



Утверждено:

ИП: Алексеева И.С. (подпись) / И.С. Алексеева / (должность)

29 августа 2023г.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 11 г. Азова / (подпись) / М.В. Заирова / (должность)

23 августа 2023г.



Приложение №4  
к контракту №92 от 29 августа 2023г.

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с 7 до 11 лет (1-4 класс) на осенне-зимний период в МБОУ СОШ №11 г. Азова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
завтрак (полдник)	Макароны отварные с сыром	200	13,500	15,920	34,100	334,400	204
	Булочка с курочкой и крошкой	90	1,440	1,390	29,410	134,150	488
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	692/2004
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>16,340</b>	<b>18,910</b>	<b>85,820</b>	<b>573,550</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак (полдник)	Плов сладкий с изюмом	200	4,400	13,600	66,000	406,000	183
	Бутерброд с маслом	30/8	2,705	4,907	16,604	124,100	59
	Пирожок печёный сдобный с повидлом	100	5,760	10,020	40,150	245,100	654/11
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
<b>Итого:</b>		<b>538</b>	<b>14,660</b>	<b>13,080</b>	<b>66,150</b>	<b>303,100</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак (полдник)	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,003	7,014	21,120	182,000	255/1994
	Яйцо вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	424
	Икра кабачковая	35	0,930	0,060	1,950	12,000	таб.32,сб.1981г.
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,003</b>	<b>15,804</b>	<b>70,270</b>	<b>422,200</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>День 4</b>							
завтрак (полдник)	Каша кукурузная	200	7,440	4,650	16,200	136,410	182
	Бутерброд с сыром	50	16,000	1,000	70,000	335,490	8/2007
	Пряник	30	2,304	1,836	29,250	142,740	560
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Кисель	200	0,000	0,000	15,300	49,600	648
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>28,814</b>	<b>8,556</b>	<b>151,650</b>	<b>771,440</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак (полдник)	Омлет с сыром	150	20,640	24,950	3,050	320,180	442
	горюшек консервированный	50	0,064	0,650	0,850	8,200	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,260	0,050	15,220	59,000	512
<b>Итого:</b>		<b>467</b>	<b>24,648</b>	<b>26,934</b>	<b>44,200</b>	<b>516,020</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак (полдник)	Каша рассыпчатая ячневая	200	6,38	5,68	41,1	249,36	679
	Яйцо вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	424
	Икра кабачковая	50	1,329	0,086	2,786	17,143	таб.32,сб.1981г.
	печенье	40	2,960	4,000	8,400	172,800	пром(64)
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>27,739</b>	<b>18,496</b>	<b>99,486</b>	<b>667,503</b>	
<b>День 7</b>							
завтрак (полдник)	Плов сладкий с изюмом	200	4,400	13,600	66,000	406,000	183
	Бутерброд с мясом	30/8	2,705	4,907	16,604	124,100	59
	Пирожок печёный сдобный с повидлом	100	5,760	10,020	40,150	245,100	654/11
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
<b>Итого:</b>		<b>538</b>	<b>21,765</b>	<b>31,587</b>	<b>148,754</b>	<b>833,200</b>	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>День 8</b>							
завтрак (полдник)	Каша овсяная вязкая с сахаром	200	9,600	12,800	38,240	302,850	173
	Пряник	50	3,840	3,060	48,750	237,900	560
	Бутерброд с сыром	30/10	12,800	0,800	56,000	268,392	8
	Чай с сахаром	200	8,900	3,060	26,000	58,000	685
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>35,140</b>	<b>19,720</b>	<b>168,990</b>	<b>867,142</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак (полдник)	Омлет с сыром	150	20,640	24,950	3,050	320,180	442
	горюшек консервированный	50	0,064	0,650	0,850	8,200	59
	Хлеб пшеничный	60	3,684	1,284	25,080	128,640	пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	376
<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>24,908</b>	<b>27,034</b>	<b>52,740</b>	<b>575,120</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак (полдник)	Каша рассыпчатая ячневая	200	6,38	5,68	41,1	249,36	679
	Яйцо вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	424
	Икра кабачковая	50	1,329	0,086	2,786	17,143	таб.32,сб.1981г.
	вафля	40	1,360	12,080	25,880	212,000	пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,070	1,070	20,900	107,200	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,260	0,050	15,220	59,000	512
<b>Итого:</b>		<b>587</b>	<b>17,499</b>	<b>23,566</b>	<b>106,186</b>	<b>707,703</b>	