



Утверждено:
Директор ГБОУ СО «Гимназия № 1 (Базовая школа РАН)»

Примерное 12 ти дневное меню одноразового бесплатного питания обучающихся 1-4 классов, получающих



Приложение №1
к Техническому заданию

Утверждено:
Директор ООО "Самарский Кули
Погодина И.

1 день																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность р (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Кальци й	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак 7-11 лет																	
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом	200/8	6,15	11,22	33,8	260	0,13	1,3	0,068	0,4	164,9	165	39,4	1,05	175	2015		
Рйцо отварное	60	6,1	5,52	0,34	72	0,04	0	0,1	0	26,4	92,2	5,8	1,2	209	2015		
Какао с молоком	200	4,08	3,5	15,58	118,6	0,056	1,59	0,056	0	152,2	124,6	21,34	0,48	382	2015		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
Завтрак 12-18 лет																	
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,3	13,4	40,25	311	0,155	1,62	0,08	0,4	196	196	46,9	1,25	175	2015		
Рйцо отварное	60	6,1	5,52	0,34	72	0,04	0	0,1	0	26,4	92,2	5,8	1,2	209	2015		
Какао с молоком	200	4,08	3,5	15,58	118,6	0,056	1,59	0,056	0	152,2	124,6	21,34	0,48	382	2015		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
Обед 12-18 лет																	
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,78	3,06	4,67	54	0,02	4,13	0	0	20,1	17,62	9,6	0,59	46	2015		
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,45	3,39	16,19	121,4	0,13	20,35	0,13	0	34,31	121,65	40,33	1,46	97	2007		
Филе куриное, тушеное в соусе	50/50	11,78	14,12	2,93	150	0,05	1,44	0,038	0	38,9	90,5	13,14	0,91	290	2015		
Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	225	0,074	0	0	0	6,48	49,56	28,16	1,47	309	2015		
Компот из свежих ягод	200	0,68	0,22	18,63	83	0,01	6	0,01	0,48	21,3	18	12,62	0,5	345	2015		

Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96	

Цена, руб

ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет	518	20,13	20,24	74,32	568,6	0,281	2,89	0,224	0,95	353,5	414,3	73,54	3,28	74,580
	Завтрак 12-18 лет	570	21,28	22,42	80,77	619,6	0,306	3,21	0,236	0,95	384,6	445,3	81,04	3,48	85
	Обед 12-18 лет	860	30,6	27,31	99,88	741,7	0,352	31,92	0,178	1,11	133,3	351,08	119,1	6,17	120
	За день 12-18 лет		Цикл	49,73	180,65	1361,3	0,658	35,13	0,414	2,06	517,9	796,38	200,1	9,65	

2 день

Наименование Блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецепции	С60
		Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		

Завтрак 7-11 лет

Булочка "Витушка"	60	4,3	5,48	31,96	204	0,06	0	0,002	0	9,9	35	13,7	0,65	424	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13,94	11,49	23,98	337	0,14	7,73	0,024	0	34,86	235,14	48,55	4,41	259	2015		
<i>Кисель 17108-217</i>	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				

Завтрак 12-18 лет

Булочка "Витушка"	60	4,3	5,48	31,96	204	0,06	0	0,002	0	9,9	35	13,7	0,65	424	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	15,33	12,64	26,38	370,7	0,15	8,5	0	0	38,36	258,65	53,41	4,9	259	2015		
<i>Кисель 17108-217</i>	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				

Обед 12-18 лет

Салат "Свежесть" (из моркови с изюмом)	60	0,76	0,5	13,75	57	0	0	0	0	30,64	0	20,73	5,1	35	2003		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	3,84	8,29	75	0	12,18	0	0	40,95	0	19,05	0,74	88	2015		
Филе индейки в томатном соусе	50/50	11,78	15,1	3,51	197	0,04	0,67	0,018	0	44,45	131,4	15,67	1,05	290	2015		
Гороховое пюре	180	7,74	2,92	17,57	128	0,17	0	11,9	0	52,65	130,5	42,42	2,67	199	2015		
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28				
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96				

															Цена, руб	
ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет	530	20,59	16,97	85,7	672	0,233	7,76	0,026	0,33	61,86	292,44	67,85	5,67	74,580	
	Завтрак 12-18 лет	550	21,98	18,12	88,1	705,2	0,243	8,53	0,002	0,33	65,36	315,95	72,71	6,16	85	
	Обед 12-18 лет	840	25,67	22,86	80,32	625,3	0,278	12,88	11,92	0,63	192	318,45	114,5	11,08	120	
	За день 12-18 лет		47,65	40,98	168,42	1330,5	0,521	21,41	11,92	0,96	257,4	634,4	187,2	17,24		

3 день															
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность б (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества				№ рецеп-ции	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак 7-11 лет															
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,01	4,2	0,092	0	24,6	22,2	9	0,42		
Макаронник с куриным фаршем	180	19,06	25,46	37,51	506	0,135	1,26	84,24	0	26,21	169,89	50,97	2,03	285	2015
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,21	78,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,96	342	2015
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
Завтрак 12-18 лет															
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,01	4,2	0,092	0	24,6	22,2	9	0,42		
Макаронник с куриным фаршем	200	21,14	28,29	41,68	506	0,15	0,094	1,4	0	29,13	188,77	56,64	2,26	285	2015
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,21	78,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,96	342	2015
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
Обед 12-18 лет															
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015
Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,7	12,11	86	0,09	8,25	0	0	26,7	22,78	55,98	0,86	101	2015
Котлета рубленые из куриного филе с маслом	75/5	15,06	13,76	6,18	198	0,15	0,67	0,04	0	44,24	59,25	17,55	2,71	382	2004
Рагу овощное	100	2,96	10,49	12,9	213	0,09	18,77	469	0	55,74	67,5	24,39	0,9	143	2015
Напиток из плодов	200	0,68	0,28	20,76	88,2	1,3	0,9	0,003	2,54	18,4	2,7	5,8	3,01	349	2015
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96		
Цена, руб															
Завтрак 7-11 лет	490	23,62	29,82	84,52	760,3	0,21	6,36	84,33	0,55	74,99	228,99	72,11	3,96	74,580	

	Обед 12-18 лет	820	29,41	22,28	128,24	886,8	0,428	9,16	0,083	1,03	137,3	467,02	255,6	10,83	120
	За день 12-18 лет		46,69	33,11	205,69	1250,6	0,592	18,16	0,086	1,53	192,8	649,42	314,7	13,82	

6 день																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак 7-11 лет																	
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13,94	11,49	23,98	337	0,14	7,73	0,024	0	34,86	235,14	48,55	4,41	259	2015		
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
Завтрак 12-18 лет																	
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13,94	11,49	23,98	337	0,14	7,73	0,024	0	34,86	235,14	48,55	4,41	259	2015		
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
Итого:																	
Завтрак 7-11 лет	477	18,47	11,61	59,01	500,3	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11	Цена, руб			
Завтрак 12-18 лет	507	18,47	11,61	59,01	500,3	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11	74,580			
За день 12-18 лет		18,47	11,61	59,01	500,3	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11	85			

7 день																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность Б (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества					№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 7-11 лет																
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,64	7,72	44,29	294	0,14	0,96	0,055	0,73	146,8	221,3	44,33	2,34	173	2015	

Сырник со стученным молоком													40/10	8,7	6,7	10,7	140	0,03	0,3	0,003	1,07	98	117,8	13,69	0,29	219	2015
Коричневый напиток													200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	591	1994
Хлеб пшеничный													40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
Каша пшенная молочная с маслом													200/10	6,64	7,72	44,29	294	0,14	0,96	0,055	0,73	146,8	221,3	44,33	2,34	173	2015
Сырник со стученным молоком													40/10	8,7	6,7	10,7	140	0,03	0,3	0,003	1,07	98	117,8	13,69	0,29	219	2015
Кофе-латте с медом и корицей													200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	591	1994
Хлеб пшеничный													40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом													60	1,02	3,06	5,74	55,3	0	24,4	0	0	27,7	0	10	0,39	45	2015
Суп картофельный с макаронными изделиями													250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,05	10,68	0	0	29,2	67,58	2,28	1,23	103	2015
Суфле из филе кур													100	17,33	26,33	5,33	327,5	2,7	0	4,6	0,6	1,3	4,8	0,8	3,7	310	2015
Каша ячневая вязкая													180	3,89	5,08	24,96	158,4	0,07	0	0	0	32,18	133,48	19,19	7,04	303	2015
Чай с сахаром													200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015
Хлеб пшеничный													25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28		
Хлеб ржаной													25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96		
Завтрак 7-11 лет													510	18,5	14,42	104,77	649	0,234	3,26	0,068	2,44	286,8	401,1	63,62	3,67	74,580	
Завтрак 12-18 лет													545	18,5	14,42	104,77	649	0,234	3,26	0,068	2,44	286,8	401,1	63,62	3,67	85	
Обед 12-18 лет													857	28,55	37,81	90,69	827,75	2,888	35,11	4,6	1,23	113,7	262,41	48,92	13,88	120	
За день 12-18 лет														47,05	52,23	195,46	1476,75	3,122	38,37	4,668	3,67	400,5	663,51	112,5	17,55		
8 день																											
Наименование блюда																											
Масса		Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (mg)					Минеральные вещества (г)					№ Сбора рника реце											
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо														
Завтрак 7-11 лет																											

Йогурт порционно	95	2,5	1,2	16	85	0	0	0	0	0	0	0	0		
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	120/20	14,6	13,82	45,8	336	0	0,35	0,067	1,52	237	290	36,28	1,05		
Чай с сахаром и лимоном	200/10 /7	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	224	2015
Яблоко свежее	100	0,94	0,12	11,75	47	0,087	53,2	0	0	40	14	10	0,1	377	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	338	2015
Завтрак 12-18 лет															
Йогурт порционно	95	2,5	1,2	16	85	0	0	0	0	0	0	0	0		
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	120/20	14,6	13,82	45,8	336	0	0,35	0,067	1,52	237	290	36,28	1,05		
Чай с сахаром и лимоном	200/10 /7	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	224	2015
Яблоко свежее	100	0,94	0,12	11,75	47	0,087	53,2	0	0	40	14	10	0,1	377	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	338	2015
Обед 12-18 лет															
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,96	3,88	36	0,12	10,26	0	0	14,99	16,98	9,06	0,28		
Суп с вермишелью по-домашнему	250	6,45	3,39	16,19	121,4	0,13	20,35	0,13	0	34,31	121,65	40,33	1,46	97	2007
Поджарка из филе птицы	50/25	13	17,03	2,81	217	0	0	1,55	0	23,52	0	19,76	1,78	209	2003
Рис отварной	180	3,95	5,53	42,18	227	0,28	0	0	0	17,5	0	28,9	0,58	304	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96		
ИТОГО:															
Завтрак 7-11 лет	582	20,57	15,2	97,54	577	0,12	54,65	0,067	1,85	289,6	323,5	55,13	2,27	Цена, руб	
Завтрак 12-18 лет	602	20,57	15,2	97,54	577	0,12	54,65	0,067	1,85	289,6	323,5	55,13	2,27	74,580	
Обед 12-18 лет	815	27,81	28,41	102,26	769,7	0,598	30,64	1,68	0,63	113,7	195,18	114,7	5,62	85	
За день 12-18 лет	48,38	43,61	199,8	1346,7	0,718	85,29	1,747	2,48	403,3	518,68	169,8	7,89		120	

11 день

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е		Кальций	Фосфор	Магний	Железо			

Завтрак 7-11 лет

Бутерброд с ветчиной	40/30	6,43	1,14	20,8	122	0,09	0,63	0	0,56	9,8	52,7	8,9	0,74			6	2015
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,045	0,1	2,4	3	0	0,2			14	2015
Каша кукурузная молочная	200	7,09	7,43	45,26	277	0,11	1,3	0,06	0	134	145	29,7	1,47			174	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			375	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
Завтрак 12-18 лет																	
Бутерброд с ветчиной	40/30	6,43	1,14	20,8	122	0,09	0,63	0	0,56	9,8	52,7	8,9	0,74			6	2015
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,045	0,1	2,4	3	0	0,2			14	2015
Каша кукурузная молочная	200	7,09	7,43	45,26	277	0,11	1,3	0,06	0	134	145	29,7	1,47			174	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			375	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
Обед 12-18 лет																	
Салат "Пестрый" (из свежесырых овощей)	100	1,09	6,08	11,21	104	0,02	6,44	0	0	29,27	31,81	16,83	1,48			54	2015
Рассольник Ленинградский	250	2,92	6,09	6,98	107	0,09	8,38	0	0	29,15	56,73	24,18	0,93			96	2015
Пудинг из говядины	50/5	10,84	4,28	0,52	84,3	0,04	0,09	26,25	0	18,31	98,25	12,3	1,12			283	2015
Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	225	0,074	0	0	0	6,48	49,56	28,16	1,47			309	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			375	2015
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28				
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96				
Итого:																	
Завтрак 7-11 лет	510	13,6	15,82	66,19	465	0,2	1,93	0,105	0,66	146,2	200,7	38,6	2,41			74,580	
	560	13,67	15,82	81,19	525	0,2	1,96	0,105	0,66	157,3	203,5	40	2,69			85	
Обед 12-18 лет	800	24,18	22,67	81,27	639,1	0,252	14,94	26,25	0,28	99,31	255,4	86,37	5,56			120	
	За день 12-18 лет	37,85	38,49	162,46	1164,1	0,452	16,9	26,36	0,94	256,6	458,9	126,4	8,25				

12 день

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е		Кальций	Фосфор	Магний	Железо			

Завтрак 7-11 лет																
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
Плов из куриного филе	180	15,2	14,05	51,89	269	0,13	5,88	0,025	0	32,48	170,4	48,54	1,68	291	2015	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Завтрак 12-18 лет																
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
Плов из куриного филе	180	15,2	14,05	51,89	269	0,13	5,88	0,025	0	32,48	170,4	48,54	1,68	291	2015	
Чай с сахаром и лимоном	207	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
														Цена, руб		
ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет	512	20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49	74,580	
	Завтрак 12-18 лет	572	20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49	85	
За день 12-18 лет			20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49		