



Твсрждаю: Директор МКДОУ «Средняя школа №4» Макарецова Т.А.	Согласовано: Директор ООО «Калужский комбинат школьного питания» Кашурина Е.И.	Приложение №2 к муниципальному контракту №033730002823000001 от 28.07...2023 года
	Выход, г от 11-18 лет	

Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из малообеспеченных и многодетных семей в 2023 году (завтрак)

Наименование	Выход, г	Выход, г 7-11 лет.	Содержание. Веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
Хлеб гречневая ассыпчатая с маслом сливочным ай с сахаром	200/5	180/5	17,4	28,1	105,1	310	0,12	1,72		0,32	7,56	66,6	90	174,89
	200/15	200/15	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	63	
	20	20	2,6	0,15	18	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Хлеб пшеничный			20,6	23,25	154,5	535	0,12	2,57	0,48	0,35	11,16	99,1	170,5	217,39
Итого														
Понедельник														
Хлеб отварной рассыпчатый с маслом сливочным	200/5	180/5	6,9	6,9	98,4	380	0,24	5,86	3,22	0,38	2,78	66,67	58	92,03
	200/15	200/15	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	63	
	20	20	2,6	0,15	18	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			10,1	7,05	147,8	605	0,24	6,71	3,7	0,41	6,38	99,17	138,5	134,53
Вторник														
Среда														
Хлебное рагу	200/5	180/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	

e

Напиток кофейный с молоком	200	0,6	31,4	144		0,2	2,6	19,5	63
Хлеб пшеничный	20	2,6	1,5	81		0,85	1	13	17,5
Итого		19,8	21,9	469		0,03	7Д	237,7	176,3

Четверг

Макаронны отварные с маслом сливочным	200/5	18,4	22,67	87,11	271,11	0,03	3,06	12,4	0,2	3,89	227,78	106,44	160,33
Чай с сахаром и лимоном	200/15/2	0,2	15	58			0,5	0,45					
Хлеб пшеничный	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого		21,2	24,17	129,11	410,11	0,03	3,91	12,68	0,23	5,39	241,23	123,94	202,83

Пятница

Капуста тушёная	200	10,67	18,67	46,89	288,89	0,68	2,23	46,67	0,06	8	225,56	44,78	55
Кисель	200	0,2	15	58									
Хлеб пшеничный	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого		13,47	20,17	88,89	427,89	0,68	3,08	46,95	0,09	9	238,56	62,28	97,5

Суббота

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	
Напиток "Каркаде"	200/15	0,2	15	58						0,5	0,45		
Хлеб пшеничный	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого		19,4	21,9	110,4	383	0,03	3,6	1,48	0,21	5	218,65	113,3	42,5

Понедельник

Картофель тушёный	200	34,33	26,56	128,56	448,89	0,09	7,69	36,89	0,17	4,22	271,11	103	339,31
Компот из сухофруктов	200	0,2	15	58						0,5	0,45		
Хлеб пшеничный	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого		37,13	28,06	170,56	587,89	0,09	8,54	37,17	0,2	5,72	284,56	120,5	381,81

Вторник

Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	180/5	18,4	22,67	87,11	271,11	0,03	3,06	12,4	0,2	3,89	227,78	106,44	160,33
Напиток кофейный	200/15	200/15	0,2		15	58					0,5	0,45		
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			21,2	24,17	129,11	410,11	0,03	3,91	12,68	0,23	5,39	241,23	123,94	202,83

Среда

Плов овощной	200	180	34,33	26,56	128,56	448,89	0,09	7,69	36,89	0,17	4,22	271,11	103	339,31
Чай с сахаром и лимоном	200/15/2	200/15/2	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			37,13	28,06	170,56	587,89	0,09	8,54	37,17	0,2	5,22	284,11	120,5	381,81

Четверг

Картофель тушёный	200	180	34,33	26,56	128,56	448,89	0,09	7,69	36,89	0,17	4,22	271,11	103	339,31
Напиток "Каркаде"	200/15	200/15	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			37,13	28,06	170,56	587,89	0,09	8,54	37,17	0,2	5,22	284,11	120,5	381,81

Пятница

Рагу овощное	200	180	34,33	26,56	128,56	448,89	0,09	7,69	36,89	0,17	4,22	271,11	103	339,31
Напиток кофейный	200	200	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			37,13	28,06	170,56	587,89	0,09	8,54	37,17	0,2	5,22	284,11	120,5	381,81

Суббота

Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	180/5	18,4	22,67	87,11	271,11	0,03	3,06	12,4	0,2	3,89	227,78	106,44	160,33
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			21,2	24,17	129,11	410,11	0,03	3,91	12,68	0,23	4,89	240,78	123,94	202,83

Дополнительная плата учащихся с 5-11 класс из малообеспеченных и многодетных семей 30 рублей.

Примечание:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. Хлебпродинформ. Москва 2004г.
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.: ДеЛипринт, 2007г. Скурихны И.М. Тутельян В.А.