



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Елена Владимировна

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

муниципального контракта на оказание услуг по организации горячим питанием образовательных учреждений
Города Астрахани для учащихся от 7 до 11 лет, 10-ти дневное.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Какао с молоком	210	4,07	3,99	26,31	154,73	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,62	20,64	103,98	666,59	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	88
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	347,6	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,47	16,10	90,30	617,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	42,09	36,74	194,28	1283,88	
День 2.							
ЗАВТРАК	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	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,82	35,19	47,78	600,94	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	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	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	20,40	20,81	108,62	730,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	45,22	56,00	156,40	1331,82	
День 3.							
ЗАВТРАК	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	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,22	18,60	101,51	605,19	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102
	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Мясо рубленное 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	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	34,36	21,84	126,54	828,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	45,58	40,44	228,05	1433,9	

День 4.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	347,6	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,69	11,63	74,53	494,19	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,90	32,38	123,59	880,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	42,59	44,01	198,12	1375,08	
День 5.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,42	16,40	78,67	508,05	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками,	60	0,65	0,11	5,17	25,07	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	40,39	20,91	118,52	827,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	54,81	37,31	197,19	1335,56	
День 6.							
ЗАВТРАК	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	210	1,51	1,55	16,95	85,81	378
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,25	20,71	108,73	664,27	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	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	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	25,14	23,67	108,69	735,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	41,39	44,38	217,42	1400,16	
День 7.							
ЗАВТРАК	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	210	0,84	0,00	33,56	133,35	388
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,84	11,88	114,57	630,72	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	347,6	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,19	18,33	96,01	659,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,03	30,21	210,58	1290,19	

День 8.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	230	9,59	12,49	47,29	338,01	183
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	17,50	18,79	81,27	552,74	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24,35	10,87	123,14	686,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	41,85	29,66	204,41	1239,14	
День 9.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285
	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	34,44	28,57	76,27	690,68	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Суп рисовый с картофелем	200	8,52	4,48	11,58	134,72	115
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	10,39	18,24	11,95	250,88	294
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	34,12	34,59	137,15	994,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	68,56	63,16	213,42	1685,58	
День 10.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175
	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	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	11,59	19,39	93,93	583,41	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие/соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30,42	27,50	89,02	724,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	42,01	46,89	182,95	1307,57	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12590	465,13	428,80	2002,82	13682,88	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1259	46,51	42,88	200,28	1368,29	

* 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. Перевалов 2018 г.