

Завтрак	14 День									
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Котлета "Дружба" мясо-куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Бутерброд с вареной колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,00	9,2	0,00	11,2	0,77
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	155	0,00	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		29,63	25,46	107,95	789,84	0,278	1,87	15,1000	92,6	4,942

Примечание: 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.)

12 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Тефтели из курицы с рисом и соусом	60/50	12,65	11,33	5,94	176,33	0,3	0,4	0,0000	20	0,78
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,05	6	8,7	105	0,12	0,15	3,6000	37,5	2,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		22,21	18,87	53,94	474,43	0,564	1,75	18,6000	95	6,83

13 День										
Завтрак										
Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/10	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56
Фрукт	1 шт	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0,08	0,2000	105	0,07
Масло сливочное коровье	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	0,0000	2	0
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		20,9	27,24	61,62	594,94	0,208	2,73	8,3000	266,75	3,32

10 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Печень куриная, тушеная в соусе	60/50	20	10	5	190	0,3	2,7	4,5000	76	16,7
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		31,67	19,09	84,63	649,35	0,468	4,18	20,2000	218,2	19,862

11 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Котлета "Дружба" мясо-куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Бутерброд с вареной колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,00	9,2	0,00	11,2	0,77
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	155	0,00	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		29,63	25,46	107,95	789,84	0,278	1,87	15,1000	92,6	4,942

4 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07	2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62	39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Бутерброд с сыром	30/20	5,8	8,3	14,5	157	0,59	0,49	0,04	139,2	0,49
Итого день:		29,66	27,53	95,22	748,39	0,975	2,75	15,4	211,21	9,88
5 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Биточки из мяса птицы	90	18	16,2	9,64	256,36	0,09	1,15	0,7700	43,7	1,63
Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	0,045	0,45	17,5500	82,5	1,185
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		26,31	22,74	58,54	544,06	0,279	2,8	33,3200	160,3	5,855

6 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Тефтели из курицы с рисом и соусом	60/50	12,65	11,33	5,94	176,33	0,3	0,4	0,0000	20	0,78
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,05	6	8,7	105	0,12	0,15	3,6000	37,5	2,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		22,21	18,87	53,94	474,43	0,564	1,75	18,6000	95	6,83
7 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07	2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62	39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		23	19,01	76,64	582,49	0,346	2,26	15,3600	60,21	8,04

2 День										
Завтрак										
Запеканка творожная со сгущенным молоком	75/10	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56
Фрукт	1 шт	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0,08	0,2000	105	0,07
Масло сливочное коровье	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	0,0000	2	0
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		20,9	27,24	61,62	594,94	0,208	2,73	8,3000	266,75	3,32
3 День										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Котлета рыбная	90	11,57	1,41	9	94,97	0,06	1,28	0,0000	47,57	0,54
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,55	4,95	29,55	184,95	0,06	0,75	0,0000	12	1,05
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		22,37	7,78	86,37	517,82	0,238	3,63	15,2000	103,67	4,77

Утверждает:	Согласовано:	
 Директор <i>Савина</i>	 Директор ООО «Калужская продовольственная компания» Кралина Ирина Николаевна	

**Примерное меню для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов в 2022 году
(по 87,00 руб.)**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции 7 - 11 лет	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Fe
Завтрак		1 День								
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Котлета "Дружба" мясо-куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022
Бутерброд с вареной колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,00	9,2	0,00	11,2	0,77
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	155	0,00	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:		29,63	25,46	107,95	789,84	0,278	1,87	15,1000	92,6	4,942