

Утверждаю:

ИП: Д.В. Трухов



Д.В. Трухов

01 сентября 2025г

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБПОУ ЛРМК



01 сентября 2025г

Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся ГБПОУ ЛРМК города Лермонтова на 2025 учебный год

СЕЗОН осень-зима

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

I неделя

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№71	Огурец соленый	100	12,50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 101	Суп из овощей со сметаной	250	17,00	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 из мяса говядины	100	84,00	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	16,50	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	9,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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

№71	Капуста квашенная	100	12,50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	17,00	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	00,5
№291	Плов из птицы	100/180	105,50	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	4,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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														
№71	Икра кабачковая	100	12,50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 82	Борщ с капустой и сметаной	250/5	23,50	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	62,00	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	30,00	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	11,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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														
№71	Помидор соленный	100	12,50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 101	Суп с крупой рисовой	250	17,50	1,97	2,85	12,10	85,75	0,090	18,60	0,500	22,80	26,70	66,20	0,88
№291	Поджарка из мяса птицы	100/50	85,50	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№203	Макароны отварные с маслом	180	18,50	9,20	14,20	53,20	268,00	0,29	5,000	0,02	138,00	20,58	108,20	4,70
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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														
№71	Огурец соленный	100	12,50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 102	Рассолник с перловой крупой и сметаной	250/5	23,50	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	79,00	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
№ 304	Рис отварной	180	20,00	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	4,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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:			725,00	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														
№71	Огурец соленный	100	12,50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 99	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	25,00	6,42	5,61	36,27	228,3	0,30	11,2	0,6	72,7	59,01	72,3	02,5
№ 298	Сосиски отварные	100	79,00	10,11	13,2	9,5	178,2	0,1	8,6	0,005	14,6	26,1	45,1	01,1
№ 203	Макароны отварные	180	18,50	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	4,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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

№75	Икра свекольная	100	8,50	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	17,00	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	105,50	20,43	24,8	19,48	266,3	0,09	0,2	0,1	6,69	53,74	158,4	01,6
№ 321	Компот из сухофруктов	200	8,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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														
№71	Капуста квашенная	100	12,50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 84	Борщ с фасолью и сметаной	250/5	19,50	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№295	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	72,00	12,70	18,80	10,20	187,30	0,00	1,30	0,300	24,10	8,20	40,90	1,70
№304	Пюре картофельное	180	30,00	3,83	5,43	38,60	222,80	0,04	0,000	0,03	11,46	83,03	27,40	5,90
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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														
№ 71	Горошек консервированный	100	12,50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 87 сб.2012 г.	Суп картофельный с рыбными консервами	250	35,00	157	14,2	33,9	490,7	1,00	51,6	0,5	11,3	355,4	257,8	348,1
№1011/331 сб.	Тефтели рубленые из грудки птицы с соусом основным	100/50	64,00	12,70	18,80	10,20	187,30	0,0	1,3	0,3	24,10	8,20	40,90	1,700
№321	Гречка отварная рассыпчатая	180,00	16,50	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,02	138	20,58	108,2	4,7
№388	Напиток из шиповника	200	11,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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														
№71	Огурец соленый	60	12,50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 112	Суп Лапша домашняя	250	12,50	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№ 270	Птица тушенная с овощами	100/180	110,00	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	4,00	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	3,00	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	3,00	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	145,00	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	725,00	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	1450,00	381	1209	1058	6481	105	346	103	1372	1741	2593	186
Средняя за 10 дней:		893,0	145,00	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.