

*Приложение №1 к техническому заданию
договора № 37 от 01.09.2022.*

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №1



Бирверт Г.Б.

Утверждаю

Директор ООО "Офисина"



Моисеев Р.В.

*Примерное 10-ти дневное меню в
общеобразовательных учреждениях*

неделя: 1						
день 1: Понедельник						
<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ</i>
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная Дружба с маслом сливочным		200/5	5,59	6,12	27,36	220,20
Масло сливочное порционно		10	0,1	7,2	0,09	65,72
Сыр порционно		10	2,32	2,95	0	47
Чай с сахаром		200	3,41	1,3	17,74	107
Батон нарезной		30	2,6	0,6	13,8	69
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Итого за завтрак	73,12	555	15,63	29,44	79,25	693,97
						23,66%
<u>Обед</u>						
Суп из овощей со сметаной		200 / 5	2,56	4,48	12,40	84,00
Рыба, тушеная в томате с овощами		70/30	12,30	8,10	4,10	143,00
Картофель запеченый		150	4,10	11,70	33,60	286,00
Чай с сахаром		200	0,7	0,3	24,4	103
Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1	82,2
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Итого за обед	73,12	775	22,86	25,98	87,6	698,2
						34,89%
Итого за 1 день		1330	38,49	55,42	166,85	1392,17
						58,55%

неделя: 1						
день 2: Вторник						
<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ</i>
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Котлета по домашнему с соусом красным основным		80/40	9,9	10,24	10,95	163
Рис отварной с овощами		150	4,80	4,5	30,8	183
Чай с сахаром		200	0	0	15	60
Батон нарезной		30	2,6	0,6	13,8	69
Фрукт сезонный	1шт	14	38	0,8	0,2	7,5
Итого за завтрак	73,12	500	55,30	16,14	70,75	482,5
<u>Обед</u>						
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной		200 / 5	2,48	4,48	12,4	76,8
Биточки мясные панированные нежные с соусом красным основным		80/30	9,6	11,74	10,76	187
Макароны		150	8,2	6,3	38,7	245
Чай с сахаром		200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1	82,2
Фрукт сезонный	1шт	14	38	0,8	0,2	7,5
Итого за обед	73,12	785	24,48	24,12	94,76	677
						32,89%
Итого за день		1285	79,78	40,26	165,51	1159,5
						32,89%

неделя: 1						
день 4: Четверг						
<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ</i>
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Котлета куриная с соусом красным основным		80/40	11,76	11,02	13,40	199,00
Макароны отварные		150	2,26	0,87	38,30	191,00
Чай с сахаром, лимоном		200	0,2	0	16,2	41
Батон нарезной		30	2,6	0,8	13,8	69
Фрукт сезонный	1шт	14	38	0,8	0,2	7,5
Итого за завтрак	73,12	500	16,82	12,69	81,7	500
						21,28%
<u>Обед</u>						
Суп гороховый		200	5,12	3,6	17,4	112,8
Жаркое по-домашнему с мясом		240	14,77	13,55	29,61	390,04
Чай с сахаром		200	0,2		25,7	104
Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1	82,2
Фрукт сезонный	1шт	14	38	0,8	0,2	7,5
Итого за обед	73,12	760	23,29	18,55	85,81	689,04
						34,17%
Итого за 1 день		1260	40,11	31,24	167,51	1189,04
						55,45%

неделя: 1						
день 5: Пятница						
<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ</i>
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Сосиски молочные с соусом		100	10,8	18,3	15,6	65,72
макароны с маслом сливочным		180	6,4	7,6	34,11	70,5
батон богатырский		30	4,8	5,12	36,48	63
Чай с сахаром		200	1		32,7	88
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Итого за завтрак	73,12	510	23	31,02	118,89	287,22
						23,94%
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне		200	3,12	2,24	16	96,8
Котлеты по-домашнему с соусом красным основным		80/30	9,9	8,5	9,9	163
Картофельное пюре/картофель с молоком		150	3,10	5,40	20,30	141,00
Чай с сахаром		200	0,2	0,2	27,9	115
Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1	82,2
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Итого за обед	73,12	780	19,52	17,74	87,2	598
						31,40%
Итого за день		1290	42,52	48,76	206,09	885,22
						55,34%

неделя: 2						
день 1: Понедельник						
<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ</i>
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным		80/40	9,6	11,74	10,76	187
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,69	6,3	39,4	245
Чай с сахаром, лимоном		200	0,2	0	16,2	41
Батон		30	2,6	0,6	13,8	69
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Итого за завтрак	73,12	500	21,09	18,64	80,16	542
						23,06%
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с крупой (пшено) на м/к бульоне		200	2,96	2,24	15,68	95,20
Тефтели мясные с соусом		110	10,60	16,50	9,20	227,00
Капуста тушеная		150	3,80	4,30	9,80	109,00
Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1	82,2
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Итого за обед	73,12	780	21,16	24,54	79,48	644,4
						31,91%
Итого за день		1280	42,25	43,18	159,64	1186,4
						54,97%

неделя: 2

день 8: Среда

Прием пищи наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ
			Б	Ж	У	
			Завтрак			
Плов с мясом		170/70	17,46	23,5	31,45	346
Чай с сахаром		200	0	0	15	60
Батон нарезной		30	2,6	0,6	13,8	69
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Итого за завтрак	72,13	500	20,06	24,1	60,25	475
						24,74%
			Обед			
Суп с клецками		200	7,08	4,14	13,85	121,8
Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным		80/30	9,6	11,5	12,2	193
Картофель тушеный		150	2,90	4,70	33,60	145,00
Компот из сухофруктов		200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1	82,2
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Итого за обед	72,13	780	23,38	21,84	104,45	673
						33,31%
Итого за 1 день		1280	43,44	45,94	164,7	1148
						58,05%

неделя: 2						
день 9: Четверг						
<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ</i>
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Запеканка творожная с повидлом		150/30	13,5	12,52	44,75	372
Чай с сахаром		200	0	0	15	60
Батон нарезной		30	2,6	0,6	13,8	69
Фрукт сезонный	1шт	14	38	0,8	0,2	7,5
Итого за завтрак	73,12	520	16,1	13,12	73,55	501
						25,32%
<u>Обед</u>						
Свекольник на м/к бульоне		200	1,60	4,16	11,84	90,40
Котлета куриная с соусом красным основным		80/30	11,76	11,02	13,40	199,00
Макароны отварные		150	5,50	4,80	38,30	191,00
Чай с сахаром		200	1	0,2	19,8	86
Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1	82,2
Фрукт сезонный	1шт	14	38	0,8	0,2	7,5
Итого за обед	73,12	780	23,06	21,58	96,44	648,6
						32,09%
Итого за 1 день		1300	39,16	34,7	169,99	1149,6
						57,41%

неделя: 2						
день 10: Пятница						
<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Цена, руб.</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>ЭЦ</i>
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
Картофельное пюре		150	3,1	5,4	20,3	141,00
Курица порционная с соусом основным		75/50	17,4	8,2	5,4	198,00
Чай с сахаром		200	0	0	15	60
Батон нарезной		30	1,95	0,6	13,8	69
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Итого за завтрак	73,12	380	24,06	25,47	74,76	512,05
						22,97%
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		200	1,6	2,4	16,6	74,64
Фрикадельки деревенские тушеные в соусе		70/40	7,08	11,65	12,73	128
Гороховое пюре		150	9,60	0,80	29,60	227,00
Чай с сахаром		200	0,2		25,7	104
Кондитерское изделие		50	1,61	11,27	20,26	185,05
Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1	82,2
Итого за обед	73,12	780	23,29	27,52	117,99	800,89
						32,09%
Итого за день		1160	47,35	52,99	192,75	1312,94
						55,06%