

Согласовано:



Утверждаю:

Руководитель (ИП)  
Шкуропатов ПА



### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет),  
получающих начальное общее образование  
НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы											
ДЕНЬ 1															

Суп молочный макаронный	200	4,67	3,8	17,29	123,44	0,06	0,6	16,4	0,256	124,9	104,7	16,65	0,374	35,62	Могильный 2017год№120
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	45	Могильный 2017год№14
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	0	Могильный 2017год№376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	45	Могильный
<b>Итого за первый день</b>	<b>530</b>	<b>8,19</b>	<b>12,57</b>	<b>58,761</b>	<b>384,822</b>	<b>0,154</b>	<b>11,5</b>	<b>56,4</b>	<b>1,178</b>	<b>166,3</b>	<b>152,9</b>	<b>34,85</b>	<b>3,927</b>	<b>125,62</b>	

ДЕНЬ 2

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,49	157,7	1,937	75,47	190,3	32,88	2,334	303,58	Могильный 2017год №212
Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,3	8	0,022	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14	15	Могильный
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,197	0,01	101,3	94,12	25,11	0,83	0	Могильный 2017год №382
Зефир	50	0,4	0	39,15	152	0	0	0	0	4,5	0	0	0,15	0	Могильный
Батон(булочка)	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,25	0,1	2,5	1,365	8,053	33	6,298	0,445	0	Могильный



Гуляш 45/45	90	13,88	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05	0	1,94	10,94	145,3	20,7	2,14	63,2	Могильный 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	Могильный 2017год №70
Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,16	25,94	26,3	0,189	45,62	98,07	33,11	1,225	22,52	Могильный 2017год №312
Чай с лимоном	187	0,054	0,06	9,165	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,883	0,14	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,62	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный

Итого за пятый день	497	20,463	20,101	55,948	487,688	0,304	35,39	26,3	2,791	87,05	287,9	67,93	4,878	88,72	
---------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 6

Рыба тушенная с овощами 70/30	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,6	3,551	42,67	118,9	21,95	0,743	22,35	Могильный 2017год №234
Картофельное пюре	180	4,614	6,45	48,204	269,322	0,053	0	32	0,34	7,782	100	32,54	0,671	22,52	Могильный 2017год №302
Овощи(сезон)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9	Могильный 2017год №75
Печенье	15	0,075	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0	Могильный
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	0	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0,467	13,53	19,5	3,6	0,36	0	Могильный

Итого за шестой день	535	17,928	17,764	99,562	631,26	0,252	8,688	53,6	4,568	76,28	256,1	69,54	3,137	84,77	
----------------------	-----	--------	--------	--------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 7

Сырники из творога со сметаной 100/15	115	18,88	21,8	12,22	320	0,182	1,918	72	3,941	158,6	232,4	37,44	1,09	665,03	Могильный 2017год №268
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,197	0,01	101,3	94,12	25,11	0,83	0	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0,622	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный
Фрукты свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0	40	0	25	0,8	45	Могильный

Итого за седьмой день	435	25,862	25,831	57,224	573,062	0,282	183,2	80,2	4,573	317,9	352,5	92,35	3,2	710,03	
-----------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-----	--------	--

ДЕНЬ 8

Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	1,25	34,76	422,4	40,53	1,48	208,37	Могильный 2017год №291
Овощи(сезон)	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	Могильный 2017год №70
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	0	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Печенье	15	0,075	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0	Могильный

Итого за восьмой день	495	16,065	8,2	69,731	419,702	0,151	6,72	14,6	1,8	57,16	476,1	63,38	3,523	211,37	
-----------------------	-----	--------	-----	--------	---------	-------	------	------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 9

Птица-куры тушеные в соусе 50/40	90	6,96	6,17	6,88	110,93	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,1	17,57	1,17	20,4	Могильный 2017год №290
Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0	21,33	0,871	13,93	49,49	8,858	0,901	0	Могильный 2017год №309
Салат из капусты с морковью	60	0,924	3,05	5,617	54,203	0,018	21,45	0	1,391	24,18	17,93	9,8	0,333	0	Могильный 2017год №45
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	0	Могильный
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,883	0	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0,62	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный

Итого за девятый день	627	17,316	25,22	127,719	527,076	5,274	33,17	57,03	4,914	102,2	230,1	58,15	6,067	20,4	
-----------------------	-----	--------	-------	---------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	--

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,32	0,091	0,491	40,59	0,174	105,3	129,3	30,02	0,666	56,07	2017год №175
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,197	0,01	101,3	94,12	25,11	0,83	0	Могильный 2017год №382
Сыр "Российский"	20	5,2	5,22	0	68,8	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6	Могильный 2017год №15
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,62	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	0	Могильный

Итого за десятый день	520	16,8	17,693	82,648	561,182	0,199	6,937	94,79	1,306	443,7	393,5	80,93	4,476	107,67	
Среднее значение за период	511	18,61	18,35	81,01	550,63	0,77	47,26	68,09	3,19	192,9	306,5	65,22	4,043	241,29	