

Утверждаю:	Согласовано:	Приложение №3к муниципальному контракту №3 от 28.12.2024 года
------------	--------------	--

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из малообеспеченных семей в 2025 году (завтрак)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		номер рецепту ры
	7 - 11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	Е	С	Ca	Fe	
Завтрак	1 День											
Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	1	0,0000	16	1,4	256
Чай Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	405	425	8,9	7,19	63,68	354,43	0,123	1,51	0,1000	30,6	2,7	
Завтрак	2 День											
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	234
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	405	425	17,25	14,97	46,75	387,45	0,113	1,04	0,2000	233,85	1,8	
Завтрак	3 День											
Омлет натуральный	180/5	200/5	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	139
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6000	172,2	1	496
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	405	420	13,06	12,86	64,38	518,14	0,433	1,31	1,6000	206,3	2,95	
Завтрак	4 День											
Каша молочная рисовая	180	200	5	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	6,7	7,08	40,58	316,24	0,143	3,11	7,3000	50,8	3,81	
Завтрак	5 День											
Овощное рагу	180	200	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	139
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	7,46	7,16	39,28	351,44	0,333	0,91	0,0000	39,2	2,77	

6 День												
Завтрак												
Омлет натуральный	180/5	200/5	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	139
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6000	172,2	1	496
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	405	420	13,06	12,86	64,38	518,14	0,433	1,31	1,6000	206,3	2,95	
7 День												
Завтрак												
Жаркое по-домашнему	180	200	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,7000	108,3	0,12	465
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	13,4	9,48	44,88	365,34	0,173	3,11	8,0000	154	3,11	
8 День												
Завтрак												
Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	1	0,0000	16	1,4	256
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	405	425	8,9	7,18	57,18	328,34	0,113	1,51	0,0000	31,8	2,58	
9 День												
Завтрак												
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	234
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	405	425	17,25	14,97	46,75	387,45	0,113	1,04	0,2000	233,85	1,8	
10 День												
Завтрак												
Картофель тушеный	180	200	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,7000	108,3	0,12	465
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	13,4	9,48	44,88	365,34	0,173	3,11	8,0000	154	3,11	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.