

Приложение к контракту
№ 0137800000124005699 от 22.10.24г.

"Согласовано"

Директор ГКОУКО

"Калужская школа «Гармония»

О.В.Филоненко



"Утверждаю"

Руководитель ИП Сарычева Т.С.

Т.С. Сарычева



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

для организации горячего питания обучающихся в государственных и муниципальных общеобразовательных учреждениях детей возрастной группы

7-11 лет январь-май 2025 г.

г.Калуга 2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	200/5	8	10	37	269	302
	Кофейный напиток на молоке	200/15	2	2	23	119	692
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3	11	17	179	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Итого за Завтрак 1			15	24	93	649	
Обед	Овощи по сезону (Икра кабачковая)	60	1	4,2	4	58	119
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	4	8	19	127	140
	Плов из птицы	150/90	23	24	42	473	492
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/2			10	43	685
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			30	35	90	754	
Итого за день			45	59	183	1403	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный	120	12	21	2	249	340
	Овощи по сезону (Салат из отварной свеклы)	60	1	4	5	56	34
	Булочка сдобная сладкая	75	7	6	38	230	766
	Чай с сахаром	200/15			10	40	685
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Итого за Завтрак 1			22	32	71	657	
Обед	Яблоки	100			10	47	11 001
	Суп картофельный с горохом на бульоне	200	3	7	20	126	139
	Тефтели из говядины с соусом	80/30	9	13	11	200	462/593
	Макаронные отварные	150	6	6	35	214	516
	Компот из сухофруктов	200	1		43	102	639
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			21	26	132	746	
Итого за день			43	58	203	1403	

(лист 3)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8	8	42	276	302
	Бутерброд с сыром	40/15	7	5	15	133	3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Кофейный напиток с молоком	200/15	3	3	13	85	692
Итого за Завтрак 1			20	17	86	576	
Обед	Овощи по сезону (Салат из отварной моркови с маслом раст.)	60	1	3	4	47	42
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	3	9	8	85	124
	Биточки рыбные с соусом	70/30	13	10	14	198	388/593
	Рис отварной	150	4	9	39	248	511
	Напиток из плодов шиповника	200			20	80	705
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			16	19	77	715	
Итого за день			43	48	184	1291	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка творожная с манной крупой	200	25	17	46	446	366
	Пирожок с повидлом	75	4	1	42	197	738
	Кисель витаминизированный	200			14	72	648
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Итого за Завтрак 1			31	19	118	797	
Обед	Овощи по сезону (Салат Степной)	60	1	9	4	103	25
	Суп картофельный с крупой на бульоне	200	2	3	14	87	138
	Печень по-строгановски	100	14	11	7	204	431
	Пюре картофельное	150	3	6	22	152	520
	Компот из сухофруктов	200	1		43	102	639
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			23	29	103	705	
Итого за день			54	48	221	1502	

(лист 5)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	7	7	40	254	302
	Бутерброд с сыром	40/15	7	5	15	133	3
	Какао на молоке	200/15	7	7	21	170	693
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Итого за Завтрак 1			22	23	97	682	
Обед	Овощи по сезону (огурец соленый)	60	1	2	1	27	38
	Суп из овощей на бульоне	200	2	4	9	80	135
	Биточки куриные с соусом	70/30	12	19	19	293	500/593
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	254	508
	Чай с сахаром	200/15			10	40	685
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			26	32	91	751	
Итого за день			48	55	188	1433	

(лист 6)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6	8	30	222	302
	Кофейный напиток на молоке	200/15	3	3	13	85	692
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3	11	17	179	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Итого за Завтрак 1			14	23	76	568	
Обед	Овощи по сезону (Салат картофельный с морковью)	60	1	1	3,6	26	52
	Борщ из капусты с картофелем и сметаной на бульоне	200	3	9	12	101	110
	Птица тушеная в соусе	100	13	13	4	181	318
	Рис отварной	150	4	9	39	248	511
	Чай с сахаром	200/15			10	40	685
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			23	37	84	712	
Итого за день			37	60	160	1280	

(лист 7)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка рисовая с соусом кисель	195/60	10	10	70	411	314
	Какао на молоке	200/15	7	7	21	170	693
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Итого за Завтрак 1			19	18	107	663	
Обед	Овощи по сезону (Салат из отварной моркови с маслом растительным)	60	1	3	4	47	42
	Суп крестьянский с крупой на бульоне	200	1	3	13	89	134
	Ёжики из говядины с соусом	70/30	18	12	16	245	53,03
	Макароны отварные	150	6	6	35	214	516
	Компот из сухофруктов	200	1		43	102	639
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			29	24	124	754	
Итого за день			48	42	231	1417	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный	120	12	21	2	249	340
	Кофейный напиток на молоке	200/15	3	3	13	85	692
	Бутерброд с сыром	40/15	7	5	15	133	3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Итого за Завтрак 1			19	21	95	641	
Обед	Овощи по сезону (Винегрет овощной)	60	1	6	5	79	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	4	8	19	127	140
	Рыба припущенная с овощами	70/30	15	8	2	184	371
	Пюре картофельное	150	3	7	21	165	520
	Компот из яблок	200			24	99	631
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			25	29	84	711	
Итого за день			44	50	179	1352	

(лист 9)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	175/20	32	18	60	477	362
	Плюшка Московская	75	5	6	21	150	766
	Кисель витаминизированный	200			21	83	648
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Итого за Завтрак 1			39	25	118	792	
Обед	Овощи по сезону (Салат из отварной свеклы с зеленым горошком)	60	1	4	4	53	35
	Суп рассольник на бульоне	200	1	4	11	87	130
	Котлета куриная с соусом	70/30	12	13	15	229	499/593
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	254	508
	Компот из сухофруктов	200	1		43	102	639
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			26	28	125	782	
Итого за день			65	53	243	1574	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак I	Котлета куриная с соусом	70/30	12	13	15	229	499/593
	Макароны отварные	155	6	6	36	221	516
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/2			10	43	686
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Итого за Завтрак I			20	20	77	575	
Обед	Яблоки	100			10	47	11 001
	Суп картофельный с горохом на бульоне	200	3	7	20	126	139
	Рагу овощное с мясом птицы	150/90	15	24	18	360	59
	Напиток из плодов шиповника	200			20	80	705
	Хлеб ржаной	50	3		22	95	13 003
Итого за Обед			19	34	88	705	
Итого за день			39	54	165	1280	

Примечание:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных школах. Хлебпродинформ, Москва, 2004г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М: ДеЛипринт, 2007г. Скурихины И.М. Тутельян В.А.
4. Внутренние рецепты предприятия.