

Утверждаю:	Согласовано:	Приложение №4
Директор школы	Директор ООО «Калуужская продовольственная компания» И.Н. Кралина	к муниципальному контракту № 39 от 12 декабря 2023 года

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов и обучающихся полнородными и не полнородными братьями/сестрами военнослужащих, мобилизованных, командированных, добровольцев, принимающих участие в специальной военной операции на территории ЛНР, ДНР, Запорожской, Херсонской областей и Украины, в 2024 году

Прием-пищи, наименования блюда	Масса порций		Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Номер рецептуры
	с 12 лет и старше		Б	Ж	У		
	с 7 - 11 лет						
<b>Неделя 1 день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны запеченные с сыром	150	200	10,3	12,4	41,2	318	261
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19	82
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Сыр российский	15	20	5,5	6,16	0,33	79,97	75
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	79
<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>600</b>	<b>23,53</b>	<b>29,21</b>	<b>95,45</b>	<b>725,06</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону	70	100	1	6,1	3,5	73	
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом кур сосисатной	250	300	6,81	8,49	16,96	165,96	95
Рыба запечённая с яйцом	90	100	4,3	4,6	5	78,6	301
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377
Компот из цитрусовых	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	488
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>980</b>	<b>23,95</b>	<b>26,19</b>	<b>95,61</b>	<b>710,01</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>1580</b>	<b>47,48</b>	<b>55,4</b>	<b>191,06</b>	<b>1435,07</b>	



Обед														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	70	100	1,4	6,1	7,6	91	26							
Рассольник Ленинградский	250	300	5,27	7,22	24,06	186,4	100							
Биточки куриные	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372							
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	10,62	7,94	47,05	302,2	202							
Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495							
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574							
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576							
<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>980</b>	<b>39,84</b>	<b>37,64</b>	<b>152,21</b>	<b>1100,34</b>								
<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>1640</b>	<b>55,2</b>	<b>54,31</b>	<b>264</b>	<b>1753,99</b>								

**Неделя 1 День 4**

<b>Завтрак</b>								
омлет натуральный	150	200	17,23	26,15	4,3	320	268	
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	86	501	
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3,75	4,9	37,2	207,5		
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574	
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576	
Сыр российский	15	20	5,5	6,16	0,33	79,97	79	
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>34,41</b>	<b>45,6</b>	<b>104,42</b>	<b>961,17</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	70	100	1	6,1	3,5	73		
Суп-лапша домашняя	250	300	3	4,62	13,35	107,1	128	
Печень по-строгановски	70/30	90/30	18,79	5,55	11,05	139,73	356	
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377	
Напиток и шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78	496	
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574	
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576	
<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>1000</b>	<b>35,12</b>	<b>23,48</b>	<b>98,94</b>	<b>725,43</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1345</b>	<b>1580</b>	<b>69,53</b>	<b>69,08</b>	<b>203,36</b>	<b>1686,6</b>		



Биточки куриные	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Кисель из концентрата	200	200	1	0,06	29,8	130	484
<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>980</b>	<b>36,55</b>	<b>37,98</b>	<b>113,58</b>	<b>953,67</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1385</b>	<b>1580</b>	<b>52,74</b>	<b>62,65</b>	<b>202,59</b>	<b>1712,27</b>	

**Неделя 2 День 7**

<b>Завтрак</b>							
омлет натуральный	150	200	17,23	26,15	4,3	320	268
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Сыр российский	15	20	2,26		20,7	36	79
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>30,7</b>	<b>39,24</b>	<b>119,88</b>	<b>892,71</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону	70	100	0,56		1,82	9,1	
Суп из овощей	250	300	2	4,52	6,32	74	116
Зразы мяные	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82	336
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	4,64	5,85	45,74	253,44	205
Напиток из плодов шиповника	200	200	1,05		33,93	136,35	496
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>965</b>	<b>31,83</b>	<b>16,65</b>	<b>135,92</b>	<b>813,31</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1320</b>	<b>1545</b>	<b>62,53</b>	<b>55,89</b>	<b>255,8</b>	<b>1706,02</b>	

Неделя 2 День 8

<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	250	5,01	7,98	227,64	201,74							236
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19							82
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51							459
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76							574
Хлеб пшеничный	25	30	4,6	0,54	29,5	125,6							576
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1							75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>630</b>	<b>12,77</b>	<b>16,4</b>	<b>293,05</b>	<b>565,14</b>							
<b>Обед</b>													
Овощи по сезону	70	100	0,6		1,9	10							
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	300	7,68	9,1	18,8	198,93							95
Рыбные биточки	90	100	19,03	15,06	5,88	234,99							307
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126							377
хлеб ржанной	25	40	2,20	0,40	12,80	76,00							574
хлеб пшеничный	25	30	4,60	0,27	15,00	62,8							576
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29		19,4	80,98							487
<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>850</b>	<b>39,26</b>	<b>30,83</b>	<b>84,22</b>	<b>726,9</b>							
<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>1480</b>	<b>52,03</b>	<b>47,23</b>	<b>377,27</b>	<b>1292,04</b>							

Неделя 2 День 9

<b>Завтрак</b>													
Плов из риса с сухофруктами	150	200	9,1	4,6	52,5	288							244
Какао с молоком	200	200	3,28	3,55	20,23	122,31							462
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1							75
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19							82
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76							574
Хлеб пшеничный	25	30	2,3	0,27	14,75	62,8							576
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>580</b>	<b>17,31</b>	<b>16,3</b>	<b>108,1</b>	<b>649,4</b>							
<b>Обед</b>													
Суп гороховый	250	300	7,4	3,28	15,8	122,3							127
Бефстроганов из говядины	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82							326

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	6,66	5,4	35,46	221,4	256
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>765</b>	<b>880</b>	<b>38,17</b>	<b>14,96</b>	<b>114,66</b>	<b>745,63</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1275</b>	<b>1460</b>	<b>55,48</b>	<b>31,26</b>	<b>222,76</b>	<b>1395,03</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каши манная молочная с маслом слив	200	250	7,78	8,25	39,05	261,25	230
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	465
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	2,3	0,27	14,75	62,8	576
Сыр	15	20	4,13	4,62	0,25	55,9	79
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19	75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>640</b>	<b>19,81</b>	<b>17,04</b>	<b>94,25</b>	<b>607,37</b>	
<b>Обед</b>							
Кукуруза консервированная	70	100	1,32	0,6	8,22	47,4	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	300	9,3	11,4	10,05	180	122
Коплета куриная	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372
Капуста тушеная	150	180	3,6	6,12	13,68	124,2	380
Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>765</b>	<b>880</b>	<b>36,77</b>	<b>34,5</b>	<b>105,45</b>	<b>872,34</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>1520</b>	<b>56,58</b>	<b>51,54</b>	<b>199,7</b>	<b>1479,71</b>	

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. Талешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.: ДеЛиПринт, 2007г.. Скурихны И.М. ТутельянВ.А.
3. Энергетическая ценность блюд в меню приведена для возрастной группы детей с 12 лет и старше.