

Утверждаю:	Согласовано:	приложение №4 к муниципальному контракту №3 от 28.12.2024 года
------------	--------------	--

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями, детей-инвалидов, учащихся, являющихся детьми (в т.ч. усыновленными) и полнородными и не полнородными братьями и сестрами военнослужащих, мобилизованных, командированных добровольцев, принимающих (принимавших) участие в СВО (160 рублей)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		номер рецепту ры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Б	Ж	У		В1	Е	С	Ca	Fe	
Завтрак	1 День											
Макароны запеченные с сыром	200/20	220/20	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	261
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	505	535	15,08	20,98	83,01	581,55	0,154	1,21	15,1000	33,14	3,16	
Обед:												
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95
Шницель рыбный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	39,49	31,98	105,03	738,74	0,388	5,9	14,13	180,25	7,04	
Итого за день:	1205	1350	54,57	52,96	188,04	1320,29	0,542	7,11	29,23	213,39	10,2	
	2 День											
Завтрак												
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200/5	250/5	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	234
Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	79
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	505	570	24,01	27,39	64,28	596,27	0,188	1,74	0,2000	245,99	3,12	

Обед:													
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	250	6,81	8,67	16,96	165,96	0,36	1,3	5,5000	18,75	0,9	114	
Плов с мясом птицы	250	250	15,37	10,25	31	278	0,14	2,1	0,0000	25	0,9	375	
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457	
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
Итого обед:	760	785	29,38	20,01	99,06	671,31	0,608	4,6	5,5	72,85	5,11		
Итого за день:	1265	1355	53,39	47,4	163,34	1267,58	0,796	6,34	5,7	318,84	8,23		
3 День													
Завтрак													
Омлет натуральный	200	220	18	18	3,7	333	0,09	0	0,2900	134,4	3,34	235	
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75	
Какао с молоком	200/15	200/15	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6000	172,2	1	496	
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
Итого завтрак:	575	605	28,58	32,37	65,91	746,06	0,298	1,61	1,8900	330,84	6,83		
Обед													
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	112	0,075	2,3	5,0500	13,75	0,72	99	
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	372	
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202	
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487	
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574	
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576	
Итого обед:	750	815	45,25	33,92	159,94	861	0,693	6,75	8,35	173,25	6,95		
Итого за день:	1325	1420	73,83	66,29	225,85	1607,06	0,991	8,36	10,24	504,09	13,78		

4 День												
Завтрак												
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/15	220/15	13,4	6,35	52,5	320,75	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83	282
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	500	530	18,38	15,02	89,61	567,11	0,136	1,64	0,3600	47,2	4,14	
Обед												
Суп фасолевый на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,01	2,45	2,0000	33,5	0,68	130
Тефтели из говядины	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	350
Рагу из овощей	150	180	3,8	8,6	18,7	170	0,1	3,9	12,0000	60,2	1,75	176
Чай Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	750	815	38,14	34,59	107,99	757,83	0,368	9,65	14,1	179,2	6,34	
Итого за день:	1250	1345	56,52	49,61	197,6	1324,94	0,504	11,29	14,46	226,4	10,48	
5 День												
Завтрак												
Овощное рагу с курицей	200/10	220/10	10	16	23	326,8	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	268
Сыр порциями	15	15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	82
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	500	530	18,33	21,85	60,02	560,76	0,408	1,6	0,0000	51,1	4,09	
Обед												
Суп-лапша домашняя	250	250	6,81	8,49	16,96	152	0,03	0,4	0,5000	20	0,5	128
Печень по-строгановски	90	100	19,5	9,4	7,6	193	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	357
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	0,08	0,15	2,8300	45	1	377
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	750	815	38,46	24,88	96,1	740,45	0,378	3,95	6,63	163,5	6,44	
Итого за день:	1250	1345	56,79	46,73	156,12	1301,21	0,786	5,55	6,63	214,6	10,53	

6 День												
Завтрак												
Омлет натуральный	200	220	18	18	3,7	333	0,09	0	0,2900	134,4	3,34	235
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Какао с молоком	200/15	200/15	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6000	172,2	1	496
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого завтрак:	575	605	28,58	32,37	65,91	746,06	0,298	1,61	1,8900	330,84	6,83	
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0,04	2,32	8,5000	49,5	0,63	95
Котлета куриная	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	357
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,072	0,9	0,0000	14,4	1,26	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	750	815	35,89	29,03	109,31	769,28	0,36	6,52	8,5	154	6,49	
Итого за день:	1325	1420	64,47	61,4	175,22	1515,34	0,658	8,13	10,39	484,84	13,32	
7 День												
Завтрак												
Жаркое по-домашнему с курицей	200	250	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Кукуруза консервированная	30	30	0,7	0	3,36	17,4	0,3	2,7	4,5000	76	16,7	0
Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,7000	108,3	0,12	465
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	505	575	17,38	17,47	65,77	537,86	0,548	6,51	12,5000	240,14	21,13	
Обед												
Суп из овощей	250	250	4,1	4,5	6,32	112,1	0,75	2,35	7,2500	22,75	0,7	116
Голубцы ленивые	90	100	11	12,4	4	173	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	333
Картофель отварной с маслом сливочным	150	180	5,22	9,72	19,44	185,4	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	152
Компот из сухофруктов	200	200	0,29	0	19,3	81	0,02	0,1	3,3000	13,5	1,16	487
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	750	815	27,61	27,61	90,86	739,95	1,058	6,05	17,75	145,25	7,35	
Итого за день:	1255	1390	44,99	45,08	156,63	1277,81	1,606	12,56	30,25	385,39	28,48	

8 День												
Завтрак												
Макароны запеченные с сыром	200/15	220/20	10,3	12,4	41,2	318	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	261
Масло сливочное порциями	10	10	5,1	4,6	0,3	63	0,06	0,75	0,0000	12	1,05	267
Кисель из концентратов витаминизированный	200/15	200/15	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	2	79
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	500	530	23,53	22,75	69,22	576,06	0,204	1,95	15,0000	46,4	6,08	
Обед												
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,04	2,35	8,0000	36,75	1,1	95
Биточек рыбный	90	100	20,53	16,5	16,53	107,3	0,14	2,1	0,0000	61	1,29	309
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	180	5,59	5,85	45,73	253,44	0,036	0,32	0,0000	8,28	0,01	205
Чай Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	700	815	39,93	31,84	135,02	771,24	0,334	5,97	8,1	130,53	5,02	
Итого за день:	1200	1345	63,46	54,59	204,24	1347,3	0,538	7,92	23,1	176,93	11,1	
9 День												
Завтрак												
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200/5	250/5	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	234
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Сыр порциями	15	20	3,48	4,43	0	53,7	0	0	0,0000	2	0	79
Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	505	570	24,01	27,39	64,28	596,27	0,188	1,74	0,2000	245,99	3,12	
Обед												
Суп гороховый на курином бульоне	250	250	6,81	8,49	16,96	165,96	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	95
Рагу из овощей и мяса птицы	250	250	11,4	18,2	25,4	370,6	0,16	2,39	2,5000	45,17	2,42	322
Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	0,8	80,0000	11,9	0,61	496
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	760	785	25,88	27,95	102,46	803,01	0,348	4,61	88,25	111,57	6,53	
Итого за день:	1265	1355	49,89	55,34	166,74	1399,28	0,536	6,35	88,45	357,56	9,65	

10 День												
Завтрак												
Картофель тушеный с луком и томатом	200	250	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Кукуруза консервированная	30	30	0,7	0	3,36	17,4	0,3	2,7	4,5000	76	16,7	
Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,7000	108,3	0,12	465
Масло сливочное порциями	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,0000	0,24	0	75
Хлеб ржаной	30	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	505	575	17,38	17,47	65,77	537,86	0,548	6,51	12,5000	240,14	21,13	
Обед												
Суп картофельный с рыбными консервами	250	250	9,3	11,4	10,05	180	0,07	0,22	5,7500	30,5	1,01	122
Биточек куриный	90	100	20,53	16,5	16,53	177,33	0,14	2,1	0,0000	20	5,65	309
Гречка отварная с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	65,35	302,22	0,35	1,05	0,0000	61	1,29	202
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого обед:	750	815	47,45	36,83	141,23	878	0,668	4,57	5,75	137,2	10,45	
Итого за день:	1255	1390	64,83	54,3	207	1415,86	1,216	11,08	18,25	377,34	31,58	

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.