

Приложение №1 к контракту № 0744200000222000693 от 01.04.2022г

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №19



Воробьева О.В.

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (1-4 классы)
для МБОУ «Средней общеобразовательной школы №19»

Меню для обучающихся, получающих начальное общее образование
1 день Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60		0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	т/к	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90		10,80	10,90	3,4	168,90	0,1	1,0	105,00	1,8	54,00	19,3	105,90	2,1	259	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,90	6,20	31,90	175,90	0,2	0	0,1	4,6	22,2	60,50	100,30	2,10	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	т/к	2008
Итого за прием пищи:	530		17,60	18,10	66,50	491,50	0,30	5,10	105,10	6,40	104,40	94,20	241,50	5,00		

2 день Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60		1,2	4,4	6,06	70,5	0	3,3	30,00	2,1	19,6	13,1	27,0	0,7	56	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90		11,20	6,00	1,04	114,7	0,1	0,7	25,00	1,1	63,60	31,8	113,20	0,5	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,10	20,30	141,00	0,2	10,7	15,00	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	13,00	5,90	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50		3,70	2,80	19,50	129,10	0,1	0,1	0	0,7	24,6	7,7	44,9	0,4	464	2008
Итого за прием пищи:	580		21,30	17,60	74,20	574,60	0,50	14,80	70,00	4,80	162,10	94,20	304,90	4,70		

3 день Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90		12,00	15,50	0,1	253,40	0,1	0,9	25,00	0,4	68,90	20,3	106,70	0,80	313	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,6	0,9	331	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,90	2,50	20,80	114,00	0,04	1,00	27,00	0	161,00	14,00	90,00	1,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	470		22,30	23,20	66,00	583,90	0,34	1,90	52,00	2,30	244,50	47,40	263,60	3,90		

4 день Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		12,20	14,60	35,7	361,90	0,1	1,9	30,30	4,6	64,70	45,0	102,70	1,00	311	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40		2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		13,04	9,06	13,50	201,17	0	0,2	200,00	0,4	199,8	31,4	103,10	1,0	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,00	0	14,60	58,10	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
Итого за прием пищи:	590		27,54	24,56	79,20	699,77	0,10	2,10	230,30	5,00	283,20	86,20	232,70	3,00		

5 день Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90/50		10,30	12,20	12,5	162,70	0	1,2	25,00	4,2	60,60	10,4	103,90	1,7	283	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150		3,11	7,51	18,44	156,00	0,11	11,1	98,00	0,59	38,3	32,7	75,4	1,38	714	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	520		15,51	20,01	58,44	440,30	0,21	13,40	123,00	5,49	119,00	56,90	206,80	4,38		

5

6 день Суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		9,42	13,80	2,72	202,88	0,08	0	326,00	4,9	164,24	19,04	107,52	1,02	214	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150		13,75	10,25	17,4	203,00	0,09	0	200,00	3,9	237	34,5	104,50	1,2	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	27,00	0	169,90	16,8	82,4	0,3	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75	0	0	60,00	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	540		28,67	35,65	52,82	662,98	0,17	0,50	613,00	8,90	577,84	74,24	315,92	2,82		

6

7 день Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	96,00	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
ГУЛЯШ	90		10,80	10,80	3,4	168,90	0,1	1,0	105,00	1,8	54,00	19,3	105,90	2,10	269	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,9	32,40	155,30	0	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,10	0	14,80	60,40	0	1,1	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3	0	53	0	0	25,00	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	545		24,90	21,40	80,60	589,00	0,30	3,30	226,00	4,10	200,60	48,30	270,40	5,00		

7

8 день Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОГУРЕЦ СОЛЕНый	60		0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	т/к	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90		11,00	12,80	14,4	168,10	0	0,1	25,00	2,8	65,10	25,0	106,40	1,30	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	4,10	20,30	141,00	0,2	10,7	15,00	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,00	0	14,60	58,10	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		0,1	8,3	0,1	75	0	0	60,00	0,1	1	0	2	0	13	2008
Итого за прием пищи:	540		17,10	26,20	65,80	528,60	0,20	13,80	100,00	3,10	134,50	73,20	236,00	3,90		

8

2

9 день Среда																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
	90		10,90	11,70	14,80	211,30	0,1	0,7	50,00	0,3	51,70	27,80	109,70	1,20	294	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	150		9,42	13,80	2,72	202,88	0,08	0	328,00	4,9	164,24	19,04	107,52	1,02	214	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		3,0	2,4	19,7	72,90	0	0,5	17,00	0	110,3	16,0	79,4	0,8	378	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	30		2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200		0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	670		26,42	29,60	72,22	659,68	0,28	21,20	393,00	6,50	363,94	82,74	338,12	5,72		
Итого за прием пищи:																

9

10 день Четверг																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
	60		1,1	4,7	5,20	68,00	0	2,50	400,00	2,4	25,40	19,90	32,20	0,80	56	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	90		11,10	12,80	5,70	166,30	0	1,4	105,00	3,0	67,20	18,2	101,80	1,8	250	2011
БЕФСТРОГАНОВ	150		3,7	4,10	33,90	175,20	0,00	0	0,10	0,40	7,90	24,50	74,60	0,50	325	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200		3,10	2,4	17,20	103,50	0	0,5	27,00	0	169,90	16,80	82,40	0,30	379	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30		2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	530		21,00	24,30	74,70	574,20	0,10	4,40	532,10	6,50	275,80	85,10	317,10	4,60		
Итого за прием пищи:																

10

11 день Пятница																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецепту	
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/50		9,30	6,90	16,9	133,20	0,1	1,2	25,00	4,4	50,5	25,1	109,20	0,7	260	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,80	5,30	15,30	141,00	0,2	10,7	0	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	520		15,70	12,60	76,60	436,40	0,42	11,90	25,01	5,80	112,80	76,80	244,60	3,80		

11

12 день Суббота																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена за порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
	210		18,25	12,08	20,67	303,73	0,13	0,53	211,00	2,93	313,49	43,3	103,70	1,3	224	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	15		3,4	4,50	0	53	0,00	0	25,00	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10		0,15	12,45	0,15	112,50	0	0	62,00	0,13	1,20	0	2,10	0	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	50		3,83	1,50	21,20	119,10	0	0	0	0	7,10	5,20	21,30	0,50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200		0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	485		25,73	30,53	56,82	648,73	0,13	1,63	298,00	3,06	442,69	54,80	168,50	2,10		
Итого за прием пищи:																

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь	263,8	283,8	823,9	6 889,7
Среднее значение	21,98083333	23,65	68,66	574,14



Прошито и пронумеровано

3 (Три)

) страниц

Дрёмина Н.Н.