

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Паршиковская СОШ

Кулягин К.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Общепит»
г. Цимлянска

Туркина Н.Н.

Спецификация

Примерное меню для обеспечения льготного питания обучающихся из малоимущих семей с 01.09.2023г по 30.09.2023г

(10-дневное меню)

Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД(гр.)	белки	жиры	уг-ды	ккал	Цена
1	<u>день</u>						
	Булочка со сгущ.молоком	50	14,7	5,7	36,2	210	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	2,95
2	<u>день</u>						
	Пряник	50	6,37	10,22	27,25	187	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	2,95
3	<u>день</u>						
	Печенье	40	2,28	3,54	22,32	167	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	2,95
4	<u>день</u>						
	Булочка ванильная	75	5,04	5,4	37,2	256,3	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	2,95
5	<u>день</u>						
	Пирожок с повидлом	60	5,45	4,7	28,2	259,6	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	2,95
6	<u>день</u>						
	Булочка со сгущ. молоком	50	14,7	5,7	36,2	210	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	2,95
7	<u>день</u>						
	Вафли сливочные	30	0,96	8,4	24,0	103	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	2,95
8	<u>день</u>						
	Булочка ванильная	75	5,04	5,4	37,2	256,3	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	2,95
9	<u>день</u>						
	Пряник	50	6,37	10,22	27,25	187	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	2,95
10	<u>день</u>						
	Печенье	40	2,28	3,54	22,32	167	11,05
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	2,95

Приложение № 1 к контракту № 3/1
от «01» сентября 2023г



Согласовано:
Директор МБОУ Паршиковской СОШ
Паршиковская К.А. Кулягин



Утверждаю:
Директор ООО «Общепит»
Туркина Н.Н.

Спецификация

для питания детей 7-11 лет с ОВЗ обучающихся в МБОУ Паршиковской СОШ
х.Паршиков с 01 сентября по 30 сентября 2023г.

Используемая литература: Сборник тех.нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017г; Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие-М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 2022г.

1 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	140/2004 Л	250	2,9	2,5	21,0	120,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Кофейный напиток	692/2004 Л	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Ватрушка с творогом	741/2004 Л	75	9,22	5,48	29,18	201,0
Фрукты (яблоко)***	Пром	180	0,75	0,75	17,7	79,95
Итого		765	18,76	10,83	109,65	690,35

2 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
Щи из свежей капусты	124/2004 Л	250	2,0	4,3	10,0	88,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с молоком	378/2017 М	200	1,57	1,36	15,9	81,0
Плюшка с маком		100	10,6	8,4	74,4	460
Фрукты (груша)***	Пром	100	0,4	0,33	10,33	45,53
Итого		710	19,13	14,99	139,63	814,83

3 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
Суп с крупой перловой	138/2004 Л	250	2,7	3,0	18,3	113,0

Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Компот из св. яблок	631/2004 Л	200	0,2	-	35,8	142,0
Фрукты (банан)***	Пром	250	3,83	1,33	52,50	236,3
Итого		760	11,29	31,93	135,6	631,6

4 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ОБЕД</u>						
Суп с бобовыми	139/2004 Л	250	7,6	5,7	20,0	163,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Кисель из св.яблок	352/2017 М	200	0,11	0,12	25,09	119,2
Пицца	413/2017 М	100	10,09	16,25	28,26	363,0
Итого		710	22,36	22,67	102,35	785,5

5 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ОБЕД</u>						
Рассольник ленинградский	132/2004 Л	250	3,0	4,5	20,1	135,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с медом	54-11гн/2022 П	200	0,3	-	7,4	30,9
Фрукты (яблоко)***	Пром	200	0,6	-	17,2	66,9
Печенье	Пром	30	1,71	2,66	16,74	125,25
Итого		740	10,17	7,76	90,44	498,35

6 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ОБЕД</u>						
Суп картофельный	133/2004 Л	250	2,8	3,0	20,5	121,0
Хлеб пшеничный	Пром	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с молоком	378/2017 М	200	1,57	1,36	15,9	81,0
Плюшка с маком		100	10,6	8,4	74,4	460
Фрукты (груша)***	Пром	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Итого		760	20,13	13,86	155,3	870,6

7 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ОБЕД</u>						
Суп с крупой пшеничной	138/2004 Л	250	2,5	3,0	18,3	113,0
Хлеб пшеничный	Пром	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Компот из св. яблок	631/2004 Л	200	0,2	-	35,8	142,0

Фрукты (банан)***	Пром	250	3,83	1,33	52,50	236,3
Вафля сливочная	Пром.	30	0,96	8,4	24,0	163,0
Итого		790	12,05	13,33	159,6	794,6

8 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ОБЕД</u>						
Суп с бобовыми	139/2004 Л	250	6,2	5,6	22,3	167,0
Хлеб пшеничный	Пром	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Кисель из суш. яблок	354/2017 М	200	0,23	0,01	32,82	119,2
Фрукты (апельсин)***	Пром	250	2,0	0,5	18,75	87,5
Итого		760	12,99	6,71	102,87	514,0

9 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ОБЕД</u>						
Щи из свежей капусты	124/2004 Л	250	2,0	4,3	10,0	88,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Кофейный напиток	692/2004 Л	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Пирожок с повидлом	738/2004 Л	100	5,53	4,99	59,23	404,0
Фрукты (яблоко)***	Пром	100	0,42	0,42	9,83	44,42
Итого		710	13,81	11,81	120,83	825,82

10 день

Наименование блюда	№ блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<u>ОБЕД</u>						
Рассольник ленинградский	132/2004 Л	250	3,0	4,5	20,1	135,0
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3
Чай с молоком	378/2017 М	200	1,57	1,36	15,9	81,0
Фрукты (груша)***	Пром	200	0,8	0,67	20,67	91,07
Ватрушка с творогом	741/2004 Л	75	9,22	5,48	29,18	201,0
Итого		785	19,15	12,61	114,85	648,37

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «Паршиковской СОШ»
Кулягина А.

Утверждено:



Директор ООО «Общепит»
Гуркина Н.Н.

Примерное десятидневное меню

Для обучающихся 1-4 классов в МБОУ Паршиковской СОШ х.Паршиков

Используемая литература :

Сборник тех. нормативов под редакцией
В.Т. Лапиной 2004г; Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях
под редакцией М.П. Могильного
и В.А. Тутельяна 2017 г.; Сборник рецептов
блюдов и типовых меню для организации
питания обучающихся 1-4-х классов в
общеобразовательных организациях:

Пособие- М. Федеральный центр гигиены и
эпидемиологии Роспотребнадзора 2022 г.

Завтрак (7-11 лет)

1-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сосиска отварная	413/2004 Л	80	8,9	21,8	1,3	213,0				0,48	26,9	78,88	8,48	0,96
Картофельное пюре	520/2004 Л	150	3,15	8,25	21,75	189,0	1,16	3,75	50	0,15	62,7	76,95	26,70	0,86
Свекла отварная, зеленый горошек консерв.	556/2004 Л	60	1,24	0,12	3,8	24,6	0,035	2,51	9,39		15,8	28	12	0,59
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,20	19,8	0,66
Чай с сахаром	685/2004 Л	200	0,2	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
Итого		550	18,05	30,77	70,85	624,9	1,255	6,53	59,39	1,41	132,8	258,16	78,71	5,2
Цена:											74,30			

2-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор.	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Котлета рубл. из птицы с соусом	499/2004 Л	80/20	14,3	14,1	11,3	198,0	0,063	0,83	21,92	0,6	45,05	77,38	22,6	1,76
Каша гречневая рассыпчатая	508/2004 Л	150	8,6	7,8	42,6	171,0	0,20		40		14,6	210,0	140,0	5,01
Икра кабачковая	101/2004 Л	60	1,2	5,4	5,12	73,0	0,024	7,42		1,434	98,4	34,00	10,36	0,414
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Компот из сухофруктов	639/2004 Л	200	0,6	0,00	31,4	124,0	0,02	1,5		0,20	58	46,0	33,00	0,96
Итого		565	29,26	27,9	119,42	706,3	0,367	9,75	61,92	3,014	229,85	419,58	225,76	8,804
Цена:											74,30			

3-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Птица туш.в смет. соусе	493/2004 Л	75/30	14,12	11,25	1,45	153	0,03	0,1	23,1	0,35	32,90	87,15	13,30	7,70
Каша пшеничная с маслом сливочным	508/2004 Л	150	4,5	6,15	24,9	250,5	0,12		39,4		24,05	158,97	34,22	2,69

ди в нарезке (помидор вежий/ соленый)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,33	10,8	0,04	15	79,8	0,36	8,4	16	12	0,54
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Чай с лимоном	685/2004 Л	200	0,3	0,0	15,2	60,0		2,73			15,33	23,2	12,27	2,13
Итого		575	23,96	18,0	72,88	614,6	0,25	17,83	142,3	1,49	94,48	337,52	91,59	13,72

Цена: 74,30

4-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Запеканка творожно- рисовая со сгущенным молоком	315/2004 Л	180/20	25,5	22,6	23,3	406	0,06	0,56	64,38	1,6	360,9	301,8	33,6	0,9
Какао с молоком	693/2004 Л	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	1,6			143	111,11	25,56	2
Фрукты (апельсин)**	Пром.	100	0,9	0,2	9,8	38	0,04	60		0,26	40	23	13	2,86
Итого		500	31,3	27,8	65,6	634	0,12	62,16	64,38	1,86	543,9	435,91	72,16	5,76

Цена: 74,30

5-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша манная молочная с маслом и сахаром	302/2004 Л	250/5/10	6,3	7,09	44,8	269	0,07	1,16	66		186,25	189,64	43,92	0,76
Сыр	97/2004 Л	10	2,5	2,5	3,2	60,0	0,005	0,35	26	0,05	100	50	3,5	0,10
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Кофейный напиток	692/2004 Л	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,03	1,9			158,67	132	29,33	2,40
Итого		535	14,69	11,69	89,77	618,4	0,165	3,41	92	0,83	450,67	393,39	85	3,54

Цена: 74,30

6-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Тефтели с томатным соусом	462/2004 Л	80	5,76	5,1	8,8	217,0	0,05	1,6	23,33	0,40	32,13	163,67	21,7	3
Картофельное пюре	520/2004 Л	150	3,15	8,25	21,75	189,0	1,16	3,75	50	0,15	62,7	76,95	26,70	0,86

Овощи в нарезке (огурец свежий/ соленый)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,3	8,5	0,02	6	6	23	25	8,4	0,36
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	0,66
Чай с сахаром	685/2004 Л	200	0,2	0,0	15	58,0		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
Итого		550	14,37	13,95	84,55	623,3	1,29	11,62	79,33	145,23	339,95	88,33	7,01

Цена: 74,30

7-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Плов из курицы	492/2004 Л	50/150	15,2	13	36,2	330,0	0,08	6,02	147	0,69	54,04	234	108	2,02
Овощи в нарезке (помидор свежий/ соленый)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,33	10,8	0,04	15	79,8	0,36	8,4	16	12	0,54
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Чай с лимоном	685/2004 Л	200	0,3	0,0	15,2	60,0		2,73			15,33	23,2	12,27	2,13
Итого		520	20,54	13,6	82,73	541,1	0,18	23,75	226,8	1,83	91,57	325,4	152,07	5,35

Цена: 74,30

8-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Биточек из мяса птицы с соусом	499/2004 Л	80/20	14,3	13,5	11,3	198,0	0,063	0,83	21,92	0,6	45,05	77,38	22,6	1,76
Каша гречневая рассыпчатая	508/2004 Л	150	8,7	7,8	42,6	171,0	0,20		40		14,6	210,0	140,0	5,01
Икра кабачковая	101/2004 Л	60	1,2	5,4	5,12	73,0	0,024	7,42		1,434	98,4	34,00	10,36	0,414
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Компот из с/фруктов	639/2004 Л	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,02	1,5		0,20	58	46	33	0,96
Итого		565	29,36	27,3	119,42	706,3	0,367	9,75	61,92	3,014	229,85	419,58	225,76	8,804

Цена: 74,30

9-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сосиска отварная	413/2004 Л	80	8,9	21,8	1,3	213,0				0,48	26,9	78,88	8,48	0,96
Макаронны отварные с маслом сливочным	516/2004 Л	150	5,2	7,2	34,2	220,0	0,06		27	1,95	12	34,5	7,5	0,75
Овощи в нарезке (морковь отварная)	54-27з / 2022 П	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	859		21	24	13	0,8
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Какао с молоком	693/2004 Л	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,02	1,6			143	111,11	25,56	2
Итого		550	24,46	34,7	102,2	788,5	0,15	4,27	886	3,21	216,7	189,58	74,34	5,17
							Цена: 74,30							

10-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Рыба туш. с овощами	374/2004 Л	100	9,8	6,5	5,6	112,0	0,1	2,73	18,5	1,85	44,28	221,2	35,7	0,7
Рис отварной с маслом сливочным	508/2004 Л	150	3,6	6,0	36,75	219,0	0,03		40	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Овощи в нарезке(огурец соленый/ свежий)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,3	8,5	0,02	6	6		14	25	8,4	0,36
Хлеб пшеничный	Пром.	35	2,66	0,35	16,92	81,8	0,04			0,46	8,05	30,45	11,55	0,39
Чай с сахаром	685/2004 Л	200	0,2	0,0	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
Итого		545	16,74	12,85	76,57	487,80	0,19	9	64,5	2,91	82,54	360,28	86,39	4,11
							Цена: 74,30							

Примечание:

Фрукты**- допускается выдача других фруктов

Овощи в нарезке *** - допускается выдача других овощей

Итого по примерному меню завтрак

	масса	Пищевые вещества			энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Всего	Выход г 5455	222,73	218,56	883,99	Ккал 6345,2
средняя	545	22,27	21,86	88,4	634,5
Норма завтрака по СанПин 20%-25% + - 5%	500	15,4 -19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Информация об пищевой и витаминно- минеральной ценности меню, завтрак 7- 11 лет

Показатели	Фактическое значение по меню	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки %	Рекомендуемые значения на сутки
Витамин В1, мг	0,43	35,8	1,2
Витамин С, мг	15,80	26,3	60
Витамин А, мкг	173,85	24,8	700
Витамин Е, мг	2,09	20,9	10
Кальций Са, мг	221,76	20,2	1100
Фосфор Р, мг	347,94	21,1	1650
Магний Mg, мг	118,01	47,2	250
Железо Fe, мг	6,75	56,3	12