
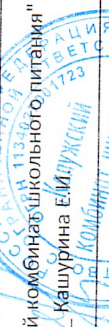
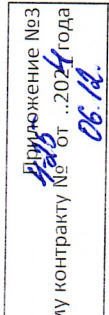


Утверждаю: МКОУ "Букановская средняя школа"      
 Володина Т.В.   
 Калужский комбинат школьного питания"   
 Кашурина Е.И.   
 к муниципальному контракту № 173 от 2024 года   
 Приложение №3   
 от 20.12.2024 года   
 Об.д.

Согласовано: ООО "Калужский комбинат школьного питания"   
 Калужский комбинат школьного питания"   
 Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из малообеспеченных семей в 2025 году (завтрак)

Прием пищи, наименования блюда	масса порции		Пищевые вещества, г				Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества			номер рецепту ры	
	7 - 11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	В1		Е	С	Са	Fe				
												масса порции	масса порции		
<b>1 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Макаронны отварные с маслом сливочным	180/5	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	1	0,0000	16	1,4	256			
Чай Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79			
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576			
<b>Итого день:</b>	<b>405</b>	<b>425</b>	<b>8,9</b>	<b>7,19</b>	<b>63,68</b>	<b>354,43</b>	<b>0,123</b>	<b>1,51</b>	<b>0,1000</b>	<b>30,6</b>	<b>2,7</b>				
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	234			
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465			
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576			
<b>Итого день:</b>	<b>405</b>	<b>425</b>	<b>17,25</b>	<b>14,97</b>	<b>46,75</b>	<b>387,45</b>	<b>0,113</b>	<b>1,04</b>	<b>0,2000</b>	<b>233,85</b>	<b>1,8</b>				
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный	180/5	200/5	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	139			
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6000	172,2	1	496			
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576			
<b>Итого день:</b>	<b>405</b>	<b>420</b>	<b>13,06</b>	<b>12,86</b>	<b>64,38</b>	<b>518,14</b>	<b>0,433</b>	<b>1,31</b>	<b>1,6000</b>	<b>206,3</b>	<b>2,95</b>				
<b>4 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная рисовая	180	200	5	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171			
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457			
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576			
<b>Итого день:</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>6,7</b>	<b>7,08</b>	<b>40,58</b>	<b>316,24</b>	<b>0,143</b>	<b>3,11</b>	<b>7,3000</b>	<b>50,8</b>	<b>3,81</b>				
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
Овощное рагу	180	200	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	139			
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457			
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576			
<b>Итого день:</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>7,46</b>	<b>7,16</b>	<b>39,28</b>	<b>351,44</b>	<b>0,333</b>	<b>0,91</b>	<b>0,0000</b>	<b>39,2</b>	<b>2,77</b>				



6 День														
Завтрак														
Омлет натуральный	180/5	200/5	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78			
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,6000	172,2	1	496		
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576		
<b>Итого день:</b>	<b>405</b>	<b>420</b>	<b>13,06</b>	<b>12,86</b>	<b>64,38</b>	<b>518,14</b>	<b>0,433</b>	<b>1,31</b>	<b>1,6000</b>	<b>206,3</b>	<b>2,95</b>			
7 День														
Завтрак														
Жаркое по-домашнему	180	200	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171		
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,7000	108,3	0,12	465		
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576		
<b>Итого день:</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>13,4</b>	<b>9,48</b>	<b>44,88</b>	<b>365,34</b>	<b>0,173</b>	<b>3,11</b>	<b>8,0000</b>	<b>154</b>	<b>3,11</b>			
8 День														
Завтрак														
Макаронные отварные с маслом сливочным	180/5	200/5	7,4	6,6	39,4	246	0,08	1	0,0000	16	1,4	256		
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484		
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576		
<b>Итого день:</b>	<b>405</b>	<b>425</b>	<b>8,9</b>	<b>7,18</b>	<b>57,18</b>	<b>328,34</b>	<b>0,113</b>	<b>1,51</b>	<b>0,0000</b>	<b>31,8</b>	<b>2,58</b>			
9 День														
Завтрак														
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	234		
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465		
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576		
<b>Итого день:</b>	<b>405</b>	<b>425</b>	<b>17,25</b>	<b>14,97</b>	<b>46,75</b>	<b>387,45</b>	<b>0,113</b>	<b>1,04</b>	<b>0,2000</b>	<b>233,85</b>	<b>1,8</b>			
10 День														
Завтрак														
Картофель тушеный	180	200	9,1	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171		
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,7000	108,3	0,12	465		
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576		
<b>Итого день:</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>13,4</b>	<b>9,48</b>	<b>44,88</b>	<b>365,34</b>	<b>0,173</b>	<b>3,11</b>	<b>8,0000</b>	<b>154</b>	<b>3,11</b>			

Примечание:

1. 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. Топешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:ДелтаПринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.