

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ЛСОШ



С.Б. Стрельникова

СОГЛАСОВАНО
Директор ООО «КАЛУЖСКИЙ КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



Е.И. Кашурина

М.П.

**Примерное 10-дневное меню
бесплатного горячего питания
для учащихся МКОУ ЛСОШ
льготной категории №1**

с 09.01.2025 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00		
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" на натуральном бульоне	200	10,1	12,4	30,4	266,5		15,00		
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	12,01	10,88	10,8	189,16	372	45,00		
			гарнир	Макаронные изделия отварные с соусом красным основным	200	5,2	8,8	31,59	230,05	256	15,00		
			напиток	Компот из цитрусовых	200	0,5	0,2	15,6	66	488	10,00		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00		
			хлеб черн.										
						<i>итого</i>		810	32,86	34,12	120,13	920,31	
1	1	Итого за день:			810	32,86	34,12	120,13	920,31		105		
1	2	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	10	13,9	21,1	245,3		15,00		
			2 блюдо	Котлета Дружба (говядина, курица)	90	12,24	8,8	10,64	193,4	347	45,00		
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным с соусом красным основным	200	4,11	3,11	22,17	216,41	377	15,00		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	10,00		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00		
			хлеб черн.										
						<i>итого</i>		810	32	27,75	105,75	907,71	
1	2	Итого за день:			810	32	27,75	105,75	907,71		105		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
2	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00		
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом на натуральном бульоне	200	14,5	9,3	28,8	250		15,00		
			2 блюдо	Филе кур запеченное с яйцом	90	17,3	15,45	17,95	236	748	45,00		
			гарнир	Рис отварной рассыпчатый с соусом красным основным	200	5	6,49	50,81	181,6	205	15,00		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	10,00		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00		
			хлеб черн.										
						<i>итого</i>		810	42,45	33,18	149,4	920,2	
2	4	Итого за день:			810	42,45	33,18	149,4	920,2		105		
2	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	0,9	12		15,00		
			1 блюдо	Борщ "Украинский" из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	9,5	14,9	17,3	247,2		15,00		
			2 блюдо	Котлета из курицы	90	12,01	10,88	10,8	189,16	372	45,00		
			Гарнир	Макаронные изделия отварные с соусом красным основным	200	5,2	8,8	31,59	230,05	256	15,00		
			напиток	Кисель плодово-ягодный из концентратов	200	0,4	0,27	17,2	72,83		10,00		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	156,6	576	5,00		
			хлеб черн.										
						<i>итого</i>		810	32,16	36,69	108,63	907,84	
2	5	Итого за день:			810	32,16	36,69	108,63	907,84		105		
		Среднее значение за период:			812	33,46	32,498	115,18	921,166		105		

Примечание: Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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 (А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, 2021г.)