



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Елена Владимировна

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений города Астрахани для учащихся от 12 до 18 лет, 10-ти дневное.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Какао с молоком	220	4,27	4,18	27,57	162,1	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>24,14</b>	<b>23,78</b>	<b>105,24</b>	<b>710,36</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,80	5,20	9,00	98,95	88
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	363,4	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>875</b>	<b>23,65</b>	<b>17,97</b>	<b>102,82</b>	<b>700,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1395</b>	<b>47,79</b>	<b>41,75</b>	<b>208,06</b>	<b>1410,38</b>	
<b>День 2.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	210
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>522</b>	<b>24,83</b>	<b>35,19</b>	<b>48,61</b>	<b>604,2</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	87,99	45
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	96
	Пюре картофельное	200	4,38	5,94	29,40	189,28	312
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	199,95	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>24,11</b>	<b>25,68</b>	<b>130,50</b>	<b>878,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1452</b>	<b>48,94</b>	<b>60,87</b>	<b>179,11</b>	<b>1482,99</b>	
<b>День 3.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,12	9,79	53,42	323,86	174
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>12,92</b>	<b>20,86</b>	<b>115,80</b>	<b>689,33</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,62	19,08	150,68	102
	Макаронные изделия отварные	200	8,42	8,10	51,22	311,16	202
	Мясо рубленое с овощами "Болоньезе"	100	17,08	10,34	1,98	169,54	256/5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>39,42</b>	<b>25,30</b>	<b>151,70</b>	<b>982,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>52,34</b>	<b>46,16</b>	<b>267,50</b>	<b>1671,77</b>	



<b>День 4.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	363,4	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	71
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>542</b>	<b>16,42</b>	<b>12,16</b>	<b>77,69</b>	<b>516,05</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	0,87	3,65	5,02	56,3	52
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	2,90	3,10	20,27	120,4	101
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	60/40	6,52	9,55	7,51	141,19	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>26,68</b>	<b>30,56</b>	<b>139,61</b>	<b>929,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1412</b>	<b>43,10</b>	<b>42,72</b>	<b>217,30</b>	<b>1445,62</b>	
<b>День 5.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>16,74</b>	<b>19,35</b>	<b>79,02</b>	<b>545,79</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками,	100	1,08	0,18	8,62	41,79	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	Пюре из бобовых с маслом	180	18,11	6,98	40,43	303,93	199
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	60/40	7,27	5,94	7,69	111,58	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>42,44</b>	<b>19,50</b>	<b>134,75</b>	<b>894,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1385</b>	<b>59,18</b>	<b>38,85</b>	<b>213,77</b>	<b>1440,35</b>	
<b>День 6.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с молоком	215	1,55	1,59	17,35	87,85	378
	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>17,99</b>	<b>23,01</b>	<b>123,07</b>	<b>749,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Борщ с капустой и картофелем	300	3,39	6,18	10,14	109,59	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,14	13,58	48,94	350,22	203
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76	344
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>30,16</b>	<b>29,45</b>	<b>132,85</b>	<b>905,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>48,15</b>	<b>52,46</b>	<b>255,92</b>	<b>1654,88</b>	
<b>День 7.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150/10	16,44	11,08	51,89	364,93	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	388
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>20,80</b>	<b>11,88</b>	<b>112,97</b>	<b>624,37</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	0,87	3,65	5,02	56,3	52
	Суп из овощей	300	4,02	6,39	17,52	143,25	99
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	363,4	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>932</b>	<b>23,99</b>	<b>22,71</b>	<b>114,06</b>	<b>789</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1422</b>	<b>44,79</b>	<b>34,59</b>	<b>227,03</b>	<b>1413,37</b>	



<b>День 8.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)						
	Сыр (порциями) (Российский)	220	9,17	11,95	45,23	323,31	183
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>215</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>57,83</b>	<b>376</b>
<b>ОБЕД</b>		<b>505</b>	<b>19,40</b>	<b>21,20</b>	<b>79,56</b>	<b>575,78</b>	
	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)						
	Суп с бобовыми	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Пирог с мясом капустой	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Хлеб пшеничный	200	12,48	5,88	82,34	438,6	414
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>215</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>57,83</b>	<b>376</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>845</b>	<b>29,33</b>	<b>12,66</b>	<b>152,62</b>	<b>843,19</b>	
<b>День 9.</b>		<b>1350</b>	<b>48,73</b>	<b>33,86</b>	<b>232,18</b>	<b>1418,97</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронник с мясом						
	Овощи натуральные соленые	230	32,29	29,42	43,98	569,13	285
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70/30
	Чай с лимоном	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>222</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>15,21</b>	<b>60,21</b>	<b>377</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с сахаром	<b>552</b>	<b>36,09</b>	<b>29,88</b>	<b>79,53</b>	<b>722,58</b>	
	Суп рисовый с картофелем	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Каша рассыпчатая гречневая	250	10,65	5,60	14,47	168,4	115
	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Хлеб пшеничный	60/40	6,92	12,16	7,97	167,26	294
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Компот из смеси сухофруктов	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,18</b>	<b>42,52</b>	<b>171,22</b>	<b>349</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>830</b>	<b>35,98</b>	<b>32,10</b>	<b>151,02</b>	<b>1041,17</b>	
<b>День 10.</b>		<b>1382</b>	<b>72,07</b>	<b>61,98</b>	<b>230,55</b>	<b>1763,75</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)						
	Масло (порциями)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175
	Хлеб пшеничный 1 сорт	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Печенье затыжное	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>40</b>	<b>3,40</b>	<b>4,52</b>	<b>27,88</b>	<b>165,6</b>	<b>Н</b>
<b>ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>13,29</b>	<b>21,65</b>	<b>108,22</b>	<b>667,55</b>	
	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Рагу из птицы	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	Хлеб пшеничный	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>27,88</b>	<b>109,76</b>	<b>342</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>830</b>	<b>34,18</b>	<b>28,86</b>	<b>101,19</b>	<b>803,82</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>1365</b>	<b>47,47</b>	<b>50,51</b>	<b>209,41</b>	<b>1471,37</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>14133</b>	<b>512,56</b>	<b>463,75</b>	<b>2240,83</b>	<b>15173,45</b>	
		<b>1413,3</b>	<b>51,26</b>	<b>46,37</b>	<b>224,08</b>	<b>1517,34</b>	

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я. Первалов 2018 г.