

Утверждаю:

Согласовано:

Приложение №2
к муниципальному контракту №3 от 28.12.2024 года

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов в 2025 году (завтрак)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		номер рецепту ры
		7 - 11 лет	Б	Ж		У	В1	Е	С	Ca	
Завтрак	1 День										
Макароны запеченные с сыром	200/15	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	261
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Чай Каркаде	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	500	15,08	20,98	83,01	581,55	0,154	1,21	15,1000	33,14	3,16	
	2 День										
Завтрак											
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200/10	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	234
Кофейный напиток с молоком	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	79
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	500	23,88	20,14	64,19	530,17	0,188	1,73	0,2000	245,75	3,12	

3 День											
Завтрак											
Омлет натуральный	150	12,9	19,61	3,23	238,6	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	268
Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7,0000	16,1	2,21	82
Какао с молоком	200/15	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6000	172,2	1	496
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	525	23,75	27,13	75,15	629,56	0,274	1,6	23,6000	220,7	6,24	
4 День											
Завтрак											
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/15	13,4	6,35	52,5	320,75	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83	282
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	500	18,38	15,02	89,61	567,11	0,136	1,64	0,3600	47,2	4,14	
5 День											
Завтрак											
Овощное рагу с курицей	200/10	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	139
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	79
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	500	14,09	12,33	56,72	494,16	0,408	1,6	0,0000	51,1	4,09	

6 День											
Завтрак											
Омлет натуральный	150	12,9	19,61	3,23	238,6	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	268
Фрукт по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7,0000	16,1	2,21	82
Какао с молоком	200/15	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6000	172,2	1	496
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	525	23,75	27,13	75,15	629,56	0,274	1,6	23,6000	220,7	6,24	
7 День											
Завтрак											
Жаркое по-домашнему с курицей	200/15	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Кофейный напиток с молоком	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	500	17	18,2	68,5	549,7	0,2	3,9	7,5000	160,8	4,4	
8 День											
Завтрак											
Макаронны запеченные с сыром	200/15	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	261
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Кисель из концентратов витаминизированный	200/15	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	500	15,08	20,97	76,51	555,46	0,144	1,21	15,0000	34,34	3,04	
9 День											
Завтрак											
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200/10	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	234
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	79
Кофейный напиток с молоком	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576

Итого день:	500	23,88	20,14	64,19	530,17	0,188	1,73	0,2000	245,75	3,12	
10 День											
Завтрак											
Картофель тушеный с курицей	200/15	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Кофейный напиток с молоком	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Масло сливочное порциями	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	500	17	18,2	68,5	549,7	0,2	3,9	7,5000	160,8	4,4	

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. Перевалов, 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.