

Приложение №1 к техническому заданию по договору № 4/2022 от 02.09. 2022г.
на оказание услуг по организации питания обучающихся



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Масса порции (г)	Б	Ж		У
неделя: 1 день: 1: понедельник							
Завтрак							
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	20,9	200,5	4,2	6,9	36,1	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	11,88	10	0,1	7,2	0,13	65,72
379	Кофейный напиток с молоком	16,44	200	1,5	1,3	22,4	107
ПР	Батон нарезной	3,48	30	1,95	0,6	13,8	69
		52,70	445,00	7,75	16,00	72,43	461,92
Обед							
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	26,83	100	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	14,17	150	4,1	11,7	33,6	286
388	Напиток из шиповника	8	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	1,8	30	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	1,9	30	3,2	1,4	13,1	82,2
		52,7	510	22,7	22	87,2	680,2
	Итого за день		955,00	30,45	38,00	159,63	1142,12

неделя: 1 день: 2: вторник										
Завтрак										
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	110	30,33	9,90	8,50	9,90	9,90	163,00		
305	Рис отварной с овощами	150	15,83	4,80	4,50	4,80	30,80	183,00		
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	0,2	15	60		
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	1,95	13,8	69		
		490	52,70	16,85	13,7	16,85	69,5	475		
Обед										
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	110	28,87	9,6	11,74	9,6	10,76	187,00		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,13	8,20	6,30	8,20	38,70	245,00		
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	1	19,8	86		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	2,4	12	66		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	3,2	13,1	82,2		
		520,00	52,70	24,40	20,14	24,40	94,36	666,20		
	Итого за день	1010,00		41,25	33,84	41,25	163,86	1141,20		
неделя: 1 день: 3: среда										
Завтрак										
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	34,16	11,76	11,02	11,76	13,4	199,00		
469	Макароны отварные	150	12	5,50	4,80	5,50	38,30	191,00		
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	0,2	15	60		
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	1,95	13,8	69		
		490,00	52,70	19,41	16,52	19,41	80,50	519,00		
Обед										
259	Жаркое по-домашнему с мясом	240	40	14,77	13,55	14,77	29,61	390,04		

699	Напиток апельсиновый	200	9	0,2			25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12		66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1		82,2
		500,00	52,70	20,57	15,45	80,41		642,24
	Итого за день	990,00		39,98	31,97	160,91		1161,24

неделя: 1 день:4: четверг

Завтрак

320	Запеканка из творога	150	40,66	18,00	13,60	34,20		206,00
ПР	Молоко стужённое	20	5,5	1,30	1,40	10,20		59,60
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15		60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8		69
		400,00	52,70	21,45	15,70	73,20		394,60

Обед

265	Плов из курицы	240	37	17,49	15,07	40,60		391,60
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9		111
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12		66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1		82,2
		500,00	52,70	23,19	16,97	93,60		650,80
	Итого за день	900,00		44,64	32,67	166,80		1045,40

неделя: 1 день:5: пятница

Завтрак

174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	24,28	4,2	7,6	30,2		206,4
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13		65,72
209	Яйло варёное	40	10	5,1	4,6	0,3		63
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15		60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8		69

неделя: 2 день: 7: вторник										
Завтрак										
210	Омлет натуральный	150	34,28	11,30	19,50	2,30				238,00
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13				65,72
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15				60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8				69
		390,00	52,70	13,55	27,40	31,23				432,72
Обед										
290	Птица туш-я с овощами	100	29,06	15,2	12,7	15,3				215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,94	5,60	4,90	37,80				223,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8				86
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12				66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,9	3,2	1,4	13,1				82,2
		510,00	52,70	27,40	19,70	98,00				672,20
	Итого за день	900,00		40,95	47,10	129,23				1104,92
неделя: 2 день: 8: среда										
Завтрак										
265	Плов с мясом	240	46,16	14,70	13,00	40,70				346,00
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15				60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8				69
		470	52,7	16,85	13,70	69,50				475,00
Обед										
234/505	Котлеты из мятая Фирменные с соусом красным основным	110	24,07	9,60	11,50	12,20				193,00

125	Картофель отварной	150	17,93	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
	Итого за день	520,00	52,70	18,70	18,20	102,60	617,20
	Итого за день	990,00		35,55	31,90	172,10	1092,20

неделя: 2 день:9: четверг

Завтрак

222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	46,16	13,5	12,52	44,75	372
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69
	Итого за день	410	52,7	15,65	13,22	73,55	501,00

Обед

294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	27	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
	Итого за день	520,00	52,70	23,86	17,92	96,60	624,20
	Итого за день	930,00		39,51	31,14	170,15	1125,20

неделя: 2 день:10: пятница

Завтрак

173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	34,28	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	11,88	0,1	7,2	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	3,06	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,48	1,95	0,6	13,8	69

	550,00	52,70	8,95	15,80	70,63	418,72
Обед						
412	110	29,91	7,08	11,65	12,73	128
198	150	10,09	9,60	0,80	29,60	227,00
699	200	9	0,2		25,7	104
ПР	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
	520,00	52,70	22,48	14,35	93,13	607,20
	1070,00		31,43	30,15	163,76	1025,92
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней						
	462		15,20	17,09	67,82	470,31
<i>Завтрак</i>						
	514		22,27	18,35	90,49	634,26
<i>Обед</i>						
	976		37,47	35,44	158,31	1104,57
<i>Средняя всего за день</i>						