Приложение № 2
к контракту № 124
от 13.08. 2025 г.

Согласовано
Директор ГБПОУ "Самарское хореографическое училище (колледж)"
В.В. Блюдина

Утверждаю
Е.Л. Харитонова

Примерное 10-дневное меню (ЗАВТРАКИ) и пищевая ценность приготовляемых блюд

(в соответствии с рекомендуемой СанПин 2.3/2.4.3590-20 формой и содержанием составления примерного меню, а также меню раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд, с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам учащихся)

1 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	150	3,5	3	22,6	**132,2**								
2.	СОК	200	0,1	8,3	0,1	**75,4**								
Цена:														91,52

2 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	итамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	3,5	3	22,6	**132,2**								
2.	ЧАЙ	200	0,3	0,1	0	**0**								
Цена:														91,52

3 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	итамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	3,5	3	22,6	**132,2**								
2.	ЧАЙ	200	0,3	0,1	0	**0**								
Цена:														91,52

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	итамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	3,5	3	22,6	**132,2**								
2.	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	40/50	4,4	6	22,1	**161,1**								
3.	КОМПОТ	250	0,3	0,1	0									
Цена:														91,52

5 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	итамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	БЛИНЧИКИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	2 ШТ	3,5	3	22,6	**132,2**								
2.	СОК	0				**161,1**								
Цена:														91,52

6 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	итамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	ОМЛЕТ	150	3,5	3	22,6	**132,2**								
2.	ЧАЙ	200	0,1	8,3	0,1	**161,1**								
Цена:														91,52

7 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	итамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	3,5	3	22,6	**132,2**								
2.	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	3,5	8,3	0,1	**161,1**								
3.	КОМПОТ	300	0,3	0,1										
Цена:														91,52

8 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	итамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	3,5	3	22,6	**132,2**								
2.	ЧАЙ	200	0,3	0,1	0	**0**								
Цена:														91,52

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	итамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	3,5	3	22,6	**132,2**								
2.	СОК	50	3,5	8,3	0,1	**161,1**								
Цена:														91,52

10 ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	евые вещества, гр			Энергетическая ценность, Ккал	итамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4.1.	4.2.	4.3.	5.	6.1.	6.2.	6.3.	6.4.	7.1.	7.2.	7.3.	7.4.
1.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	3,5	3	22,6	**132,2**								

2.	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	40/50	4,4	6	22,1	**161,1**								
3.	КОМПОТ	250	0,3	0,1										
Цена:														91,52

Питание предоставляется в одноразовых индивидуальных контейнерах с крышкой. Одноразовые столовые приборы предоставляються в упаковке.