



Приложение № к техническому заданию

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ 6-7,4 КЛАССЫ

СЕЗОН осень-зима

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калория, ккал	Витамин Р1, мг	Витамин П, мг	Вита В1, мг	Вита В2, мг	Вита В6, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
Фрукты	120													
Холодные закуски (салаты, порционные овощи и т.д.)	80													
Блюда из рубленого мяса (котлеты, биточки, тефтели и т.д.)	80													
Гарниры из круп (гречневая, рисовая и т.д.) с маслом	150/5													
Горячие напитки (чай в ассортименте, какао, кофейный напиток)	200													
Хлеб пшеничный 1 сорт	30													
Хлеб ржано-пшеничный	20													
Итого:		19,750	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	412,000	62,500	3,000	
2 день														
Холодные закуски (салаты, порционные овощи и т.д.)	60													
Блюда из птицы (рагу, жаркое, плов, птица запеченная и т.д.)	50/150													
Горячие напитки (чай в ассортименте, какао, кофейный напиток)	200													
Хлеб пшеничный 1 сорт	30													
Хлеб ржано-пшеничный	20													
Итого:		19,750	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	412,000	62,500	3,000	
3 день														
Фрукты	120													
Холодные закуски (салаты, порционные овощи и т.д.)	80													
Блюда из мяса (гуляш, бефстроганов, мясо тушеное и т.д.)	50/50													
Гарниры из макаронных изделий	150													
Горячие напитки (чай в ассортименте, какао, кофейный напиток)	200													
Хлеб пшеничный 1 сорт	30													
Хлеб ржано-пшеничный	20													
Итого:		19,750	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	412,000	62,500	3,000	
4 день														
Холодные закуски (салаты, порционные овощи и т.д.)	60													
Блюда из птицы (запеканка, рулет и т.д.) с маслом	180/5													
Горячие напитки с лимонном (чай в ассортименте, какао, кофейный напиток)	200													
Хлеб пшеничный 1 сорт	30													
Хлеб ржано-пшеничный	20													
Итого:		19,750	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	412,000	62,500	3,000	
5 день														
Фрукты	120													
Холодные закуски (салаты, порционные овощи и т.д.)	80													
Блюда из рубленого мяса (тефтели, ёжики, фрикадельки и т.д.) в соусе	70/40													
Гарниры из круп (гречневая, рисовая и т.д.)	150													
Горячие напитки (чай в ассортименте, какао, кофейный напиток)	200													
Хлеб пшеничный 1 сорт	30													
Хлеб ржано-пшеничный	20													
Итого:		19,750	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	412,000	62,500	3,000	
6 день														
Холодные закуски (салаты, порционные овощи и т.д.)	60													
Блюда из рубленого мяса (котлеты, биточки, тефтели и т.д.)	90													
Гарниры из макаронных изделий с маслом	180/5													
Горячие напитки (чай в ассортименте, чай в ассортименте с лимонном, какао, кофейный напиток)	200													
Хлеб пшеничный 1 сорт	30													
Хлеб ржано-пшеничный	20													
Итого:		19,750	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	412,000	62,500	3,000	