



Утверждаю:
Директор филиала ООО «Вкусная еда»
Горюбаров Д.В.
Ю.А. Горюбаров 2023 г.

Согласовано:
Руководитель образовательного
Учреждения _____
2023 г.

Примерное меню для организации горячего питания обучающихся 10 классов
участствующих в учебных сборах по основам военной службы

с 15.05.2022г по 19.05.2022г

г.Калуга.

Примерное меню для организации горячего питания обучающихся 10 классов участвующих г.Калуга в учебных сборах по основам военной службы с 15.05.2023г по 19.05.2023г

Понедельник

I неделя

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
			всего	на порцию	всего	на порцию			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
302	Каша пшеничная молочная жидкая	205	8,60	42,30	10,20	47,30	317,50	129,4	43,01	171,3	1,07	0,1	0,5	48,2	0,76				
1	Масло сливочное	10	0,07	0,10	7,80	0,10	70,88	1,2	0	0,05	0,02	0	0	50,5	0,1				
	Хлеб пшеничный	30	2,90	16,30	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0,39					
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,90	17,40	1,60	17,40	92,80	61,4	6,65	52,75	0,3	0,019	0,38	10,45	7,12				
	Фрукты по сезону	150	0,80	23,20	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4				
	Итого за 'Завтрак '		14,27	104,30	21,30	104,30	686,28	231,22	77,74	272,42	6,43	0,23	5,68	119,25	8,77				

Обед

43	Салат из припущенной капусты с морковью	100	1,56	9,43	5,08	9,43	89,72	40,97	16,62	30,37	0,56	0,03	5	210,3	2,32
139	Суп картофельный с горохом	250	5,80	19,20	3,10	19,20	226,30	33,3	37,4	105,1	1,95	0,23	2,5	177,06	0,64
443	Плов из птицы	280	17,90	41,30	23,20	41,30	352,80	116,1	10,7	222	1,76	0,11	0,44	142,6	0,11
639	Компот из сухих фруктов	180	1,26	32,32	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,90	16,30	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0,39	
	Хлеб ржаной	30	1,98	10,02	0,36	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		31,40	128,57	32,56	128,57	942,56	272,87	89,62	458,57	5,53	0,48	20,94	532,96	5,26
	Итого за день		45,67	232,87	53,86	232,87	1628,84	504,09	167,36	730,99	11,96	0,71	26,62	652,21	14,03

Вторник

I неделя

Завтрак																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							
			всего	на порцию	всего	на порцию			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е
ф	Биточки по-селянски	100	13,10	15,60	8,90	8,90	238,00	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	0,8	
	Макаронны отварные с маслом															
516	сливочным	180	8,04	10,80	31,30	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9	
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007	
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78	
	Итого за 'Завтрак '		27,17	28,05	87,94	87,94	729,20	188,34	75,10	171,80	6,30	38,30	16,02	30,78	2,49	

Обед

71	Винегрет овощной (солеными)	100	1,49	10,18	8,14	8,14	130,06	19,69	19,86	42,25	0,8	0,06	5	215,45	4,56
124	Щи из свежей капусты с карофелем	250	1,80	4,10	8,80	8,80	159,00	33,1	20,33	44,59	0,73	0,06	2,5	235,6	0,8
498	Гуляш из мякоти птицы с соусом	100	19,20	22,50	3,90	3,90	296,10	21,12	23,7	180,7	1,9	0,09	1,67	95,7	2,3
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,90	5,70	31,40	31,40	205,10	11	110	163,9	3,6	0,2	3,15	26,3	1,09
631	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,27	36,62	36,62	150,04	11,81	6,14	7,5	1,59	0,02	4,5	3,41	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0,39	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,02	51,24	7,5	15	7,5	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		34,54	43,91	115,18	115,18	1079,54	178,62	204,93	540,04	9,82	0,54	16,82	579,46	11,08
	Итого за день		61,71	71,96	203,12	203,12	1808,74	366,96	280,03	711,84	16,12	38,84	32,84	610,24	13,57

1 неделя

Среда

Завтрак

366	Запеканка из творога со стученным молоком	200	36,04	26,40	28,70	488,00	245	37,09	331,01	1	0,1	5,6	129,3	1,55
	Фрукты по сезону	150	0,80	0,90	23,20	117,10	32,32	18,18	22,22	4,44	0,06	4,8	10,1	0,4
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	26,16	105,18	8,71	0	16,08	0,03	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак '		36,86	27,30	78,06	710,28	286,03	55,27	369,31	5,47	0,16	10,40	139,40	1,95

Обед

	Огурец консервированный	100	1,67	5,19	12,40	103,20	43,9	23,1	38,4	1,16	0,04	5	531,2	2,42
132	Рассольник "Ленинградский"	250	2,50	4,29	17,40	202,30	17,12	25,8	71,6	0,9	0,1	2,5	228,2	0,85
388	Щицесть рыбный	100	9,90	9,30	9,80	163,30	34	9,4	38,2	0,4	0,08	1,7	10,4	3,9
	Щоре картофельное с маслом													
520	сливочным	180	3,20	6,12	26,40	176,80	48,2	39,1	113,8	1,4	0,2	6,4	40,9	0,8
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	29,62	123,70	12,6	3,4	3,4	0,66	0,01	6,5	163,4	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		22,83	26,34	121,94	908,54	237,72	125,70	366,50	5,72	0,54	22,10	977,10	10,92
	Итого за день		59,69	53,64	200,00	1618,82	523,75	180,97	735,81	11,19	0,70	32,50	1116,5	12,87

1 неделя

Четверг

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом	200	15,90	18,80	3,00	320,00	111,9	19,4	256,2	2,9	0,1	0,5	332,4	1,37
	Йогурт	95	9,00	4,50	2,52	155,00	0,02	0,25	25	0,1	85	0	0,2	0
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,04	61,40	5,4	4,4	8,24	0,86	0,007	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	60	5,80	1,60	32,60	176,00	13,8	19,8	52,4	1,2	0,1	0	0	0,78
	Итого за 'Завтрак '		30,90	24,95	53,16	712,40	131,12	43,85	341,84	5,06	85,21	0,50	333,10	2,15

Обед

78	Салат из припущенной моркови с маслом растительным	100	1,49	10,09	8,73	131,60	36,7	21,8	42,8	1,39	0,02	5	1,98	4,5
133	Суп картофельный	250	2,55	2,82	19,90	195,60	17,1	31,24	76,8	1,17	0,15	2,5	226,5	0,57
471	Тефтели из птицы с соусом	100	12,10	13,70	9,30	209,60	29,5	16,9	120,8	1,1	0,06	0,52	129,4	0,7
511	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,50	5,30	46,60	252,20	5,04	31,5	94,44	0,6	0,05	0	30,3	0,9
639	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,02	32,32	134,50	0,6	0	0	0,06	0	13	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		26,78	33,09	143,17	1062,74	170,84	126,34	435,94	5,52	0,39	21,02	391,18	8,86
	Итого за день		57,68	58,04	196,33	1775,14	301,96	170,19	777,78	10,58	85,60	21,52	724,28	11,01

Пятница
Завтрак

302	Каша рисовая молочная жидкая	255	9,60	11,00	51,00	328,80	32,6	59,1	177,9	1,9	0,3	0,34	0	0,86
	Горячий Бутерброд с сыром	50	7,34	9,61	12,85	167,26	214,8	18,65	134,02	0,69	0,05	1,1	108,41	1,04
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,23	0,05	15,14	62,00	6,84	4,8	9	0,8	0,002	16	0,5	0,007
	Хлеб пшеничный	50	4,80	1,30	27,20	146,70	7	10,1	28,4	0,8	0,7	0	0	0,4
	Итого за 'Завтрак '		21,97	21,96	106,19	704,76	261,24	92,65	349,32	4,19	1,05	17,44	108,91	2,31

Обед

101	Икра кабачковая консервированная	100	3,10	0,20	6,50	70,90	20,05	21,05	62	0,7	0,1	4,2	50,1	0,2
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,04	4,07	13,70	199,80	33,95	25,7	51,8	1,2	0,06	4,5	257,7	0,87
ф	Биточек домашний	100	17,30	20,90	8,90	299,10	152	22,2	37,4	2,7	38	0,02	0,08	0,8
516	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	8,04	10,80	31,30	253,20	15,7	28,3	73	1,6	0,2	0	30,2	0,9
705	Напиток Цитрусовый	180	0,20	0,04	25,73	104,10	8,2	2,86	5,06	0,14	0,01	5,5	1,76	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,80	16,30	88,00	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	75	15	75	0,6	0,06	0	3	1,8
	Итого за 'Обед '		35,56	37,17	112,45	1066,34	311,80	125,01	330,36	7,54	38,48	14,22	342,84	5,00
	Итого за день		57,53	59,13	218,64	1771,10	573,04	217,66	679,68	11,73	39,53	31,66	451,75	7,31