26,1	
Итого завтрак:		630	60,92	19,60	29,05	74,00	632,80	0,15	7,10	0,40	3,70	57,90	277,61	73,00	5,40	
Всего завтраки: 2 неделя:(средняя)			2585,00	335,77	71,00	98,75	297,90	2401,50	1,25	41,47	4,50	28,50	1081,80	1297,41	481,45	24,40
Всего за 10 дней:			5298,0	636,1	138,8	188,8	604,0	4687,3	2,9	137,7	8,6	78,0	1927,0	2385,3	769,3	50,5
Средняя за 10 дней:			529,80	63,61	13,880	18,880	60,400	468,730	0,290	13,774	0,860	7,800	192,700	238,531	76,930	5,050

***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., 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.