

Меню приготавливаемых блюд возрастная с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		<b>день I</b>				
<b>Завтрак</b>						
Котлета из груд. куриной, соус красный основной (1/80/30)	110	11,50	7,74	8,47	149,47	271/4
Макароны отварные	150	5,21	47,60	0,87	187,44	118
Батон нарезной	40	1,75	2,46	22,40	118,40	ПР
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	229
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>30,46</b>	<b>60,86</b>	<b>44,74</b>	<b>504,59</b>	

Завтрак						
Каша пшеничная молоч,с сах.маслом	200	7,06	28,70	37,72	258,20	111,112,113
Сыр твердый	10	6,59	1,18	21,86	38,16	11
масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	65,84	14
Булочка сдобная домашняя	50	2,91	4,10	37,30	197,32	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	10,00	3,06	13,80	54,00	230
Кондитерское изделия (Печенье сливочное)	40	2,20	2,60	13,96	84,36	ПР
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>28,86</b>	<b>46,89</b>	<b>87,06</b>	<b>697,88</b>	



день3

Завтрак						
Каша молочная Дружба с маслом сахаром	205	6,20	7,46	30,86	215,40	111,112,13
Масло сливочное порциями	10	0,15	10,88	0,21	98,76	14
Сыр п/твердый	10	6,59	1,18	21,86	38,16	11
Булочка "Веснушка" (слобная)	50	2,91	4,10	37,30	197,32	ПР
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,30	62,80	139
Чай с сахаром с молоком	200	12,00	3,06	13,00	49,28	229
<b>Итого завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>32,93</b>	<b>31,28</b>	<b>103,53</b>	<b>661,72</b>	

день 4

Завтрак						
Плов с рисом с мясом грудка куриная		200	16,80	18,70	35,10	374,80
Бличики с молочным соусом	( 1/80/30)	110	6,07	14,60	33,04	243,01
Чай с сахаром		200	12,00	3,10	13,00	49,30
Хлеб пшеничный		30	2,30	0,20	14,60	69,30
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>37,17</b>	<b>36,60</b>	<b>95,74</b>	<b>736,41</b>

Завтрак						
Плов с рисом с мясом грудка куриная в красном соусе (1/80/30)		110	17,50	1,70	13,20	210,00
Чай с сахаром с лимоном		150	1,30	3,40	25,00	180,50
Хлеб пшеничный		90	1,35	0,10	20,10	132,50
Чай с сахаром		200	12,00	3,10	13,00	49,30
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>32,15</b>	<b>18,20</b>	<b>51,70</b>	<b>580,60</b>



день 5						
Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	200	8,60	15,00	46,70	356,30	204
Яблоко	100	1,35	0,35	15,95	72,30	пр
Кондитерское изделия (Печенье сливочное)	50	3,30	3,90	20,94	126,54	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	230
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>13,35</b>	<b>19,25</b>	<b>97,39</b>	<b>609,14</b>	
день 6						
Завтрак						
Биточки из груд.куриной в красном соусе (1/80/30)	110	17,50	9,70	13,25	210,00	209/4
Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,46	188,55	265
батон нарезной	50	3,25	0,42	29,10	132,80	ПР
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	229
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>32,88</b>	<b>18,25</b>	<b>51,71</b>	<b>580,63</b>	

Завтрак						
Омлет с сыром	130	31,80	15,70	70,69	293,70	212
Булочка "Веснушка"	50	4,65	6,50	59,70	215,70	ПР
Масло сливочное порциями	10	0,10	7,26	0,14	65,84	14
Яблоко	130	1,76	0,46	20,75	94,00	пр
Чай с сахаром с молоком	200	0,17	0,04	10,50	43,04	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>38,48</b>	<b>29,96</b>	<b>161,78</b>	<b>712,28</b>	



день 8

Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,30	10,00	45,70	302,00	111,112,113
Яблоко	100	1,35	0,35	15,95	72,30	пр
Пончик со сгущенным молоком	100	11,57	7,90	39,43	272,86	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	230
<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>22,32</b>	<b>18,25</b>	<b>114,88</b>	<b>701,16</b>	





день 10						
Завтрак						
Каша манная молоч.сах.масло (крупянная)	200	9,30	10,00	45,70	302,00	111,112.113
Булочка "Веснушка" (сдобная)	50	2,91	4,10	37,30	197,32	ПР
Сыр твердый	10	9,89	1,77	21,86	38,16	11
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	32,79	94,20	139
Чай с сахаром с молоком	200	0,17	0,04	10,50	43,04	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>27,35</b>	<b>20,51</b>	<b>148,15</b>	<b>674,72</b>	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр
завтрак		500
обед		
полдник		
<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>		
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>		
Фактическое среднее значение по меню		Выход, гр
Завтрак		544,5
Обед		

<i>Завтрак</i>		29,27	30,53	103,14	664,06
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					28%
<i>Обед</i>					
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					
<i>Полдник</i>					0%
<i>Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%</i>					
<i>Средняя всего за день</i>					0%
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 40-50%</i>		29,27	30,53		664,06
					28%



Приложение № 2  
к Договору на оказание услуг  
по организации бесплатного горячего  
питания обучающихся  
по образовательным программам  
начального общего образования  
№ 9-П-2023 от «01» августа 2023г.

ЗАКАЗЧИК:

ГАОУ СО «Гимназия № 8»

Директор

*(подпись)*  
З.В. Филимонова  
(должность, ФИО)

М.П.



ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО «Покровская Слобода»

Директор

*(подпись)*  
К.Е. Москаленко  
(должность, ФИО)

М.П.



### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации горячего

питания обучающихся по образовательным программам

*начальной общего образования,  
с 7 до 11 лет*