

Утверждено:	Согласовано:	Приложение №3
Директор ООО «Калужская продовольственная компания»	Директор МКОУ «Основная школа №5»	к муниципальному контракту №42 от 12.12.2023 года
Крапина И.И.	Краснов Д.Г.	12.12.2023г.

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

Наименование	Выход, г от 11-18 лет	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	22,1	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
Итого			20,6	23,25	154,5	535	0,12	2,57	0,48	0,35	11,16	99,1	170,5	217,39

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
Итого			10,1	7,05	147,8	605	0,24	6,71	3,7	0,41	6,38	99,17	138,5	134,53

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

Итого			19,8	21,9	126,8	469	0,03	3,6	1,68	0,21	7Д	237,7	176,3	42,5
Четверг														

Макаронны 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	1,067	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														

Макаронны 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	0,09	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 тушеный	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 "Капкаде"	200/15	200/15	0,2		15	58								
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81	0,09	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	0,09	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	0,03	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

Дополнительная плата учащихся с 5-11 классов 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. Тугельян В.А.