

Уд. Сертификат
 Даренко Юлия
 А.В.Васильев

Примерное 12-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из малообеспеченных семей в 2025 году (завтрак)

42 р/чел/д

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		номер рецепту ры
			7 - 11 лет	12-18 лет	Б		Ж	У	В1	Е	С	
1 День												
Завтрак												
Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	200/5	7,4	6,6	39,4	246,00	0,08	1	0,0000	16	1,4	256
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	8,9	7,19	63,68	354,43	0,123	1,51	0,1	30,6	2,7	
2 День												
Завтрак												
Каша из крупы "Геркулес" молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	12,65	11,12	16,8	217,88	0,06	0,45	0,0000	114,75	0,56	234
Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	17,25	14,97	46,75	387,45	0,113	1,04	0,2	233,85	1,8	
3 День												
Завтрак												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	200/5	9,32	9,3	9,3	299,5	0,06	1,28	0,0000	47,57	0,54	235
Чай с сахаром с лимоном	200/15	200/15	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69	459
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	11,42	9,98	39,68	435,54	0,103	2,19	0,2	81,77	2,4	
4 День												
Завтрак												
Каша молочная рисовая	180	200	5	6,4	21	225,0	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,0000	5,1	0,82	457
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	6,7	7,08	40,58	316,24	0,143	3,11	7,3	50,8	3,81	
5 День												
Завтрак												
Овощное рагу	180	200	4	6,8	15,2	130,0	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	380
Напиток из шиповника	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	5,5	7,38	32,98	212,34	0,069	0,51	15	24,2	1,72	

6 День												
Завтрак												
Омлет натуральный	80	200/5	5,76	6,48	19,7	260,2	0,3	0,4	0,0000	20	0,78	139
Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	3,1	3,27	19,67	117,23	0,02	0,08	0,2000	105	0,07	465
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	300	420	10,36	10,33	49,65	429,77	0,353	0,99	0,2	139,1	2,02	
7 День												
Завтрак												
Плов	180	200	9,1	4,6	52,5	288,0	0,036	0	15,0000	8,4	0,54	244
Чай Каркаде	200/15	200/15	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	79
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	10,6	5,19	76,78	396,43	0,079	0,51	15,1	23	1,84	
8 День												
Завтрак												
Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	200/5	7,4	6,6	39,4	246,0	0,08	1	0,0000	16	1,4	256
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	8,9	7,18	57,18	328,34	0,113	1,51	0	31,8	2,58	
9 День												
Завтрак												
Каша гречневая молочная с маслом сливочным, сахаром	180/5	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,18	0,44	0,6000	115,6	3,42	213
Чай с сахаром с лимоном	200/15	200/5	0,6	0,1	20,1	83,7	0,01	0,4	0,2000	20,1	0,69	459
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	11,02	8,36	62,58	369,44	0,223	1,35	0,8	149,8	5,28	
10 День												
Завтрак												
Картофель тушеный	180	200	5	6,4	21	225	0,11	2,6	7,3000	31,6	1,82	171
Кофейный напиток с молоком	200/15	200/15	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0	0,70	108,3	0,12	465
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,033	0,51	0,0000	14,1	1,17	576
Итого день:	400	420	9,3	9,48	44,88	365,34	0,173	3,11	8	154	3,11	

Дотационная плата с 5-11 класс из малообеспеченных и многодетных семей 50 руб.

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.

Справочник М.:Делипринт, 2007г., Скурихин И.М. ТутельянВ.А.