



Согласовано:  
И.И. Духов  
05 сентября 2023 г.



Утверждаю:  
Директор ГБПОУ ЛРМК  
М.Н.Тарасенко  
05 сентября 2023 г.

**Примерное десятидневное меню горячего питания (обед) для учащихся в ГБПОУ ЛРМК  
города Лермонтова на 2023 учебный год**

**Сезон: Осень-Зима**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
<b>1 неделя</b>														
<b>ОБЕД 1 ДЕНЬ</b>														
№ 101	Суп из овощей	250	14,55	3,00	4,20	10,20	91,00	0,080	11,00	0,220	22,00	30,00	53,00	0,80
№71	Огурцы свежие или соленые	60	10,00	0,48	0,00	1,49	8,37	0,02	5,98	0,01	8,4	13,75	25,11	0,6
№ 283	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100	63,35	13,35	15,60	9,90	234,00	0,06	1,50	0,00	15,00	12,00	115,50	1,50
№323	Гречка отварная рассыпчатая	180	18,50	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,000	0,03	26,00	11,00	78,00	0,60
№402	Компот из сухофруктов	200	8,20	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,010	16,00	21,00	23,00	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>120,00</b>	<b>25,18</b>	<b>24,93</b>	<b>117,93</b>	<b>798,64</b>	<b>0,29</b>	<b>18,48</b>	<b>0,27</b>	<b>101,41</b>	<b>98,82</b>	<b>340,78</b>	<b>5,82</b>
<b>ОБЕД 2 ДЕНЬ</b>														
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	12,00	3,90	2,80	20,00	121,00	0,110	8,00	0,200	25,00	23,00	64,00	1,00
№ 71	Капуста квашенная с луком	60	12,50	0,48	0,00	1,49	8,37	0,02	5,98	0,01	8,4	13,75	25,11	0,6
№291	Плов из птицы	100/180	86,10	28,68	21,95	44,38	490,2	0,13	17,82	0,35	59,27	59,27	301,18	19,22
№376	Чай с сахаром	200/15	4,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,0	3,82	10,77	3,71	0,37
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>Итого обед:</b>		<b>825</b>	<b>120,00</b>	<b>37,31</b>	<b>25,18</b>	<b>107,53</b>	<b>807,10</b>	<b>0,34</b>	<b>31,82</b>	<b>0,21</b>	<b>110,50</b>	<b>117,86</b>	<b>440,17</b>	<b>22,81</b>
<b>ОБЕД 3 ДЕНЬ</b>														

№ 82	Борщ с капустой и сметаной	250/5	18,50	1,92	5,75	12,41	112,12	0,06	8,2	0,230	25,25	50,92	50,24	1,24
№71	Помидоры свежие или соленые	60	12,00	0,66	0,12	2,29	14,46	0,04	15,07	0,1	12,05	8,44	15,67	0,6
№ 235	Котлета из рыбы (минтай)	100	46,50	7,5	6,22	8,2	119,0	0,08	0,16	0,00	27,37	39,82	118,28	1,12
№312	Картофельное пюре	180	25,60	3,09	17,07	20,97	250,3	0,12	10,17	0,07	29,52	41,69	83,61	1,2
№388	Напиток из шиповника	200	12,00	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	88,00	0,160	4,86	19,26	3,06	0,54
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>Итого обед:</b>		<b>815</b>	<b>120,00</b>	<b>17,98</b>	<b>29,86</b>	<b>99,54</b>	<b>756,72</b>	<b>0,39</b>	<b>121,59</b>	<b>0,49</b>	<b>113,09</b>	<b>171,20</b>	<b>317,03</b>	<b>6,32</b>
<b>ОБЕД 4 ДЕНЬ</b>														
№82	Суп картофельный с горохом	250	12,20	4,5	6,4	18,6	141	0,16	6,0	0,210	38	50	139	1,9
№ 71	Салат из огурцов с луком и горошком зеленым	60	14,50	0,48	0,00	1,49	8,37	0,02	5,98	0,01	8,4	13,75	25,11	0,6
№291/371	Грудка птицы, тушенное в сметанном соусе	100/50	68,60	20,7	20,7	6,48	324,0	0,11	16,2	0,14	34,2	73,8	259,2	1,8
№304	Рис отварной	180	15,30	3,7	5,92	38,81	223,4	0,03	0	0,03	27,86	28,43	76,11	0,58
№376	Чай с сахаром	200/15	4,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,0	3,82	10,77	3,71	0,37
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>Итого обед:</b>		<b>875</b>	<b>120,00</b>	<b>33,63</b>	<b>33,45</b>	<b>107,04</b>	<b>884,30</b>	<b>0,40</b>	<b>28,20</b>	<b>0,22</b>	<b>126,29</b>	<b>187,82</b>	<b>549,30</b>	<b>6,87</b>
<b>ОБЕД 5 ДЕНЬ</b>														
№ 106	Суп лапша по домашнему	250	10,50	2,9	4,8	14,4	112,9	0,04	0,6	0,24	8,59	23,6	36,4	0,56
№70	Икра кабачковая	100	16,50	0,66	0,12	2,29	14,46	0,04	15,07	0,1	12,05	8,44	15,67	0,6
№295	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	68,10	16,74	12,78	15,30	243,00	0,09	14,40	0,130	34,20	73,80	147,60	1,80
№203	Макаронные отварные	180	14,50	5,43	4,66	30,94	188,18	0,06	0,0	0,0	6,79	3,88	34,9	0,78
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15	5,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,0	3,82	10,77	3,71	0,37
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>120,00</b>	<b>29,99</b>	<b>22,82</b>	<b>104,63</b>	<b>746,08</b>	<b>0,31</b>	<b>30,09</b>	<b>0,49</b>	<b>79,49</b>	<b>131,53</b>	<b>284,43</b>	<b>5,73</b>
<b>ОБЕД 6 ДЕНЬ</b>														
№84	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	16,50	2,8	4,1	7,6	80	0,06	22,0	0,2	21,0	35	47,0	0,8
№71	Икра свекольная	100	15,50	0,48	0,00	1,49	8,37	0,02	5,98	0,01	8,4	13,75	25,11	0,6
№268	Шницель из говядины	100	60,10	13,5	13,86	11,34	225	0,07	0	0,00	21,6	10,8	136	1,8
№323	Гречка отварная рассыпчатая	180	18,50	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,000	0,03	26,00	11,00	78,00	0,60
№376	Чай с сахаром	200/15	4,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,0	3,82	10,77	3,71	0,37
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>120,00</b>	<b>24,63</b>	<b>22,99</b>	<b>99,79</b>	<b>706,89</b>	<b>0,26</b>	<b>28,00</b>	<b>0,24</b>	<b>94,83</b>	<b>92,39</b>	<b>335,99</b>	<b>5,79</b>
<b>ОБЕД 7 ДЕНЬ</b>														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	12,20	4,5	6,4	18,6	141	0,16	6,0	0,210	38	50	139	1,9
№70	Огурцы свежие или соленые	60	10,00	0,48	0,00	1,49	8,37	0,02	5,98	0,01	8,4	13,75	25,11	0,6
№293	Плов из птицы	100/180	86,10	28,68	21,95	44,38	490,2	0,13	17,82	0,35	59,27	59,27	301,18	19,22
№349	Компот из сухофруктов	200	6,30	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,010	16,00	21,00	23,00	0,70

х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>120,00</b>	<b>38,41</b>	<b>28,88</b>	<b>123,11</b>	<b>898,85</b>	<b>0,41</b>	<b>29,80</b>	<b>0,23</b>	<b>135,68</b>	<b>155,09</b>	<b>534,46</b>	<b>24,04</b>
<b>ОБЕД 8 ДЕНЬ</b>														
№113	Борщ с фасолью и сметаной	250/5	18,90	4,6	4,3	15,1	118	0,09	7,0	0,220	33	48	96	1,7
№71	Помидоры свежие или соленые	60	12,00	0,66	0,12	2,29	14,46	0,04	15,07	0,1	12,05	8,44	15,67	0,6
№235	Котлета из рыбы (минтай)	100	46,50	7,5	6,22	8,2	119,0	0,08	0,16	0,00	27,37	39,82	118,28	1,12
№304	Пюре картофельное	180	25,60	3,09	17,07	20,97	250,3	0,12	10,17	0,07	29,52	41,69	83,61	1,2
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15	5,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,0	3,82	10,77	3,71	0,37
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>Итого обед:</b>		<b>815</b>	<b>120,00</b>	<b>20,10</b>	<b>28,14</b>	<b>88,22</b>	<b>740,97</b>	<b>0,41</b>	<b>32,42</b>	<b>0,32</b>	<b>119,80</b>	<b>159,79</b>	<b>363,44</b>	<b>6,61</b>
<b>ОБЕД 9 ДЕНЬ</b>														
№101	Суп с крупой рисовой	250	12,50	3,7	2,8	19,6	119	0,10	8,0	0,2	27,0	25	88,0	1,1
№71	Салат из квашенной капусты	60	15,50	0,48	0,00	1,49	8,37	0,02	5,98	0,01	8,4	13,75	25,11	0,6
№268	Котлета рубленая из птицы(грудка)	100	68,10	16,74	12,78	15,30	243,00	0,09	14,40	0,130	34,20	73,80	147,60	1,80
№203	Макаронны отварные с маслом	180	14,50	5,43	4,66	30,94	188,18	0,06	0,0	0,0	6,79	3,88	34,9	0,78
№376	Чай с сахаром	200/15	4,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,0	3,82	10,77	3,71	0,37
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>Итого обед:</b>		<b>825</b>	<b>120,00</b>	<b>30,60</b>	<b>20,67</b>	<b>108,99</b>	<b>746,07</b>	<b>0,35</b>	<b>28,40</b>	<b>0,36</b>	<b>94,22</b>	<b>138,27</b>	<b>345,51</b>	<b>6,27</b>
<b>ОБЕД 10 ДЕНЬ</b>														
№112	Суп с макаронными изделиями	250	12,00	3,90	2,80	20,00	121,00	0,110	8,00	0,200	25,00	23,00	64,00	1,00
№71	Салат из соленых огурцов с горошком	60	14,50	0,48	0,00	1,49	8,37	0,02	5,98	0,01	8,4	13,75	25,11	0,6
№308	Птица тушенная с овощами	100/180	84,10	24,88	19,04	18,77	346,1	0,16	29,18	0,56	48,65	62,56	251,59	2,78
№376	Чай с сахаром	200/15	4,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,0	3,82	10,77	3,71	0,37
х/к	Хлеб пшеничный	30	2,70	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0	0	8,91	6,21	22,68	0,54
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	2,70	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,000	0,00	5,13	4,86	23,49	1,08
<b>Итого обед:</b>		<b>690</b>	<b>120,00</b>	<b>33,51</b>	<b>22,27</b>	<b>81,92</b>	<b>663,00</b>	<b>0,37</b>	<b>43,18</b>	<b>0,21</b>	<b>99,88</b>	<b>121,15</b>	<b>390,58</b>	<b>6,37</b>