Приложение №2
к Муниципальному контракту 0137300017523000089-01 от «11»августа 2023

Примерное десятидневное меню однократного горячего питания учащихся 1-11 классов (завтрак)

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
1 день														
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
Каша молочная с маслом	1/250	4	3,00	1,6	14	82,9	0,1	0,00	0,00	0,09	0,54	42,2	20,43	70,1
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
Итого:	**500**													
2 день														
Кукуруза консервированная	1/30		0,66	0,12	3,36	17,4	0	0	7,2	0,03	0,15	63	19,5	61,5
Тефтели с соусом	1/60/30	279	10,17	6,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12

Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	**500**													
3 день														
Печенье с шоколадным маслом	1/30/20	2,5	18	24	268	0	0	0	0,09	0,9	0	0	0	2,5
Макароны отварные с сыром	1/180/30	334	9,83	7,51	44,06	283,86	0,19	1,1	0,4	0,11	1,48	51,9	29,7	33,7
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	**500**													
4 день														
Помидоры свежие порционные	1/30		0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	0,21	7,5	0,02	0,27	4,2	6	7,8
Биточки куриные с соусом	1/50/40	295	14,48	16,32	13,91	349,20	0,00	1,27	0,09	0,93	1,26	49,98	18,72	87,78
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	1,2	22,1	112	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	**500**													
5 день														

Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Жаркое по-домашнему	1/50/190	259	16,87	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	**500**													
6 день														
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
Каша молочная с маслом	1/250	4	3,00	1,6	14	82,9	0,1	0,00	0,00	0,09	0,54	42,2	20,43	70,1
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
Итого:	**500**													
7 день														
Салат витаминный	1/70	40	1,05	3,15	19,46	61,81	0,35	3,15	4,41	0,02	0,60	23,94	12,60	95,20
Котлеты из курицы	1/50	295	9,10	5,20	6,90	111,00	20,00	0,90	0,40	0,04	0,90	29,00	15,00	54,00
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	1,2	22,1	112	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	**500**													
8 день														

Горошек консервированный	1/30		0,90	0,15	2,25	17,40	0,02	0,00	2,34	0,03	0,38	6,00	5,70	18,90
Тефтели с соусом	1/60/30	279	10,17	6,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	**500**													
9 день														
Печенье	1/30		2,3	5,6	20,1	139,5	0	0	0	0,09	0,9	0	0	0
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
Запеканка со сметаной	1/150/30	366	24,59	16,27	17,86	326,39	0,07	0,00	0,49	0,07	1,06	264,47	36,36	344,34
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	**500**													
10 день														
Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/40	251	9,18	28,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	0,486	1,26	18	15,3	108,9
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5

Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	**500**													

Примечание:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004