

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"

Индивидуальный предприниматель

Штокшова Т.Ю.

Ефимова Е.В.

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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173	38,94
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	20,99
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,5
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	18,49	16,75	96,88	590,17		70,93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	4,8
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	94,16	88	15,3
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	415,89	291	39,43
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,1
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	8,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	21,03	16,61	92,13	700,58		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	39,52	33,36	189,01	1290,75		
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	210	37,44
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	8,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,5
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	8,8
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	16,09
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	25,57	35,29	52,89	621,84		70,93
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	3,8
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96	13,8
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312	13,7
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	199,95	234	26,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	8,14
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	21,64	20,83	123,26	792,34		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	47,21	56,12	176,15	1414,18		
День 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	230	6,39	10,23	55,84	338,58	174	41,24
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	8,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	2,5
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1	19,09
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	11,31	16,88	113,72	635,33		70,93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	4,8
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102	14,3
	Макароник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285	38,73
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н	2,1
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	40,60	33,38	100,06	855,92		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	51,91	50,26	213,78	1491,25		

День 4.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	415,89	291
	Овощи натуральные свежие или соевые*						56,03
	(огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	4,2	70/72
	Чай с сахаром						5,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	520	17,00	12,24	81,47	583,38	
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Каша рассыпчатая гречневая	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101
		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
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	26,90	32,38	123,59	880,89	70,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	43,90	44,62	205,06	1464,27	
День 5.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,23	9,66	42,75	280,57	181
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном						2,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	500	14,97	16,06	81,28	517,12	59
		60	0,65	0,11	5,17	25,07	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199
	Шницель мясной из рубленого мяса (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
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	42,18	21,73	111,37	815,74	70,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	57,15	37,79	192,65	1332,86	
День 6.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной 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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,67	17,00	116,23	650,37	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	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
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	25,50	26,54	98,94	726,47	70,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	40,17	43,54	215,17	1376,84	
День 7.							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150	16,44	11,08	51,89	364,93	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	20,90	11,98	100,50	575,22	
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	230	12,70	11,71	41,91	415,89	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
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	20,76	19,00	111,34	780,57	70,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	41,66	30,98	211,84	1355,79	

День 8.								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,17	11,95	45,23	323,31	183	39
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	20,93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	2,5
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	8,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,91	18,35	83,76	559,86		70,93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	5,7
	Суп с бобовыми	270	10,48	6,18	19,84	180,28	119	14,5
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414	39,33
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	41,2	H	2,1
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	25,13	11,33	124,61	700,76		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43,04	29,68	208,37	1260,62		
День 9.								
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285	55,33
	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	6,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	2,5
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	35,19	28,67	81,62	711,88		70,93
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62	4,7
	Суп с крупой (рисовой или перловой)	200	8,82	6,56	12,78	145,78	115	12,1
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302	8,2
	Терфегли с соусом 2-й вариант	100	8,49	10,13	10,02	166,06	279	32,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	H	2,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	9,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,52	28,56	136,42	921,14		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	67,71	57,23	218,04	1633,02		
День 10.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175	41,44
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	16,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	2,5
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	10,89
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,72	17,23	84,54	522,43		70,93
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	4,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103	12,6
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289	42,23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	H	2,1
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	6,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	32,27	28,38	79,43	704,75		70,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	42,99	45,61	163,97	1227,18		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12780	475,26	429,19	1994,04	13830,76		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1278	47,53	42,92	199,40	1383,08		

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