

Утверждаю Директор ООО «Калужский комбинат школьного питания» Кашурина Е.И.	Согласовано: Директор МКОУ «Букановская средняя школа» Володина Т.В.	Приложение к муниципальному контракту № 13-23 от 26.07.2022.
--	---	---

### Примерное 10- дневное меню для организации горячего питания обучающихся в 2023 году (30 рублей)

Наименование	Выход, г от 11- 18 лет	Выход, г 7-11 лет.	Содержание. Веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P

#### Понедельник

Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	180/5	17,4	2В,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	144		0,2		2,6	19,5	63	
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	0,15	18	81		0,85	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			20,6	23,25	154,5	535	0,12	2,57	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	0,38	2,78	66,67	58	92,03
Напиток «Каркаде»	200/15	200/15	0,6	31,4	144	144		0,2		2,6	19,5	63	
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	0,15	18	81		0,85	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			10,1	7,05	147,8	605	0,24	6,71	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	0,18	3,5	205,2	95,8	
Напиток кофейный с молоком	200/15	200/15	0,6	31,4	144	144		0,2		2,6	19,5	63	
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого			19,8	21,9	126,8	469	0,03	3,6	0,21	7	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	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	58				0,5	0,45		
Хлеб пшеничный	20	20	2,6	1,5	27	81		0,85	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	0,67	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
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														
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
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		0,85	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 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
Чай «Баркаде»	200/15	200/15	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			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	103,3	339,31
Напиток кофейный	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			37,13	28,06	170,56	587,89	0,09	8,54	37,17	0,2	5,22	284,11	120,5	381,81