



Утверждаю:	Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 1 им. М. Г. Фремова <i>Е.В. Кошарова</i> Кошарова Елена Владимировна	 Директор ООО «Калужская продовольственная компания» Кралина Ирина Николаевна

Примерное меню для организации горячего платного питания в 2022 году

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<i>Обед</i>														
Рассольник "Ленинградский" на натуральном бульоне	200	250	10,1	12,4	30,4	266,5	0,2	26,1	1,2	1,0	42,4	198,2	45,1	2,3
Котлета куриная	70	100	8,55	10,5	7,24	151,0	0,13	1,89	6,0	0,0	16,5	145,58	23,78	2,24
Гречка отварная рассыпчатая	150	180	6,7	9,9	46,2	288,8	0,3	0,0	0,2	0,1	15,2	198,89	105,0	3,5
Салат/ овощи по сезону	60	80	2,6	10,3	15,9	162,8	0,1	24,9	4,5	3,4	43,2	83,7	41,9	1,6
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>41,25</b>	<b>57,05</b>	<b>222,92</b>	<b>1522,9</b>	<b>0,93</b>	<b>54,79</b>	<b>13,6</b>	<b>5,0</b>	<b>368,95</b>	<b>986,71</b>	<b>365,24</b>	<b>14,42</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 день</b>														
<i>Обед</i>														
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Сосиска отварная	60	90	23,16	6,84	12,72	216	0,24	3,96	2,52	0,0	50,04	321,6	52,52	1,56
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/овощи по сезону	60	80	0,8	0,0	1,7	10,5	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>65,06</b>	<b>58,34</b>	<b>196,02</b>	<b>1620,3</b>	<b>0,94</b>	<b>148,16</b>	<b>6,32</b>	<b>2,2</b>	<b>581,94</b>	<b>1002,3</b>	<b>247,02</b>	<b>11,66</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 день</b>														
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	250	3,5	7	22,6	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Птица отварная	60	90	22,68	22,92	0,84	300,72	0,12	3,24	0,24	0,12	19,92	284,52	33,72	3,72
Рис отварной	150	180	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	80	2,2	5,1	7,4	82,9	0,0	49,5	2,1	0,0	57,9	42,3	19,7	0,8
Компот из сухофруктов	200	200	8,0	0,0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>62,98</b>	<b>79,42</b>	<b>177,34</b>	<b>1410,22</b>	<b>0,62</b>	<b>56,94</b>	<b>5,94</b>	<b>1,92</b>	<b>253,92</b>	<b>844,62</b>	<b>165,72</b>	<b>12,22</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день</b>														
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с горохом на натуральном бульоне	200	250	14,5	9,3	28,8	250	0,4	27,0	3,1	1,4	67,2	216,8	65,8	4,5
Котлета "Нежная" куриная	60	90	6,48	0,666	1,026	188,964	0,0684	1,8	5,76	0,0	10,8	155,28	22,44	9,36
Макароны отварные	150	180	6,4	12,0	46,2	320,5	0,1	0,0	1,8	0,2	15,1	63,8	11,3	1,2
Салат/ овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Напиток цитрусовый	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>46,9</b>	<b>48,8</b>	<b>207,8</b>	<b>1554,6</b>	<b>1,2</b>	<b>80,0</b>	<b>17,6</b>	<b>1,9</b>	<b>452,6</b>	<b>845,8</b>	<b>220,8</b>	<b>23,8</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 день</b>														
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с крупой	200	250	2,25	0,26	13,51	98,34	0,108	21,3	1,0	0,7	25,3	52,1	22,9	1,3
Гуляш из говядины	60/60	80/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Гречка отварная	150	180	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	80	1,4	4,3	18	120,7	0,1	7,5	2,8	10,8	38,9	76,3	49,0	1,1
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	10	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>39,4</b>	<b>39,8</b>	<b>154,8</b>	<b>1261,2</b>	<b>0,7</b>	<b>34,6</b>	<b>9,5</b>	<b>12,7</b>	<b>350,5</b>	<b>923,8</b>	<b>195,5</b>	<b>10,1</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>6 день</b>														
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	250	3,5	7	6,52	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Котлета куриная	60	90	7,7	9,45	5,8	135,9	0,1	1,7	5,4	0,0	14,85	145,58	21,04	2,02
Рис отварной	150	180	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	80	3	5,2	11	99,6	0,1	90,5	2,3	0,8	78,5	53,7	28,5	1,0
Напиток апельсиновый	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>33,4</b>	<b>50,6</b>	<b>207,57</b>	<b>1459,6</b>	<b>0,75</b>	<b>96,1</b>	<b>13,4</b>	<b>2,5</b>	<b>233,45</b>	<b>643,08</b>	<b>172,94</b>	<b>8,92</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>7 день</b>														
<b>Обед</b>														
Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5	2,6
Котлета "Курочка ряба"	60	80	6,0	8,4	5,8	120,8	0,1	1,5	4,8	0,0	13,2	129,4	18,7	1,8
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	80	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10,8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>39,5</b>	<b>62,7</b>	<b>184,5</b>	<b>1401,7</b>	<b>1,0</b>	<b>127,8</b>	<b>11,7</b>	<b>11,4</b>	<b>492,4</b>	<b>899,6</b>	<b>271,9</b>	<b>16,5</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>8 день</b>														
<i>Обед</i>														
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5
Сосиска отварная	60	90	15	9	6	171,1	0,3	36,0	0,8	5,3	24,9	313,3	27,2	7,8
Гречка отварная рассыпчатая	150	180	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	80	0,8	5,1	2,9	59,7	0,0	12,0	2,2	0,1	22,1	40,3	13,4	0,9
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,0	24,9	95,9	0,0	5,7	0,3	0,0	8,4	5,5	45,0	1,2
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>50,5</b>	<b>56,8</b>	<b>201,9</b>	<b>1501,3</b>	<b>0,9</b>	<b>134,0</b>	<b>8,7</b>	<b>7,4</b>	<b>439,9</b>	<b>1050,1</b>	<b>235,2</b>	<b>17,9</b>



Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>9 день</b>														
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый с картофелем	200	250	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4	0,0	26,4	137,8	29,5	1,7
Рыба тушеная в молочном соусе	60/30	90/60	23,16	6,84	12,72	216	0,24	3,96	$\frac{2,5}{2}$	0,0	50,04	321,6	59,52	1,56
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>67,36</b>	<b>53,09</b>	<b>180,97</b>	<b>1363,1</b>	<b>0,96</b>	<b>95,16</b>	<b>9,72</b>	<b>0,5</b>	<b>336,14</b>	<b>1044,7</b>	<b>232,02</b>	<b>13,26</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>10 день</b>														
<b>Обед</b>														
Суп "Крестьянский с крупой" на натуральном бульоне	200	250	25,3	12,2	20	286,1	0,3	33,8	0,8	0,8	55,2	360,5	80,3	2,0
Гуляш из мяса кур	60/60	80/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Рис отварной рассыпчатый	150	180	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	80	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Компот из кураги	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>67,5</b>	<b>51,6</b>	<b>191,5</b>	<b>1491,3</b>	<b>0,9</b>	<b>76,0</b>	<b>8,4</b>	<b>2,1</b>	<b>332,5</b>	<b>1073,0</b>	<b>238,0</b>	<b>14,1</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>11 день</b>														
<i>Обед</i>														
Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	9,5	14,9	17,3	237,2	0,1	23,3	0,7	0,2	52,5	148,6	38,5	2,6
Котлета "Курочка ряба"	60	90	6,75	9,45	6,52	135,9	0,11	1,69	5,4	0,0	14,85	145,58	21,04	2,03
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	80	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10,8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>40,25</b>	<b>63,75</b>	<b>185,23</b>	<b>1416,8</b>	<b>1,01</b>	<b>127,98</b>	<b>12,3</b>	<b>11,4</b>	<b>494,05</b>	<b>915,78</b>	<b>274,24</b>	<b>16,73</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>12 день</b>														
<i>Обед</i>														
Суп вермишелевый с картофелем	200	250	16,2	5,6	62,3	187	0,17	14,6	2,4	0,0	26,4	137,8	29,5	1,7
Гуляш из птицы	60/60	80/60	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Картофельное пюре	150	180	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	80	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	15	15	1,3	0,25	6,35	33,1	0,05	0,0	0,5	0,0	7,0	31,2	9,4	0,8
		<b>Итого</b>	<b>54,2</b>	<b>55,25</b>	<b>173,25</b>	<b>1297,4</b>	<b>0,82</b>	<b>95,5</b>	<b>7,8</b>	<b>1,2</b>	<b>299,2</b>	<b>847,9</b>	<b>191,4</b>	<b>13,4</b>

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.)