

Утверждаю:  Директор школы № 1  О.В. Косеши	Согласовано:  «Калужская продовольственная компания» ООО И.Н. Кралина
Приложение №3 к муниципальному контракту № 39 от 12 декабря 2023 года	

**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из малообеспеченных и многодетных семей в 2024 году (завтрак)**

Наименование	Выход, г от 11- 18лет	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

**Понедельник**

Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	180/5	17,4	2В,1	105,1	310	0,12	1,72				0,32	7,56	66,6	90	174,89
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,6		31,4	144				0,2			2,6	19,5	63	
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	0,15	18	81	0,85	0,28		0,03			1	13	17,5	42,5
<b>Итого</b>			<b>20,6</b>	<b>23,25</b>	<b>154,5</b>	<b>535</b>	<b>0,12</b>	<b>2,57</b>	<b>0,48</b>	<b>0,35</b>		<b>0,35</b>	<b>11,16</b>	<b>99,1</b>	<b>170,5</b>	<b>217,39</b>

**Вторник**

Рис 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
Напиток "Каркаде"	200/15	200/15	0,6		31,4	144				0,2			2,6	19,5	63	
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	0,15	18	81	0,85	0,28		0,03			1	13	17,5	42,5
<b>Итого</b>			<b>10,1</b>	<b>7,05</b>	<b>147,8</b>	<b>605</b>	<b>0,24</b>	<b>6,71</b>	<b>3,7</b>	<b>0,41</b>		<b>0,41</b>	<b>6,38</b>	<b>99,17</b>	<b>138,5</b>	<b>134,53</b>

**Среда**

Овощное 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	
Напиток кофейный с молоком	200	200	0,6		31,4	144				0,2			2,6	19,5	63	
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81	0,85	0,28		0,03			1	13	17,5	42,5
<b>Итого</b>			<b>19,8</b>	<b>21,9</b>	<b>126,8</b>	<b>469</b>	<b>0,03</b>	<b>3,6</b>	<b>1,68</b>	<b>0,21</b>		<b>0,21</b>	<b>7,1</b>	<b>237,7</b>	<b>176,3</b>	<b>42,5</b>

Четверг

Макароньы 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 и лимоном	200/15/2	200/15/2	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

Пятница

Капуста тушёная	200	180	10,67	18,67	46,89	288,89	0,68	2,23	46,67	0,06	8	225,56	44,78	55
Кисель	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			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 пшениная вязкая с маслом сливочным	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	
Напиток "Каркаде"	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			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	180	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	200	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			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

Макароньы 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

Дотационная 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.