

УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного

образовательного учреждения

РЖД лица № 17



Е.В. Усольцева

Приказ от 28.08.2024 № 100-00

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
РЖД лица № 17
СЕЗОН ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ СУБСИДИЙ
ПРАВИТЕЛЬСТВА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ 1-4 КЛАСС

С 7 ДО 11 ЛЕТ

**10-дневное меню для обучающихся РЖД лица № 17
7-11 лет весенний-летний сезон (завтрак - обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	Хлеб пшеничный	30,00	2,46	0,30	14,64	79,80		1,8
	Каша гречневая молочная 180/5	185,00	7,90	8,10	32,10	234,00	183	16,37
	Масло порционное	20,00	0,16	14,50	0,26	132,18	14М	15
	Банан	62,00	0,93	0,31	13,02	59,32	338	11,74
	Сыр порционный	20,00	4,10	4,70	0,50	60,70	15М	13,46
	Какао с молоком	200,00	3,99	3,17	14,12	102,31	382М	11,63
	Итого:	517,00	19,54	31,08	74,64	668,31		70
обед	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		2,88
	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185,00	10,14	7,72	45,77	292,66	171	15,67
	Котлета мясные	90,00	13,00	21,00	2,00	238,00		31,2
	Соус томатный	30,00	0,30	1,40	1,90	22,00	234	2,8
	Чай с сахром	200,00	0,06	0,01	9,81	35,00	382М	1,84
	Рассольник на к/б	250,00	3,84	5,83	17,25	137,40	96М	15,61
	Итого:	805,00	31,39	36,46	101,13	858,06		70
День 2								
	Хлеб пшеничный	30,00	2,46	0,30	14,64	79,80		1,8
завтрак	Творожная запеканка	150/20	26,4	19	33,8	408,00	224	63,52
	Компот из ягод	200	1,3	0,1	32,4	130,00	31	4,96

	Итого:	230,00	30,16	19,40	80,84	617,80		70
Обед	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		2,88
	Говядина тушенная	90	9,75	11,17	1,30	144,90	281К	35,58
	Рис отварной	180	3,84	5,37	40,17	224,43	302	12,84
	Чай с сахром	200,00	0,06	0,01	9,81	35,00	382М	1,84
	Подгарнировка из огурца свежего	30,00	0,21	0,03	0,57	3,60	71М	4,58
	Суп картофельный с вермишелью	250	4,52	4,37	20,87	141,32	103М	12,28
	Итого:	800,00	22,43	21,45	97,12	682,25		70
День 3								
завтрак	Хлеб пшеничный	30,00	2,46	0,30	14,64	79,80		1,73
	Курица тушенная в соусе 50/50	100	16,52	7,75	3,264	149,902	290М/330М	29,1
	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	312	17,17
	Подгарнировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,800	24,00	71М	16,14
	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,06	25,66	121	349М	5,86
	Итого:	610,00	24,78	13,26	74,03	542,22		70
Обед	Курица тушенная в соусе 45/45	90	15,02	7,25	3,22	139,18	290	26,44
	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	312	17,17
	Зеленый горошек	28	0,868	0,056	1,820	11,20	22К	5,69
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	121	349М	5,86
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,756	3,038	17,435	112,489	101М	11,96
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	133		2,88

	Итого:	798	28,424	15,854	99,205	684,39		70
день 4								
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром 150/22/8	180	11,1	12,8	32,2	239	214	24,78
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	35,00	376M	1,84
	Бутерброд с маслом 30/20	50	2,4	8,6	14,600	146,000	1	16,71
	Пирожок с капустой	100	5,2	6	27,300	185,000	251	16,56
	Горошек зеленый	51	1,581	0,102	3,315	20,400	22K	10,15
	Итого:	581	20,281	27,502	89,615	625,400		70
Обед	Макаронные изделия отварые	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309M	6,48
	Птица отварная	90	22,500	18,900	0,300	261,000	125/50	34,11
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	35,00	376M	1,84
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,84	5,83	17,25	137,4	96M	16,13
	Подгарировка из свежих помидоров	57	0,275	0,05	0,950	6,80	71M	8,56
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24	133		2,88
	Итого:	827	37,685	28,720	99,580	811,960		70

день 5								
завтрак	Суп с макаронными изделиями молочный	250	5,841	4,835	21,623	154,303	120M	12,77
	Кисель из свежемороженых ягод	200	1,3	0,1	32,4	130	31	7,24
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	79,8		1,73
	Груша	133	0,532	0,395	13,69	62,51	338M	33,37
	Рулет с орехами	50	4,76	10,03	20,25	190,14	416M	14,89
	Итого:	663	14,863	15,66	102,603	616,75		70
Обед	Плов из кур	180	28,6	35,1	28,4	404,86	ТТК 9	50,98
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	35	376M	1,84
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	3,52	7,98	10,32	127,79	98M	14,69
	Итого:	680	36,17	43,58	75,32	700,65		70
неделя 2								
день 6								
завтрак	Каша из смеси круп с яблоками	225	9,62	9,02	38,34	272,97	196/6	22,22
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,64	79,8		1,73
	Сыр порционный	20	4,1	4,70	0,50	60,70	15M	13,46
	Апельсин	115	1,035	0,23	9,32	49,45	338M	20,7
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	382M	11,63
	Итого:	590	21,205	17,42	76,92	565,23		70
Обед	суп картофельный с вермшелью на курином бульоне	250	4,52	4,37	20,87	141,32	103M	12,28

	Подгарнировка из свежих помидоров	94	1,034	0,188	0,76	3,57	71 M	14,14
	Курица тушеная в соусе 45/45	90	15,024	7,25	3,228	139,18	290M/330M	26,44
	Рожки отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309M	6,84
	Пирожок с картошкой	50	3,568	5,289	22,071	150,092	M	5,58
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	35	376M	1,84
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Итого:	914	35,216	21,037	128,409	840,922		70
день 7								
завтрак	Омлет натуральный 150/8	158	14,6	24,10	2,60	285,00	219	55,57
	Мандарин	60						10,86
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,64	79,8		1,73
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	35,00	376M	1,84
	Итого:	448	17,06	24,40	29,44	399,80		70
обед	щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной 240/10)	250	1,903	3,709	9,366	79,43	88M	12,37
	Котлета мясная	90	13	21	2	238		31,2
	Рис отварной	180	4,614	6,45	48,204	269,322	302M	12,94
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	35,00	376M	1,84
	Подгарнировка из свежего огурца	60	0,41	0,06	1,14	7,2	71M	8,77
	Итого:	830	23,977	31,719	97,31	761,95		70
День 8								
завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	7,01	9,21	41,81	279,03	175M	18,89

	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	121	349M	5,86
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,64	79,8		1,73
	Масло порционное	18	0,144	13,04	0,234	118,95	14M	13,88
	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	272	16,82
	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	15M	12,82
	Итого:	618	22,294	35,71	135,144	976,48		70
Обед								
	Борщ со сметаной 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51	84M	15,78
	Птица отварная	90	22,500	18,900	0,300	161,000	125/50	34,11
	Каша гречневая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	171M	15,67
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	35	376M	1,84
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Итого:	770	40,77	32,99	98,84	757,17		70
День 9								
завтрак	Творожная запеканка	150/20	26,4	19	33,8	408,00	224	63,52
	Компот из ягод	200	1,3	0,1	32,4	130,00	31	4,96
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	79,8		1,8
	Итого:	400	30,13	19,4	80,84	617,80		70
Обед								
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,84	5,83	17,25	137,4	96M	16,13
	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	312M	17,17
	Курица тушеная в соусе 45/45	90	15,024	7,25	3,228	139,182	290M/330M	26,44
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	25,66	121	349M	5,86

	Поджаривка из зеленого горошка	8	0,2448	0,016	0,52	3,2	22К	1,52
	Итого:	778	27,8888	18,606	97,728	701,302		70
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная с изюмом	250	10,297	9,355	59,191	363,704	177М	23,94
	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	15М	12,82
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	35	376М	1,84
	Масло порционное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	14М	7,5
	Банан	120,00	1,80	0,60	25,20	114,00	338М	22,17
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	79,8		1,73
	Итого:	630	18,707	22,205	111,861	719,294		70
Обед	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	133		2,88
	Суп картофельный с рисом на к/б	250	3,756	3,038	17,435	112,489	99М	11,96
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	35	376М	1,84
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309М	6,84
	Наггетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,194	326К	46,48
	Итого:	770	36,306	18,218	111,235	739,443		70

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211468

Владелец Усольцева Елена Викторовна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025