

Утверждаю: _____

Руководитель (ИП) О.А. Чекунов

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №4

с углубленным изучением

отдельных предметов

А.В. Корюкина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) завтрак
 получающих общее образование

Наименование блюда	Вых од блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	D	B2	Са	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	Цена	№ рецептуры
		Белк и	Жи р	Углево ды																
ДЕНЬ 1																				
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,9	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374		Могильны и 2017год№1 82
Сыр порезами	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2		Могильны и 2017год
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,05	0,8		Могильны и 2017год№3 82	
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Могильны и 2017год№3 82
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2		Могильны и
Итого за первый день	555	18,5	19,5	104,16	484,8	0,242	11,3	71,51	16,62	0,4	462,7	383,1	75,75	768,9	65,3	39,8	0,72	4,496	70,00	
ДЕНЬ 2																				
Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,31	17,477	229,8	0,162	19,49	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,88	191	39	28,4	0,58	2,334		Могильны и 2017год №211
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	1	0,42		Могильны и
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильны и 2017год №376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,02	0,6		Могильны и

Хлеб пшеничный	50	3.8	1.4	25.7	130.6	0.078	1	0	0	0	22.55	32.5	6	28.98	3.04	0.19	0.09	0.6		Могильны й	
Итого за второй день	560	16.6 7	15.29 7	81.78	530.4	0.324	34,49 3	157.7	2.35	0.534	358.3	283.6	95.28	621.4	42.0 9	30.0 6	0.69 6	4.614		70,00	
ДЕНЬ 3																					
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9.25	9.25	13.38	173.75	0.111	3.099	11.25	0.091	0.144	29.07	159.4	26.17	236.4	16.7 1	3.04 9	0.48 2	2.449		Могильны й 2017год №268	
Картофель отварной	180	3.6	9.18	28.62	217.8	0.18	26.1	0	0	0.14	21.6	97.2	39.6	754.8	32.0 4	0.38	0.48	1.44		Могильны й 2017год №310	
Салат квашеной капусты	100	1.3	5	8	84	0.02	24.1	0	0	0.03	51	30	16	464.3	0.43	0.95	0.14	1.2		Могильны й 2017год №47	
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.064	0	0	0	0	9.2	34.8	13.2	30.87	1.33	2	0.05	0.8		Могильны й	
Чай с лимоном	207	0.3	0	15.2	60	0	2.2	0	0	0.01	16	8	6	30.2	0	0.02	0.7	0.8		Могильны й 2017год№3 77	
Итого за третий день	627	17.6 1	23.83	84.52	629.55	0.375	55,49 9	11.25	0.091	0.324	126.9	332.4	101	1517	50.5 1	6.39 9	1.86 2	6,689		70,00	
ДЕНЬ 4																					
Запеканка творога с молоком стуженным	200	15.3 6	13.73	31.3	337.65	0.09	0.6	36.36	0.19	0.36	206	333	42	193	35	47	0.6	0.96		Могильны й 2017год №223	
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0	0.8		Могиль ный 2017год №376	
Фрукты свежие	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0	0.03	35	17	11	155	0.3	0.1	0.15	0.1		Могильны й	
Хлеб пшеничный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.062	0.8	0	0	0	18.04	26	4.8	23.18	2.43 7	0.15 7	0.07 5	0.48		Могильны й	
Итого за четвертый день	540	19.4	15.05	74.36	538.13	0.212	39.4	36.36	0.19	0.36	271	384	63.8	392	37.7 3	47.2 6	0.82 5	2.34		70,00	

ДЕНЬ 5																			
Гуляш 50/50	100	12.5 1	5.85	3.6	118.8	0.108	0	0	0.07	0.1	17.1	154.8	16.2	290.3	15.7 5	0.28 1	0.56	2.07	Могильны й 2017год №260
Каша гречневая расщипчатая	180	8.04	12.72	59.76	385.2	0.29	0	43.2	0.11	0.14	20.22	246.7	163.2	262.8	26.4	4.22	0.19	5.5	Могильны й 2017год №70
Мармелад	15	0.01 5	0	11.91	48.15	0	0	0	0	0	0.6	0.15	0.3	4	0	0	0	0.06	Могильны й 2017год №312
Чай с лимоном	207	0.2	0	15.2	60	0	2.2	0	0	0.01	16	8	6	30.2	0	0.02	0.7	0.8	Могильны й 2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	117.5	0.08	0	0	0	0	11.5	43.5	16.5	38.63	1.88	0.26 1	0.13	1	Могильны й
Итого за пятый день	542	24.7 2	19.07	114.62	729.65	0.478	2.2	43.2	0.18	0.25	65.42	453.2	202.2	625.9	44.0 3	4.78 2	1.68	9.43	70,00
ДЕНЬ 6																			
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6.1	11.3	43.4	300	0.12	0.6	16.4	0.07	0.17	124.9	104.7	16.65	237	52	9.95	0.5	0.374	Могильны й 2017год №182
Масло (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	75	0.001	0	40	0.13	0.01	2.4	3	0	3	0	0.1	0.3	0.02	Могильны й 2017год
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0	0.03	16	11	9	278	2	0.3	0.08	2.2	Могильны й 2017год
Какао с молоком	200	3.49 1	2.79	18.16	112.86	0.022	0.54	9.107	0	0.17	112.6	104.6	27.9	220	12	2.29	0.38	0.922	Могильны й 2017год№3 82
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.064	0	0	0	0	9.2	34.8	13.2	30.87	1.33	2	0.05 7	0.8	Могильны й
Итого за шестой день	550	13.2 51	22.09	90.78	628.86	0.236	11.14	65.51	0.2	0.38	265.1	258.1	66.75	768.9	67.3 4	14.6 4	1.31 7	4.316	70,00
ДЕНЬ 7																			
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10.6	5.1	5.6	112	0.119	15.09 1	11.75	0.17	0.08	27.29	96.05	26.36	427.1	144. 3	12.3 1	0.63 1	0.771	Могильны й 2017год №229
Рис отварной	180	4.5	7.38	46.26	273.6	0.053	0	32	0.11	0.04	7.782	100	32.54	55.92	25.2	8.69	0.32	0.67	Могильны й 2017год №304
Салат из свежкы отварной	100	1.42 5	4.85	6.019	71.884	0.013	5.54	0	0	0.024	35.15	40.98	20.9	227	20	0.58	0.18	1.33	Могильны й 2017год №52

Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0	0.8	Могильны й 2017год№3	
Хлеб пшеничный	30	2.28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	13,53	19,5	3,6	23,18	2,43	0,15	0,07	0,36	Могильны й 76	
Итого за седьмой день	610	19,0 05	18,18	88,33	593,84	0,232	21,23 1	43,75	0,28	95,75	264,6	89,4	754	191, 9	21,7 4	1,20 6	3,931	70,00	
ДЕНЬ 8																			
Печень строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	30	239	17	250	73,7 5	32,8 8	2,2	5	Могильны й 2017год №255	
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2	Могильны й 2017год №312	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильны й 2017год№3 76	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,05 7	0,8	Могильны й	
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32	Могильны й	
Итого за восьмой день	520	20,8 4	19	80,4	577	1,455	19,42	5245	0,135	103,4	384,8	72,27	1052	108, 7	35,8 2	2,77 7	8,12	70,00	
ДЕНЬ 9																			
Котлеты рубленые из птицы сметанным соусом	100	12,9 2	9,59	13,28	161,41	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,8 4	12,9 8	0,74 1	0,915	Могильны й 2017год №294
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,083	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96	Могильны й 2017год№3 09	
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	340	14,3	0,35	0,10 1	0,7	Могильны й 2017год	
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильны й	

Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.064	0	0	0	0	9.2	34.8	13.2	30.87	1.33	2	0.05	0.8		2017год№3 77 Могильны й
Итого за девятид день	627	24.4	26.43	99.28	703.55	0.25	11.79	34.78	0.083	0.14	102.8	210.6	58.02	640.7	54.6	15.4	1.73	4.175	70.00	
ДЕНЬ 10																				
Каша молочная"Дружб а"	245	8.2	11.62	48.26	325.74	0.12	0.66	55.24	0.09	0.14	183.3	176	40.85	192.3	61.2	5	0.8	0.9		Азбука питания 2002 г №46 Могильны й 2017год№3 82
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0	0.8		Могильны й
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	70.5	0.048	0	0	0	0	6.9	26.1	9.9	23.18	1.12	0.15	0.07	0.6		Могильны й
Пряник домашний	60	4.87	8.58	39.58	256.1	0.072	0	4.875	0	0.05	174.9	67.86	15.72	74.1	0	0	0.57	0.975		Могильны й
Итого за десятид день	545	14.1	18.37	108.5	650.51	0.221	0.545	49.98	0.07	0.18	135.9	245.7	64.97	275.1	51.1	4.24	0.96	3.115	70.00	
Итого за завтрак	188. 64	196.8 2	926.73	6066.3	4.03	207.0 3	5759	20.2	4.57	1987	3199	889.4	7416	713. 5	220, 2	13.7 9	51.23			
Среднее значение за завтрак	18.8 6	19.68	92.67	606.63	0.4	20.7	575.9	2.02	0.46	198.7	319.9	88.94	741.6	71.3 5	22.0 2	1.38	5.12			
Соотношение БЖУ в % отЭЦ	12%	28%	59%																	
Выполнение СанПин 2020г	23%	23%	25%	24.25%	22.60 %	30.98 %	81.99 %	20.10 %	31.71 %	16.90 %	26.61 %	31.58 %	60.07 %	66 %	66 %	44 %	38.91 %			
Выполнение МР % от суточной нормы	22%	23.10 %	27%	25%	19%	22%	74%	18%	19%	16%	21%	28%	55%	63 %	63 %	40 %	35%			
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	15- 19.2	15- 19.75	67- 83.75	470-587.5	0.24- 0.3	12.0- 15.0	140- 175	2-2.5	0.28- 0.35	220- 275	220- 275	50- 62.5	220- 275	0.02	0.00	0.6- 0.75	2.4- 3.0			
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	1.2	60	700	10	1.4	1100	1100	250	1100	0.1	0.03	3	12			
Коэффицие нт потерь	0.8	0.9	0.97		0.8	0.7	0.9	0.9	0.93	0.95	0.8	0.9	0.9	24	12	12	0.3	0.9		

