



Утверждено
 Директор
 Котлова Е.В.

Приложение №1
 К дог 1829-20/24 с

Примерное 10-дневное меню горячего питания 1-4 класс							
Обед							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Котлета из курицы	80	12,01	10,88	10,8	189,16	372
	Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5	28.5	201.9	256
	Соус красный основной	50	0.1	1.3	3.09	28.15	422
	Компот из цитрусовых	200	0.5	0.2	15.6	66.0	488
	Хлеб ржаной, Хлеб пшеничный	30 30	2.41 2.25	0.45 0.87	12.03 15,42	61.8 78.3	574 576
	Кондитерское изделие в ассортименте	1 шт	1.95	15.3	31,25	270.5	580
	Молоко в индивидуальной упаковке						
Итого		590	24,87	36,6	117,59	912,31	
Неделя 1 День 2							
Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Котлета Дружба (говядина, курица)	80	12.24	8,8	10,64	170,4	347
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,08	2,33	19,13	109,81	377
	Соус красный основной	50	0.1	1.3	3.09	28.15	422
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20.1	84	495
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 30	2.41 2.25	0.45 0.87	12.03 15,42	61.8 78.3	574 576
	Фрукт по сезону	1 шт					
	Молоко в индивидуальной упаковке						
Итого		590	21,23	13,95	81,29	544,46	
Неделя 1 День 3							

Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Запеканка из гречневой крупы с куриным мясом	230	22,8	15,7	17	300	
	Соус красный основной	50	0.1	1.3	3.09	28.15	422
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20.1	84	495
	Хлеб ржаной	30	2.41	0.45	12.03	61.8	574
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15,42	78.3	576
	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке промышленного производства : Пряники	1 шт	2.95	2.35	37.5	183	581
	Молоко в индивидуальной упаковке						
Итого		590	31,66	20,87	106,09	747,25	
Неделя 1 День 4							
Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Тефтели Дружба (курица,говядина)	90/50	20	19.5	3.3	258.0	327
	Рис отварной рассыпчатый	150	3.75	4.87	38.11	211.2	205
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	11.1	46.0	486
	Соус красный основной	50	0.1	1.3	3.09	28.15	422
	Хлеб ржаной	30	2.41	0.45	12.03	61.8	574
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15,42	78.3	576
	Фрукт по сезону	1 шт					
	Молоко в индивидуальной упаковке						
Итого		650	26,81	25,89	80,86	695,45	
Неделя 1 День 5							
Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Капуста тушеная с Котлетой курочка Ряба	150/80	12.4	23.8	2.4	274	363
	Соус красный основной	50	0.1	1.3	3.09	28.15	422
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20.1	84	495
	Хлеб ржаной	30	2.41	0.45	12.03	61.8	574
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15,42	78.3	576
	Кондитерское изделие в индивидуальной	1 шт	3.06	2.73	17.2	165.33	549

	упаковке промышленного производства : Кекс детский						
	Молоко в индивидуальной упаковке						
Итого		590	21,27	28,05	68,05	703,58	
Неделя 2 День 6							
Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Котлета Курочка	80	12,01	10,88	10,8	189,16	372
	Ряба	150	8,85	6,61	39,2	254,55	202
	Гречка отварная рассыпчатая						
	Соус красный основной	50	0,1	1,3	3,09	28,15	422
	Компот из цитрусовых	200	0	0	22	88	488
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Фрукт по сезону	1 шт					
	Молоко в индивидуальной упаковке						
Итого		590	26,17	20,21	103,44	711,96	
Неделя 2 День 7							
Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Курица отварная	100	10,5	17,1	0,2	197	77
	Овощное рагу	150	5,1	7,5	28,5	201,9	256
	Кисель плодово- ягодный из концентратов	200	0,4	0,27	17,2	72,83	
	Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	12,03	61,8	574
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке промышленного производства : Печенье овсяное	1 шт	3,1	9,0	34,35	231	583
	Молоко в индивидуальной упаковке						
Итого		560	24,31	35,29	108,6	854,83	
Неделя 2 День 8							
Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Котлета рыбная с морковью	80	11,0	11,0	5,3	174,0	310
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,81	377

	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	11.1	46.0	486
	Соус красный основной	50	0.1	1.3	3.09	28.15	422
	Хлеб ржаной	30	2.41	0.45	12.03	61.8	574
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15,42	78.3	576
	Фрукт по сезону	1 шт					
	Молоко в индивидуальной упаковке						
Итого		590	19,39	14,85	63,88	510,06	

Неделя 2 День 9


Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Филе кур запеченное с яйцом	80	4.5 12.8	3.45 12	13.95 4	105 175.2	
	Рис отварной рассыпчатый	150	3.75	4.87	38.11	211.2	205
	Соус красный основной	50	0.1	1.3	3.09	28.15	422
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20.1	84	495
	Хлеб ржаной	30	2.41	0.45	12.03	61.8	574
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15,42	78.3	576
	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке промышленного производства : Печенье сахарное	1 шт	3.75	4.9	37.2	207.5	582
	Молоко в индивидуальной упаковке						
Итого		590	30,61	26,74	141,71	963,15	

Неделя 2 День 10

Обед	Овощи по сезону	50	0,55	0,1	0,9	12,0	
	Котлета Курочка ряба	80	12,01	10,88	10,8	189,16	372
	Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5	28.5	201.9	256
	Соус красный основной	50	0.1	1.3	3.09	28.15	422
	Кисель плодово-ягодный из концентратов	200	0,4	0,27	17,2	72,83	
	Хлеб ржаной	30	2.41	0.45	12.03	61.8	574
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15,42	78.3	576
	Фрукт по сезону						
	Молоко в индивидуальной упаковке						

Итого	590	22,82	21,37	109,31	644,14
-------	-----	-------	-------	--------	--------

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.)

Заказчик	Исполнитель
<p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя России М.Г. Ефремова» г. Таруса Тарусского района Калужской области Адрес: 249100, Калужская обл., г. Таруса, ул. Ленина, д. 74</p> <p>ИНН 4018004170, КПП 401801001</p> <p>р/с 40102810045370000030</p> <p>к/с 03234643296380003700</p> <p>УФК по Калужской области г. Калуга</p> <p>БИК 012908002</p> <p>Тел: 8(48435)2-35-32 - директор</p> <p>Директор:</p> <p>Е.В. Котова </p> 