

«Утверждаю»
 Директор
 МОУ «Спас-Суходревская ООШ»
 М.Н.Кузнецова

«Утверждаю»
 Директор
 ООО «Калужский комбинат школьного питания»
 Е.И.Кашурина

Горячее питание обучающихся
Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
для учащихся 1 – 4 классов
на период январь – май 2025 г.

Наименование	Выход, г	Номер рецепту-ры по сборнику №	Содержание веществ, г			Энерг. Цен-ность	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
на период январь - май 2023 г.																
1 день																
Каша пшенная жид-кая молочная	200	182	6,83	10,65	42,75	295,45	0,17	1,06	52,73	1,76		125,82	167,61	43,27	1,15	
Какао с молоком	200	382	3,72	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	0,00	133,30	111,11	25,56	2,00	
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65		11,50	43,50	16,50	0,55	
Яблоко свежее	100	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого:	550					581,86										
2 день																
Котлеты куриные с соусом	50/70	294	8,90	11,85	12,36	191,64	0,07	0,47	50,62	0,12		48,26	55,91	14,19	1,00	
Пюре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18		44,37	103,91	33,30	1,21	
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00		11,10	2,80	1,40	0,28	

Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					533,24								
3 день														
Макароны отварные с сыром	250/20	204	14,07	7,02	53,20	332,50	0,11	0,14	52,00	0,26	194,65	161,95	21,37	1,62
Компот из свежих фруктов	200	346	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,07	23,02	11,50	7,63	0,24
Пряник	30		1,59	1,62	20,85	103,20	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	12,30	2,70	0,24
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					693,80								
4 день														
Салат из белокочанной капусты	100	45	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
Плов из курицы	200	291	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	6,03	19,47	1,26	46,35	175,33	54,04	1,97
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					576,35								
5 день														
Кнели из кур с соусом	50/70	301	9,26	15,85	7,19	168,30	0,04	0,94	64,16	0,00	53,61	69,04	12,77	0,91
Гречка отварная	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из сухофруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70

Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					693,80								
6 день														
Макароны отварные с сыром	250/20	204	14,07	7,02	53,20	332,50	0,11	0,14	52,00	0,26	194,65	161,95	21,37	1,62
Компот из свежих фруктов	200	346	0,45	0,1	33,99	141,2	0,02	12	0	0,07	23,02	11,5	7,626	0,24
Пряник	30		1,59	1,62	20,85	103,20	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	12,30	2,70	0,24
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					693,80								
7 день														
Котлета рыбная с соусом	50/60	234	7,53	5,19	8,21	109,65	0,06	0,24	26,34	0,31	43,32	98,95	16,23	0,50
Пюре картофельное	180	312	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
Чай с лимоном	200/10	377	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					453,25								
8 день														
Каша рисовая жидкая молочная	200	182	4,64	9,75	39,45	264,55	0,05	1,06	52,73	0,41	118,54	125,58	27,38	0,45
Какао с молоком	200	382	3,72	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,30	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55

Яблоко свежее	100	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:	550					550,96								
9 день														
Курица отварная с соусом	70/50	288	15,87	11,83	2,93	181,72	0,04	0,02	30,90	0,12	41,65	111,70	16,64	1,50
Гречка отварная	180	302	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из сухо-фруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					709,65								
10 день														
Винегрет овощной	100	67	1,62	7,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
Рагу из курицы	200	289	14,35	13,39	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69	0,48	42,06	123,66	44,23	2,19
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого:	550					522,78								

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004