

Утверждаю:	Согласовано:	Приложение №2
Директор школы _____	Директор ООО «Калужская продовольственная компания» _____	к муниципальному контракту № 39 от 12 декабря 2023 года
О.В. Косеши	И.Н. Кралина	

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов в 2024 году (завтрак)

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г					Энерг ценн, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		7 - 11 лет		1 День				B1	E	C	Ca	Fe		
		Б	Ж	У	Б	Ж							У	
1 День														
Завтрак														
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54				
Котлета "Дружба" мясо-куриная	100	15,3	11	13,3	213,4	0,13	0,4	0,0000	50	2,3				
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,72	4,87	38,11	211,15	0,03	0,27	0,0000	6,9	0,022				
Чай Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13				
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32				
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17				
Итого день:	570	24,33	17,2	93,13	634,84	0,278	1,87	15,1000	81,4	4,942				
2 День														
Завтрак														
Запеканка творожная со стуженным молоком	110/20	19,3	17	25,7	333,23	0,1	0,7	0,0000	175,5	0,9				
Фрукто по сезону	100	0,7	5,1	3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2				
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,02	0,08	0,2000	105	0,07				
Масло сливочное коровье	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	0,0000	2	0				
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32				
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17				
Итого день:	500	27,6	33,1	70,5	710,3	0,3	3	8,3000	327,5	3,7				
3 День														

Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,05			8,7	105	0,12	0,15	3,6000	37,5	2,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,1		9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45		12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87		15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	580	22,21	18,87		53,94	474,43	0,564	1,75	18,6000	95	6,83
7 День											
Завтрак											
Овощи по сезону	60	0,66	0,12		2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Гуляш из мяса птицы	50/50	9,5	11,07		2,21	146,47	0,028	0,43	0,3600	17,86	0,83
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,85	6,62		39,21	251,82	0,21	0,63	0,0000	16,65	4,71
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0		7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45		12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87		15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	570	23	19,01		76,64	582,49	0,346	2,26	15,3600	60,21	8,04

8 День

Завтрак											
Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,3	12,4		41,2	318,2	0,07	1,7	0,0000	112	1,53
Фрукт по сезону	100	0,7	5,1		3,4	82	0,02	1	8,1000	21	0,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1		20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45		12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87		15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	560	16,25	18,92		92,42	625,26	0,208	4,3	8,3000	156,31	4,91

9 День

Завтрак											
Овощи по сезону	60	0,66	0,12		2,28	12,84	0,036	0	15,0000	8,4	0,54
Жаркое по-домашнему с курицей	200	18,8	14,3		25,8	307,1	0,18	0,6	15,0000	31	3,36
Чай Каркаде	200	0	0,01		14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Хлеб ржаной	30	2,4	0,45		12,3	62,85	0,075	0,69	0,0000	9,9	1,32
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87		15,42	78,51	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17
Итого день:	520	24,11	15,75		69,8	517,39	0,334	1,8	30,1000	63,9	6,52

10 День

