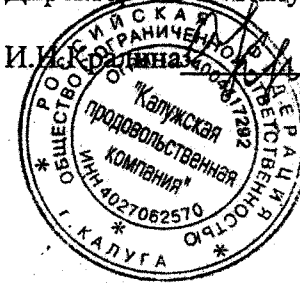


«Утверждаю»

Директор ООО «Калужская продовольственная Компания»

И.И.Калыгина



Примерное десятидневное меню для организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, СВО завтраки, обеды с 09 января по 31 декабря 2024 года (стоимость 90 рублей 00 копеек)

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

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	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	56,00	
Итого	500	16,62	15,89	67,99	517,74	
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	5,3	8,26	14,82	154,82	
	20					
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	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	
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	9,18	13,8	11,34	306,9	
	40					
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	5,3	8,26	14,82	154,82	
	20					
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				
	50	13,64	28,19	2,89	309
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 канустой 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				
	40	6,88	16,49	9,99	226,0
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
Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	56,0
Итого	750	19,88	26,75	86,72	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	

Подписи

Документ подписан электронной подписью

18.12.2023
00:51:16 (МСК)

[Перейти на электронную площадку](#)

Пользователь: Кралина Ирина Николаевна,
Директор

Сертификат: 014fc1c300bda868c49832e0105ff14f6

Выдан: Федеральная налоговая служба

Период действия сертификата: с 06.03.2023 по
06.06.2024

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КАЛУЖСКАЯ
ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ
КОМПАНИЯ"