

«Утверждаю»

Директор ООО «Калужская продовольственная Компания»

И.И. Коробов



Примерное десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, СВО завтраки, обеды с 09 января по 31 декабря 2025 года (стоимость 95 рублей 00 копеек)

Примерное меню
по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс, завтрак)

Первая смена

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1						
Макароны запеченные с сыром и яйцом	150	6,76	11,43	21,61	216,35	
Напиток кофейный с молоком	180	3,1	2,63	29	152,07	
Груша	100	0,3	0,23	7,73	34,19	
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,2	117,1	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30	5,3	8,26	14,82	154,82	
	20					
Итого	500	19,41	23,05	97,36	674,53	
Неделя 1 День 2						
Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	2,61	34,80	
Тефтели с соусом	60	7,17	8,65	3,60	115,75	
	30					
Гречка отварная с маслом	120	6,88	6,87	30,94	195,19	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
Итого	500	18,40	16,15	83,65	548,68	
Неделя 1 День 3						
Оладьи со сгущенным молоком	150	12,96	12,48	72,58	454,48	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	56,00	
Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30	5,3	8,26	14,82	154,82	
	20					
Итого	500	18,76	21,04	108,75	698,6	
Неделя 1 День 4						
Помидоры свежие порционно	60	0,6	0,2	2,2	14,4	
Биточки куриные	50	10,04	9,07	13,73	194,00	
Пюре картофельное	160	3,41	6,32	23,57	183,2	
Хлеб белый	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Сок пакетированный	200	2,0	0,2	20,2	92,00	
Итого	500	18,78	16,09	74,19	5553,74	

Неделя 1 День 5

Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,31	13,1	37,6	301,54
Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
Хлеб белый	20	2,37	0,3	14,49	70,14
Йогурт	100	3,00	3,00	4,70	57,8
Напиток кофейный с молоком	180	3,1	2,63	29	152,07
Итого	500	16,78	19,03	85,79	581,55

Неделя 2 День 6

Салат витаминный	70	1,05	3,15	6,78	61,81
Котлеты из курицы	50	9,10	5,94	6,90	111,00
Пюре картофельное	150	3,41	6,32	23,57	171,82
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого	500	16,59	15,8	83,75	547,57

Неделя 2 День 7

Сырники из творога со сгущенным молоком	150	9,03	7,48	14,29	160,6
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30 20	5,3	8,26	14,82	154,82
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,15
Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,94
Итого	500	19,24	16,79	70,86	511,51

Неделя 2 День 8

Горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,5	34,8
Тефтели с соусом	60 30	7,17	8,65	3,60	115,75
Гречка отварная с маслом	120	6,88	6,87	30,94	195,19
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	56,00
Итого	500	18,42	16,12	67,53	471,88

Неделя 2 День 9

Огурцы свежие порционно	60	0,21	0,03	0,57	3,3
Рис отварной с маслом	150	3,6	5,25	23,7	116
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	50 40	9,18	13,8	11,34	306,9
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Итого	500	16,02	19,47	82,11	629,14

Неделя 2 День 10

Блинчики с повидлом	150	5,18	2,76	36,07	189,84
Йогурт	100	3,00	3,00	4,70	57,8
Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,23
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30 20	5,3	8,26	14,82	154,82
Итого	500	17,08	16,69	84,79	557,69

2 смена

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1						
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	50	13,64	28,19	2,89	309	
	50					
Рис отварной с маслом	150	3,6	5,25	38,7	216	
Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,0	
Итого	750	26,88	39,21	96,27	846,15	
Неделя 1 День 2						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	
Жаркое по-домашнему из свинины	250	16,87	40,46	22,74	525,26	
Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
Итого	750	23,28	45,97	89,83	878,71	
Неделя 1 День 3						
Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	
Котлеты куриные с соусом	50	16,98	22,5	6,5	266,6	
	50					
Макароны отварные с маслом	150	6,7	9	26,44	211	
Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,0	
Итого	750	29,85	35,29	79,37	757,15	
Неделя 1 День 4						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	60	6,88	16,49	9,99	226,0	
	40					
Гречка отварная с маслом	150	8,60	6,09	38,67	243,99	

Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
Компот из мандаринов	200	0,4	0,01	33,69	138,8	
Итого	750	23,01	28,04	114,4	815,44	
Неделя 1 День 5						
Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	50					
	50	13,2	32,0	12,6	341	
Капуста тушеная	150	2,55	7,16	6,15	4,43	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,3	8,26	14,82	154,82	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
Итого	750	23,68	50,22	77,69	718,8	
Неделя 2 День 6						
Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	
Курица тушёная с соусом	70					
	30	16,98	20,7	2,8	266,0	
Гречка отварная с маслом	150	8,60	6,09	38,67	243,99	
Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,0	
Итого	750	32,41	30,12	97,07	801,14	
Неделя 2 День 7						
Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	
Котлеты рыбные с соусом	50					
	50	9,4	4,4	11,2	123	
Пюре картофельное	150	3,2	9,10	17,87	171,82	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,3	8,26	14,82	154,82	
Сок пакетированный	200	2,0	0,2	20,2	92,00	
Итого	750	21,48	26,94	73,23	686,09	
Неделя 2 День 8						
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	
Плов из мяса (говядина или свинина)	250	20,87	46,82	43	678,3	

Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	
Итого	750	30,51	52,79	110,88	1053,45	
Неделя 2 День 9						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	
Котлеты куриные с соусом	50	16,98	22,5	6,5	266,6	
	50					
Макароны отварные с маслом	150	6,7	9	26,44	211	
Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,0	
Итого	750	29,63	35,32	91,52	754,25	
Неделя 2 День 10						
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	50	13,64	28,19	2,89	309	
	50					
Пюре картофельное	150	3,2	9,10	17,87	171,82	
Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
Компот из апельсинов	200	0,4	0,01	33,69	141,2	
Итого	750	23,21	42,89	100,58	846,17	