




Утверждаю: МКОУ «Бужановская средняя школа» 	Согласовано: ООО «Кедровский комбинат школьного питания» Директор/руководитель Кашурина Е.И.	Приложение № _____ к муниципальному контракту № <u>1424-1808-24</u>
		

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов и обучающихся полнородными и не полнородными братьями/сестрами военнослужащих, мобилизованных, командированных, добровольцев, принимающих участие в специальной военной операции на территории ЛНР, ДНР, Запорожской, Херсонской областей и Украины, в 2024 году

Применение пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Номер рецептуры
	с 7 - 11 лет	с 12 лет и старше	Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны запеченные с сыром	150	200	10,3	12,4	41,2	318	261
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88	465
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19	82
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Сыр российский	15	20	5,5	6,16	0,33	79,97	75
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	79
<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>600</b>	<b>23,53</b>	<b>29,21</b>	<b>95,45</b>	<b>725,06</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону	70	100	1	6,1	3,5	73	
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом кур со сметаной	250	300	6,81	8,49	16,96	165,96	95

Рыба запечённая с яйцом	90	100	4,3	4,6	5	78,6	301
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377
Компот из цитрусовых	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	488
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>980</b>	<b>23,95</b>	<b>26,19</b>	<b>95,61</b>	<b>710,01</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>1580</b>	<b>47,48</b>	<b>55,4</b>	<b>191,06</b>	<b>1435,07</b>	

**Неделя 1 День 2**

<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	250	9,32	9,30	44,65	299,50	235
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Сыр российский	15	20	5,5	6,16	0,33	79,97	75
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Какао с молоком	200	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
<b>Итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>590</b>	<b>26,35</b>	<b>24,58</b>	<b>134,91</b>	<b>848,08</b>	
<b>Обед</b>							
Винерет овощной	70	100	1,6	6,2	6,6	88	47
Суп картофельный с фрикадельками	250\30	300\30	7,45	5,3	16,86	144,58	123
Плов с мясом птицы	250	250	27,26	27,8	49,88	544,22	375
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29		19,398	80,98	487
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>965</b>	<b>43,4</b>	<b>40,24</b>	<b>135,038</b>	<b>1059,38</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>1555</b>	<b>69,75</b>	<b>64,82</b>	<b>269,948</b>	<b>1907,46</b>	

**Неделя 1 День 3**



<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>34,41</b>	<b>45,6</b>	<b>104,42</b>	<b>961,17</b>
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	70	100	1	6,1	3,5	73
Суп-лапша домашняя	250	300	3	4,62	13,35	107,1
Печень по-строгановски	70/30	90/30	18,79	5,55	11,05	139,73
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126
Напиток и шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6
<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>1000</b>	<b>35,12</b>	<b>23,48</b>	<b>98,94</b>	<b>725,43</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1345</b>	<b>1580</b>	<b>69,53</b>	<b>69,08</b>	<b>203,36</b>	<b>1686,6</b>

**Неделя 1 День 5**

<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	250	6,83	8,28	27,78	212,23
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19
<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>650</b>	<b>14,46</b>	<b>9,45</b>	<b>93,1</b>	<b>509,53</b>
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с маслом рапительным	70	100	1,2	6	11,2	104
Суп фасолевый	250	300	6,67	14,18	17,44	226,74
Тефтели из говядины	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82
Рагу и овощей	150	180	3,42	7,74	16,83	153
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29		19,4	80,98
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6
<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>980</b>	<b>35,16</b>	<b>34,2</b>	<b>112,98</b>	<b>905,14</b>

Итого за день:	1410	1630	49,62	43,65	206,08	1414,67
<b>Неделя 2 День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная с джемом	130\20	180\20	6,6	11,9	38,1	402,1
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19
Чай с сахаром	200	200	0,53		15,29	61,51
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76
Хлеб пшеничный	50	30	2,3	0,27	14,75	62,8
Сыр	15	20	4,13	4,62	0,25	55,9
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>600</b>	<b>16,19</b>	<b>24,67</b>	<b>89,01</b>	<b>758,6</b>
<b>Обед</b>						
Икра и кабачков	70	100	0,88	1,8	4	36
Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	7,44	13,8	13,25	205,78
Биточки куриные	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6
Кисель из концентрата	200	200	1	0,06	29,8	130
<b>Итого обед:</b>	<b>835</b>	<b>980</b>	<b>36,55</b>	<b>37,98</b>	<b>113,58</b>	<b>953,67</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1385</b>	<b>1580</b>	<b>52,74</b>	<b>62,65</b>	<b>202,59</b>	<b>1712,27</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
омлет натуральный	150	200	17,23	26,15	4,3	320
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	50	3,75	4,9	37,2	207,5
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6

Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Сыр российский	15	20	2,26		20,7	36	79
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>30,7</b>	<b>39,24</b>	<b>119,88</b>	<b>892,71</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону	70	100	0,56		1,82	9,1	
Суп из овощей	250	300	2	4,52	6,32	74	116
Зразы мясные	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82	336
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	4,64	5,85	45,74	253,44	205
Напиток из плодов шиповника	200	200	1,05		33,93	136,35	496
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>965</b>	<b>31,83</b>	<b>16,65</b>	<b>135,92</b>	<b>813,31</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1320</b>	<b>1545</b>	<b>62,53</b>	<b>55,89</b>	<b>255,8</b>	<b>1706,02</b>	

**Неделя 2 День 8**

<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	250	5,01	7,98	227,64	201,74	236
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19	82
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>630</b>	<b>12,77</b>	<b>16,4</b>	<b>293,05</b>	<b>565,14</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону	70	100	0,6		1,9	10	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	300	7,68	9,1	18,8	198,93	95
Рыбные биточки	90	100	19,03	15,06	5,88	234,99	307
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	4,86	6	10,44	126	377

хлеб ржанной	25	40	2,20	0,40	12,80	76,00	574
хлеб пшеничный	25	30	4,60	0,27	15,00	62,8	576
Компот из свежих фруктов	200	200	0,29		19,4	80,98	487
<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>850</b>	<b>39,26</b>	<b>30,83</b>	<b>84,22</b>	<b>726,9</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>1480</b>	<b>52,03</b>	<b>47,23</b>	<b>377,27</b>	<b>1292,04</b>	

**Неделя 2 День 9**

<b>Завтрак</b>							
Плов из риса с сухофруктами	150	200	9,1	4,6	52,5	288	244
Какао с молоком	200	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
Масло сливочное	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19	82
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	2,3	0,27	14,75	62,8	576
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>580</b>	<b>17,31</b>	<b>16,3</b>	<b>108,1</b>	<b>649,4</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	250	300	7,4	3,28	15,8	122,3	127
Бефстроганов из говядины	90	100	16,78	5,34	5,81	138,82	326
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	180	6,66	5,4	35,46	221,4	256
Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>765</b>	<b>880</b>	<b>38,17</b>	<b>14,96</b>	<b>114,66</b>	<b>745,63</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1275</b>	<b>1460</b>	<b>55,48</b>	<b>31,26</b>	<b>222,76</b>	<b>1395,03</b>	

**Неделя 2 День 10**

<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная с маслом слив	200	250	7,78	8,25	39,05	261,25	230
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,1	3,27	19,67	117,23	465
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	30	2,3	0,27	14,75	62,8	576

Сыр	15	20	4,13	4,62	0,25	55,9	79
Фрукты по сезону	100	100	0,3	0,23	7,73	34,19	75
<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>640</b>	<b>19,81</b>	<b>17,04</b>	<b>94,25</b>	<b>607,37</b>	
Обед							
Кукуруза консервированная	70	100	1,32	0,6	8,22	47,4	
Суп картофельный с рыбными консервами	250	300	9,3	11,4	10,05	180	122
Котлета куриная	90	100	15,57	15,38	13,79	254,29	372
Капуста тушеная	150	180	3,6	6,12	13,68	124,2	380
Компот из сухофруктов	200	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
Хлеб ржаной	25	40	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	50	60	4,6	0,54	29,5	125,6	576
<b>Итого обед:</b>	<b>765</b>	<b>880</b>	<b>36,77</b>	<b>34,5</b>	<b>105,45</b>	<b>872,34</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>1520</b>	<b>56,58</b>	<b>51,54</b>	<b>199,7</b>	<b>1479,71</b>	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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. Талешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.: ДеЛипринт, 2007г.. Скурихны И.М. ТутьельянВ.А.
3. Энергетическая ценность блюд в меню приведена для возрастной группы детей с 12 лет и старше.