СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ(ООШ)

Фуражкина И. А

Фуражкина

«01» 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
АО «Комбинат питания»
А.Н. Воронин

«___» _____ 20___ г.

Примерное цикличное меню для организации питания в ГБОУ СОШ(ООШ)

Осенне-зимнее (весеннее - *)

Согласовано Председателем родительского комитета Новикова О.Н. 01.09.2023 г.

Приложение № 2

к контракту № 5

от "_10_" _августа_ 2022г

10-ти дневное меню

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник	**1-я неделя**							**Завтрак**							
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 Сб.1996г.	020	0,700	0,560	3,120	20,200	0,080				9,200			0,084
Биточки с соусом	1-4 классы	423 Сб.1996г.	90	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 Сб.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,067		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Чай с сахаром	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,080	15,286	82,807	497,623	0,225	1,161	0,024	3,059	33,965	90,251	19,464	38,309

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник	**1-я неделя**							**Завтрак**							
Сыр плавленый	1-4 классы	СТО 71063300-003-2012	016	3,580	3,500		47,400		0,510	0,025	0,060	129,000	102,000	6,800	136,000
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром	1-4 классы	109 Сб.2008г.	160	6,504	11,855	29,742	253,448	0,151	1,320	0,066	2,256	178,695	203,345	44,880	1,366
Сок фруктовый. (1 шт)	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			14,000	14,000	8,000	0,600
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	762Сб.1997г.	180	2,250	2,376	18,504	101,385	0,027	0,900	0,018	0,081	109,170	81,900	12,600	0,941
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	2,960	1,160	20,560	0,100	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	596	16,294	18,891	92,206	496,333	0,258	6,730	0,109	3,397	438,865	434,045	85,480	139,507

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак															
Среда	**1-я неделя**														
Огурцы солёные	1-4 классы	24 СБ.1996г.	020	0,560		0,260	3,220					5,000	4,000		0,240
Рыба, тушенная в томате с овощами	1-4 классы	309 СБ 1996г.	90	8,330	3,029	5,112	78,054	0,056	3,700		1,276	14,540	19,460	39,142	92,485
Картофельное пюре	1-4 классы	472 СБ 1996г.	150	3,263	4,497	26,370	154,200	0,161	25,875	0,026	0,144	41,310	96,910	32,806	1,390
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 СБ 1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,900	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	14,855	7,906	81,650	446,434	0,259	30,295	0,026	1,980	69,530	152,170	82,547	94,847

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак															
Четверг	**1-я неделя**														
Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	31 СБ.1997г.	020	0,620	0,400	1,420	8,200	0,022	2,000		0,240	3,200	10,600	4,200	0,140
Люля-кебаб с соусом	1-4 классы	428 СБ 1996г.	90	8,287	10,039	10,509	135,635	0,022	1,150	0,003	1,306	5,957	15,412	4,748	36,981
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 СБ 1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Сок фруктовый	1-4 классы	293 СБ 2008г.	200	1,000		23,400	94,000	0,020	4,000			16,000	18,000	10,000	0,400
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,900	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	17,894	15,084	90,032	524,825	0,189	7,150	0,024	3,299	43,784	119,771	33,854	38,723

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница	**1-я неделя**							**Завтрак**							
Фрукты	1-4 классы	24 сб 1996г.	150	0,600		14,700	57,000								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сахаром	1-4 классы	114 СБ 2008г.	160	3,586	5,844	29,730	179,546	0,019		0,020	0,293	6,919	23,407	5,001	0,452
Чай с лимоном	1-4 классы	629 сб 1996г.	187	0,243	0,046	13,761	53,710	0,003	2,801			3,111	1,540	0,840	0,090
Батон	1-4 классы	ГОСТ 31805-2018	040	2,960	1,160	20,560	0,100	0,060			1,000	10,000	32,800	13,200	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	537	7,39	7,05	78,75	290,36	0,08	2,80	0,02	1,29	20,03	57,75	19,04	1,14

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Понедельник	**2-я неделя**							**Завтрак**							
Кондитерские изделия	1-4 классы	29 СБ 1997г.	025	0,800	7,550	15,070	131,500								
Каша молочная жидкая -Дружба- с маслом, сахаром	1-4 классы	102 СБ 2008г.	220	4,928	10,311	38,225	257,508	0,081		0,040	0,680	9,270	42,180	14,560	1,105
Кофейный напиток с молоком	1-4 классы	782СБ 1997г.	200	2,500	2,640	20,560	112,650	0,030	1,000	0,020	0,090	0,300	91,000	14,000	0,045
Бутерброды с повидлом	1-4 классы	2 СБ 1997г.	25/40	3,260	0,400	37,085	156,150	0,063	0,125			13,500	35,050	14,950	1,050
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	510	20,89	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Вторник	2-я неделя		Завтрак												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 СБ.1996г	020	0,140		0,360	2,000	0,004	1,400	0,006	0,020	3,400	8,400		0,004
Котлеты Куриные с соусом	1-4 классы	423 СБ.1996г	090	8,193	10,030	9,974	133,166	0,020	1,160	0,003	1,306	5,792	14,492	4,558	36,970
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 СБ.1996г	150	7,716	5,384	41,323	232,565	0,255		0,021	4,160	30,396	154,621	0,158	2,985
Компот из свежих яблок	1-4 классы	702 СБ.1997г.	200	0,080		33,552	127,760	0,004	0,720			0,480	2,400	4,000	0,152
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	18,751	15,794	101,565	578,711	0,321	3,280	0,030	6,046	48,268	210,313	15,316	40,691

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Среда	2-я неделя		Завтрак												
Йогурт	1-4 классы	ТУ 10.51.56-045-	100	5,000	1,500	3,500	51,000	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Оладьи с молоком сгущенным	1-4 классы	682 СБ.1996г	200	15,890	14,398	89,563	555,924	0,216	1,238	0,044	3,922	216,892	238,287	40,677	2,361
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ.1996г	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	555	20,890	15,949	108,073	664,191	0,246	1,839	0,054	3,922	341,038	333,287	55,677	2,514

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Четверг	**2-я неделя**								**Завтрак**						
Огурцы солёные	1-4 классы	24 СБ.1996г.	040	1,120		0,520	6,440					10,000	8,000		0,480
Плов из Говядины	1-4 классы	193 СБ.2008г.	200	18,671	16,213	40,528	362,073	0,106	2,697		2,849	33,235	68,123	21,137	3,101
Чай с сахаром	1-4 классы	628 СБ.1996г.	200	0,200	0,051	15,010	57,267		0,001			0,346			0,053
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	030	2,280	0,270	14,910	67,800	0,033			0,500	6,000	19,500	4,200	0,270
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	030	1,653	0,300	9,624	57,000	0,024			0,500	6,300	26,100	5,700	0,600
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	23,924	16,834	80,592	550,580	0,163	2,698	0,000	3,849	55,881	121,723	31,037	4,504

Наименование блюда		№ рецептуры	Вес блюда	Пищевая ценность (г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пятница	**2-я неделя**								**Завтрак**						
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 СБ.1997г.	020	0,400	1,800	1,720	24,400	0,004	1,400			8,200	13,400	7,000	1,400
Стейк(Шницель) из курицы с соусом	1-4 классы	520 СБ.1997г.	090	7,348	6,052	5,042	269,992	0,006	0,960	0,003	1,306	2,764	5,192	2,472	36,838
Макаронные изделия отварные	1-4 классы	469 СБ.1996г.	150	5,365	4,265	38,347	203,790	0,087		0,021	1,193	10,427	45,359	8,306	0,622
Компот из апельсинов с яблоками	1-4 классы	278 СБ.2008г.	200	0,420		30,520	118,600	0,019	24,540		0,088	14,000	11,000	8,200	0,120
Хлеб пшеничный	1-4 классы	ГОСТ 27844-88	020	1,520	0,180	9,940	45,200	0,022			0,280	4,000	13,000	2,800	0,180
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 26983-2015	020	1,102	0,200	6,416	38,000	0,016			0,280	4,200	17,400	3,800	0,400
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	500	16,155	12,497	91,985	699,982	0,154	26,900	0,024	3,147	43,591	105,351	32,578	39,560

Заказчик

Коновалова И.Г.

мп

Исполнитель

Воронин А.Н.

мп