

« СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ г. Астрахани «СОШ № 74 им. Г. Тукая»



sa

Н.В. Гоголева

2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Т.В. Григорьева

2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.**

(Возрастная группа 7-11 лет) сезон зимне-весенний.



СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ г. Астрахани
«СОЦ №74 имени Г. Тукая»
Н.В. Гоголева



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Татьяна Григорьева

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 1

Сезон: зимне-весенний 2021

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	220	9,35	9,90	52,03	326,83	0,13	1,30	0,00	2,97	249,55	123,77	25,34	1,14
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,76
382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	0,04	1,30	0,00	0,02	130,66	26,20	18,10	1,04
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	0,02	23,11	0,00	0,05	32,39	15,35	7,83	0,38
119	Суп с бобовыми	200	7,76	4,58	14,70	133,54	0,16	1,60	0,00	0,02	52,30	7,86	1,94	1,84
291	Плов из птицы	200	31,66	41,26	54,36	715,16	0,18	10,80	0,04	0,38	61,82	119,90	41,24	3,42
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	11,30	49,04	0,00	0,04	0,00	0,00	10,60	0,00	1,86	0,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,60	70,05	216,72	1753,08	0,77	48,28	0,10	4,66	756,31	481,68	135,11	13,54

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	66,60	70,05	216,72	1753,08	0,77	48,28	0,10	4,66	756,31	481,68	135,11	13,54

Стоимость питания в день / ИТОГО 128,54 рубля

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель МБОУ г. Астрахани
 «СОШ №74 имени Г. Тукая»
 Н.В. Тоголева

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Григорьева
 Татьяна
 В. Григорьева

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 2.

Сезон: зимне-весенний 2021

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
285	Макаронник с мясом,	200	28,08	25,58	38,24	494,90	0,18	1,38	0,00	1,00	37,50	60,36	11,72	4,16
70/30	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,18
H	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	54,24	0,00	2,56	0,00	0,02	13,42	1,40	2,60	0,44
	ОБЕД													
70/30	Овощи натуральные соленые (помидоры)	30	0,33	0,03	0,48	3,90	0,01	3,00	15,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	0,04	12,30	0,00	0,06	26,74	21,24	9,66	0,42
125	Картофель отварной (с маслом)	150	3,03	4,98	24,10	153,72	0,18	29,43	0,00	0,15	16,79	85,35	33,84	1,35
227	Рыба припущенная (Из полуфабрикатов с соусом)	80	10,98	3,90	2,22	188,43	0,13	1,68	0,01	0,62	41,13	130,94	13,21	0,68
330	Соус сметанный	50	0,73	1,29	3,08	27,41	0,02	0,09	0,00	0,00	14,78	0,38	0,49	0,07
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
376	Чай с сахаром,	200	0,16	0,00	11,30	49,04	0,00	0,04	0,00	0,00	10,60	0,00	1,86	0,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,77	41,09	144,45	1257,16	0,77	51,98	15,01	2,77	199,05	385,07	102,17	10,89

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	53,77	41,09	144,45	1257,16	0,77	51,98	15,01	2,77	199,05	385,07	102,17	10,89

Стоимость питания в день **ИТОГО** 128,54 рубля

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель МБОУ г. Астрахани
 «СОШ №74 имени Г. Тукая»
 Н.В. Гоголева

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Т. В. Григорьева

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 3.

Сезон: зимне-весенний 2021

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	140	19,59	26,36	3,84	331,28	0,13	0,73	0,36	0,84	148,19	268,80	16,80	3,60
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,76
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127,00	0,02	200,00	0,00	0,00	21,60	0,00	2,00	5,06
H	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,00	0,01	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	0,01	3,42	0,00	0,03	12,65	14,71	7,52	0,48
96	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	0,08	13,40	0,00	0,12	18,10	50,94	16,22	0,80
302	Гречка рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
268	Котлета мясная (с соусом)	80	18,95	15,48	15,48	271,98	0,12	0,32	0,00	0,44	61,22	18,18	3,64	2,79
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,60	0,00	0,12	18,70	6,16	7,08	1,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,88	69,07	188,55	1594,97	0,89	223,47	0,38	3,24	341,15	647,36	208,54	21,61

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	59,88	69,07	188,55	1594,97	0,89	223,47	0,38	3,24	341,15	647,36	208,54	21,61

Стоимость питания в день ИТОГО 128,54 рубля

Индивидуальный предприниматель
 Григорьева
 Галина
 Викторовна

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель МБОУ г. Астрахани
 «СОШ №74 имени Г. Тукая»
 Н. В. Гоголева

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Т. В. Григорьева

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 4.

Сезон: зимне-весенний 2021

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,20	10,12	43,85	288,95	0,13	1,30	0,00	0,07	132,55	20,99	7,66	0,84
16	Колбаса (порциями)	20	2,96	7,62	0,06	80,40	0,02	0,00	0,00	0,10	5,40	37,60	4,80	0,56
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	0,02	5,60	0,00	0,12	18,70	6,16	7,08	1,30
447	Кекс или булочка сдобная (масса 50 г)	50	4,68	8,23	27,30	198,98	0,05	0,07	0,04	0,35	30,04	60,74	10,30	0,65
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	25,07	0,03	3,75	0,00	0,03	14,57	1,65	1,35	0,65
101	Суп картофельный с крупой рисовой.	200	1,50	2,28	11,96	74,68	0,08	13,20	0,00	0,08	15,16	42,32	15,84	0,70
290	Птица, тушеная в соусе	80	11,58	13,68	2,65	180,30	0,06	4,75	0,02	0,04	36,14	4,38	2,96	1,14
143	Рагу из овощей	150	2,94	11,49	15,49	178,53	0,08	9,38	0,00	0,08	36,42	4,13	3,38	1,62
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
376	Чай с сахаром,	200	0,16	0,00	11,30	49,04	0,00	0,04	0,00	0,00	10,60	0,00	1,86	0,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,26	60,86	177,79	1400,51	0,62	38,08	0,06	1,78	324,87	255,57	78,02	10,42

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	37,26	60,86	177,79	1400,51	0,62	38,08	0,06	1,78	324,87	255,57	78,02	10,42

Стоимость питания в день ИТОГО: 128,54 рубля

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель МБОУ г. Астрахани
 «СОШ №74 имени Г. Тукая»
 Н.В. Гоголева

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Г.В. Григорьева

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 5.

Сезон: зимне-весенний 2024

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Гречка рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07								
288	Курица тушеная (с соусом)	80	13,69	14,05	2,34	190,62	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,06	6,40	0,03	0,06	39,97	7,22	4,00	1,36
							0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,76
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127,00	0,02	200,00	0,00	0,00	21,60	0,00	2,00	5,06
	ОБЕД													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16								
278	Тефтели с соусом	80	7,27	8,41	8,66	138,98	0,06	24,70	0,00	0,08	31,80	33,32	13,74	0,62
							0,06	1,65	0,00	0,03	29,83	8,71	2,39	1,13
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67								
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,09	0,00	0,00	0,00	39,56	1,89	3,56	1,22
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
							0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
345	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	0,02	69,00	0,02	0,36	24,24	18,30	13,36	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,06	49,15	197,93	1412,52	0,82	304,75	0,05	1,96	250,39	340,60	191,33	17,79

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО	48,06	49,15	197,93	1412,52	0,82	304,75	0,05	1,96	250,39	340,60	191,33	17,79

Стоимость питания в день

Итого 128,54 рубля

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ г. Астрахани
«СОШ №74 имени Г. Тукая»
Н. В. Гоголева

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Григорьева Татьяна
Т. В. Григорьева

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 6.

Сезон: зимне-весенний 2021

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,12	9,79	53,42	323,86	0,07	1,30	0,00	0,18	129,82	66,00	22,66	0,62
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	54,24	0,00	2,56	0,00	0,02	13,42	1,40	2,60	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	50,72	0,01	16,38	0,00	0,05	29,42	15,07	7,78	0,36
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,52	15,46	121,56	0,14	9,90	0,00	0,06	38,20	30,20	11,02	1,48
304	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	0,05	0,00	0,00	0,21	32,78	83,45	30,96	0,66
295	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	80	8,70	12,74	10,01	188,26	0,04	4,70	0,03	0,35	56,00	17,82	6,00	0,45
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
342	Компот из фруктов (яблок и вишни)	200	0,44	0,16	28,20	111,76	0,00	6,00	0,00	0,12	21,20	11,20	11,22	0,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,48	42,42	219,37	1396,79	0,54	50,98	0,09	2,21	539,84	413,74	131,04	10,14

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	37,48	42,42	219,37	1396,79	0,54	50,98	0,09	2,21	539,84	413,74	131,04	10,14

Стоимость питания в день ИТОГО 128,54 рубля

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель МБОУ г Астрахани
 «СОШ №74 имени Г. Тукая»
 Н.В. Гоголева

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Т. В. Григорьева

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 7.

Сезон: зимне-весенний 2021

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,61	16,18	42,12	398,04	0,09	0,95	0,11	0,47	312,95	335,13	41,06	0,78
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
345	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	0,02	69,00	0,02	0,36	24,24	18,30	13,36	0,70
H	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,80	0,02	0,00	0,01	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	ОБЕД													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	0,04	12,30	0,00	0,06	26,74	21,24	9,66	0,42
312	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	0,17	25,95	0,00	0,14	46,88	75,51	29,84	1,23
243/80	Сосиски, сардельки отварные с соусом	80	9,11	18,58	0,12	210,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,11	0,00	0,00	0,02
H	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127,00	0,02	200,00	0,00	0,00	21,60	0,00	2,00	5,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,01	46,80	181,25	1324,78	0,53	311,20	0,14	2,20	478,91	545,18	121,71	11,33

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
ИТОГО	46,01	46,80	181,25	1324,78	0,53	311,20	0,14	2,20	478,91	545,18	121,71	11,33

Стоимость питания в день

ИТОГО 128,54 рубля

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель МБОУ г. Астрахани
 «СОШ №74 имени Г. Тукая»
 Н.В. Гоголева

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Предприниматель
 Григорьева Т.В. Григорьева
 Викторовна

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 8.

Сезон: зимне-весенний 2021

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	0,09	0,00	0,00	0,00	39,56	1,89	3,56	1,22
278	Тефтели с соусом	80	7,27	8,41	8,66	138,98	0,06	1,65	0,00	0,03	29,83	8,71	2,39	1,13
17	Доп. гарнир кукуруза отварная	25	0,35	1,54	0,47	17,28	0,01	3,56	0,07	0,17	18,29	8,08	9,50	0,14
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,76
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127,00	0,02	200,00	0,00	0,00	21,60	0,00	2,00	5,06
	ОБЕД													
70/30	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,33	0,03	0,48	3,90	0,01	3,00	15,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	0,12	13,62	0,00	0,16	30,48	117,14	25,54	2,38
302	Гречка рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
290	Птица, тушеные в соусе	80	11,58	13,68	2,65	180,30	0,06	4,75	0,02	0,04	36,14	4,38	2,96	1,14
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
345	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	0,02	69,00	0,02	0,36	24,24	18,30	13,36	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,73	50,31	205,51	1471,86	0,87	295,58	15,11	2,19	253,92	437,46	217,59	19,38

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	50,73	50,31	205,51	1471,86	0,87	295,58	15,11	2,19	253,92	437,46	217,59	19,38

Стоимость питания в день ИТОГО 128,54 рубля



СОГЛАСОВАНО
 Руководитель МБОУ г. Астрахани
 «СОУ №74 имени Г. Тукая»
 Н.В. Гоголева



И.В.ЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Предприниматель
 Григорьева
 Татьяна
 Т.В. Григорьева

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 9.
 Сезон: зимне-весенний 2021

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
291	Плов из птицы	200	31,66	41,26	54,36	715,16	0,18	10,80	0,04	0,38	61,82	119,90	41,24	3,42
70/30	Овощи натуральные соленые (помидоры)	30	0,33	0,03	0,48	3,90	0,01	3,00	15,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
342	Компот из плодов (яблок и вишни)	200	0,44	0,16	28,20	111,76	0,00	6,00	0,00	0,12	21,20	11,20	11,22	0,80
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	25,07	0,03	3,75	0,00	0,03	14,57	1,65	1,35	0,65
96	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	0,08	13,40	0,00	0,12	18,10	50,94	16,22	0,80
199	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	0,36	0,00	0,00	0,00	133,04	3,23	2,73	4,37
268	Биточки мясные (с соусом)	80	9,69	7,92	10,26	148,77	0,07	0,21	0,00	0,30	41,54	12,73	2,79	1,40
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,08	60,72	207,98	1634,32	0,91	41,16	15,04	1,95	331,72	289,44	109,67	15,22

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	66,08	60,72	207,98	1634,32	0,91	41,16	15,04	1,95	331,72	289,44	109,67	15,22

Стоимость питания в день ИТОГО: 128,54 рубля



СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ г. Астрахани
«СОШ №74 имени Г. Тукая»
Н.В. Гоголева

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Татьяна Т. В. Григорьева

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания (завтраков/обедов) обучающихся начальных классов

День: День 10.

Сезон: зимне-весенний 2021

Возрастная категория: Для младших школьников (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,33	10,95	37,11	280,07	0,29	0,00	0,00	0,51	22,59	193,56	129,48	4,41
243	Сосиски, сардельки отварные	55	6,26	12,78	0,08	144,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
70/1	Огурец соленый	30	0,35	1,54	0,47	17,28	0,01	3,56	0,07	0,17	18,29	8,08	9,50	0,14
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
389	Соки натур. фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,10	0,80	14,00	64,00	24,00	1,40
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	0,01	3,42	0,00	0,03	12,65	14,71	7,52	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	0,06	24,70	0,00	0,08	31,80	33,32	13,74	0,62
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	0,09	0,00	0,00	0,00	39,56	1,89	3,56	1,22
268	Шницели (с соусом)	80	9,69	7,92	10,26	148,77	0,07	0,21	0,00	0,30	41,54	12,73	2,79	1,40
Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,38
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127,00	0,02	200,00	0,00	0,00	21,60	0,00	2,00	5,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,34	50,88	166,99	1295,37	0,77	251,89	0,17	2,81	225,87	405,89	215,39	17,30

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	43,34	50,88	166,99	1295,37	0,77	251,89	0,17	2,81	225,87	405,89	215,39	17,30

Стоимость питания в день

ИТОГО 128,54 рубля