



Утверждено: ЦЕКУНОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ
 Руководитель (ИП) О.А. Чекунов

Согласовано: _____
 директор МБОУ СОШ №4
 углубленным изучением



А.В. Корюкина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) завтрак,
 полужающих начальное общее образование

Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	В1	С	А	D	В2	Са	Р	Mg	К	I	Se	F	Fe	Цен а	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы																
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7.4	11.5	48.3	326	0.12	0.6	16.4	0.07	0.15	124,89	104.7	8	16.64	227	50	33.1	0.21	0.374	Мотивны и 2017год№1 82
Сыр торшьями	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	Мотивны и 2017год	
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.048	0	0	0	0	6.9	26.1	9.9	23.17	1.125	0.157	0.075	0.6	Мотивны и Мотивны 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	112,607	104.5	8	27.9	220	12	2.29	0.38	0.922	Мотивны и
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	Мотивны и	
Итого за первый день	545	17.73	19.4	99.33	645.3	0.226	11.3	71.507	16.62	0.4	460,403	374.3	8	72.44	8	65.12	38.02	0.745	4.296	70.00
ДЕНЬ 2																				
Омлет запеченный с сыром	150	9.93	7	13.31	17.477	0.162	19.493	157.667	2.35	0.46	307,69	190.3	1	32.87	191	39	28.4	0.58	2.334	Мотивны и 2017год №211
Икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.31	35.7	0.006	2.1	0	0	0.01	12.3	11.1	4.5	102	4.3	0.105	0.03	0.21	Мотивный	

Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.01	12	8	6	20.8	0	0	0.8	Могилыны й 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	0.022	Могилыны й	
Хлеб подпорованный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.062	0.8	0	0	0	44	26	4.8	23.17	2.43	0.157	0.48	Могилыны й	
Итого за второй день	520	15.29	14.97 7	75.34	496.28	0.286	32.293	157.667	2.35	0.52 7	349, 734	264.7 1	89.87 7	599.3 1	41.48	29.78 7	0.677	4.354	70.00
ДЕНЬ 3																			
Шницель из мяса сметанным соусом	100	9.25	9.25	13.38	173.75	0.111	3.099	11.25	0.091	0.14 4	29.0 65	159.4	26.16 9	236.3 9	16.71	3.049	0.482	2.449	Могилыны й 2017год №268
Картофель отварной	150	3	7.65	23.85	181.5	0.15	21.75	0	0	0.12	18	81	33	629	26.7	0.31	0.4	1.2	Могилыны й 2017год №310
Салат из квашеной капусты	60	0.78	3	4.8	50.4	0.012	14.46	0	0	0.01 8	30.6	18	9.6	278.5 6	0.26	0.57	0.086	0.72	Могилыны й 2017год №47
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.048	0	0	0	0	6.9	26.1	9.9	23.17 5	1.125	0.157	0.075	0.6	Могилыны 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	Могилыны й 2017год№3 77
Итого за третий день	547	15.7	20.2	71.72	536.15	0.321	41.509	11.25	0.091	0.29 2	100, 565	292.5	84.66 9	1197, 3	44.79 5	4.106	1.743	5.769	70.00
ДЕНЬ 4																			
Запеканка из творога с молоком сливочным	165	12.67	11.33	25.82	278.57	0.08	0.5	30	0.16	0.3	170	275	35	159	29	39	0.5	0.8	Могилыны 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	Могилыны й 2017год№3 76
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	Могилыны й
Хлеб пшеничный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.062	0.8	0	0	0	18.0 44	26	4.8	23.17 5	2.43	0.157	0.075	0.48	Могилыны й

Итого за четвертый день	505	16,71	12,65	68,88	479,05	0,202	39,3	30	0,16	0,34	235,044	326	56,8	357,98	31,73	39,257	0,725	2,18	70,00	Могильный №260
ДЕНЬ 5																				
Гуляш 45/45	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,25	15,75	0,281	0,56	2,07		Могильный №260
Каша гречневая расыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,56	136	219	22	3,52	0,16	4,58		Могильный №70
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06		Могильный №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		Могильный №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,5	0,209	0,1	0,8		Могильный
Итого за пятый день	502	22,585	16,85	99,83	641,95	0,411	2,2	36	0,16	0,23	59,749	403,31	171,7	574,35	39,25	4,03	1,52	8,313	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	124,896	104,78	16,64	237	52	9,95	0,5	0,374		Могильный №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		Могильный №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		Могильный №2017год
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,607	104,58	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Могильный №382
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Итого за шестой день	540	12,461	21,99	85,95	605,36	0,221	11,14	65,507	0,2	0,38	262,803	249,38	63,448	761,18	67,125	12,797	1,335	4,116	70,00	
ДЕНЬ 7																				

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,7472	0,17	0,08	27,294	96,052	26,36	427,1	144,28	12,31	0,631	0,771	Могилыны й 2017год №229	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,044	0	26,67	0,09	0,03	6,485	83,366	27,11	46,6	21	7,24	0,27	0,559	Могилыны й 2017год №304	
Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,11	0,798	Могилыны й 2017год №52	
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	Могилыны й 2017год №376	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,175	2,43	0,157	0,075	0,36	Могилыны й	
Итого за сельмой день	540	17,685	16,143	79,59	536,26	0,221	20,311	38,41	0,26	0,14	80,399	231,5	75,616	653,68	179,71	20,057	1,086	3,288	70,00	
ДЕНЬ 8																				
Печень строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,875	2,2	5	Могилыны й 2017год №255	
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,43	1	Могилыны й 2017год №312	
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	Могилыны й 2017год №376	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	5	1,125	0,157	0,075	0,6	Могилыны й	
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32	Могилыны й	
Итого за восьмой день	500	19,42	17,55	71,19	520,8	0,388	18,3	5244	0,115	1,83	93,1	359,3	62,967	940,98	102,88	33,812	2,705	7,72	70,00	
ДЕНЬ 9																				
Коллеты рублиные из пшеницы сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,41	0,096	2,597	34,775	0	0,06	22,19	89,948	14,218	174,99	13,843	12,979	0,741	0,915	Могилыны й 2017год №294	
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,28	0,06	0	0	0,069	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8	Могилыны й	

