

Согласовано



и.о. директора
Вереме-Серебряковской
с.ш. №12: Дир.
Лимова Н.Н.

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов П.А.



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	РЭ	№ 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

Итого за первый день	530	8,19	12,57	58,761	384,822	0,154	11,5	56,4	1,178	166,3	152,9	34,85	3,927	125,62	
-----------------------------	------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

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
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
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 второй день	420	19,57	19,247	72,355	542,105	0,501	22,68	168,4	3,819	202,4	349,3	72,09	4,109	318,58	
----------------------	-----	-------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 3

Котлета	60	9,79	10,856	8,945	173,05	0,074	2,066	7,5	1,57	19,4	106,3	17,45	1,633	0	Могильный 2017год №270
Макаронны отварные с маслом	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
Овощи(сезон)	40	0,52	0,04	1,96	10,4	0,032	80	0	0	3,2	0	2,8	0,2		Кучма №38
Хлеб пшеничный	50	3,08	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0,778	22,56	32,5	6	0,6	0	Могильный
Чай с лимоном	180/7	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,883	0,14	Могильный 2017год №377
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	0	Могильный

Итого за третий день	502	19,497	16,877	96,177	619,643	0,28	85,57	28,83	3,231	67,04	198	40,53	4,277	0,14	
----------------------	-----	--------	--------	--------	---------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка творожная со сметаной	150/15	16,895	15,104	34,429	371,42	0,092	1,748	61,8	2,596	180,3	225,2	36,27	0,998	651,99	Могильный 2017год №224
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	22	Могильный 2017год №376
Сыр "Российский"	15	4	4	0	54	0,005	0,1	39	0,1	132	75	5	0,15	51,6	Могильный 2017год №15
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	10	Могильный
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

Итого за четвертый день	500	24,735	20,424	73,47	611,802	0,22	40,75	100,8	3,518	370,3	351,5	61,47	2,581	735,6	
-------------------------	-----	--------	--------	-------	---------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 5

ДЕНЬ 7

Могильный	2017 год №221	665,03	1,09	37,44	232,4	158,6	232,4	37,44	1,09	665,03
Могильный	2017 год №382	0	0,83	25,11	94,12	101,3	94,12	25,11	0,83	0
Могильный		0	0,48	4,8	26	18,04	26	4,8	0,48	0
Могильный		45	0,8	25	0	40	0	25	0,8	45
Фрукты свежие		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0,02	47
Какао с молоком		180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,197	0,01
Хлеб пшеничный		40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0,622	0
Сырники с морковью с соусом фруктовым 150/10		160	18,37	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72	3,941

ДЕНЬ 8

Могильный	2017 год №255	8064,42	8,58	62,44	422,4	42,5	422,4	62,44	8,58	8064,42
Могильный	2017 год №312	13,5	1,225	33,11	98,07	45,62	98,07	33,11	1,225	13,5
Картофельное пюре		150	3,295	5,441	22,209	151,404	0,16	25,94	26,3	0,189
Овощи(сезон)		30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	2,1	0	0,03
Могильный	2017 год №70	3	0,15	4,2	9	5,1	9	4,2	0,15	3
Могильный	2017 год №376	0	0,853	4,4	8,24	4,95	8,24	4,4	0,853	0
Чай с сахаром		180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0,001
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0,52	0
Печенье		15	0,075	0	48,6	0	0	0	0	0
Итого за сельмой день		480	25,352	23,122	95,486	704,037	0,282	183,2	80,2	4,573
			3,2	92,35	352,5	317,9	4,573	80,2	3,2	710,03

ДЕНЬ 9

Могильный	2017 год №290	20,4	1,17	17,57	111,1	19,72	111,1	17,57	1,17	20,4
Могильный	2017 год №309	0	0,901	8,858	49,49	13,93	49,49	8,858	0,901	0
Макаронные изделия		150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0	21,33	0,871
отварные		60	0,924	3,05	5,617	54,203	0,018	21,45	0	1,391
Салат из капусты		187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,5	0	0,012
Чай с лимоном		0	0,883	5,12	9,56	7,35	9,56	5,12	0,883	0
Могильный	2017 год №377	0	0,883	5,12	9,56	7,35	9,56	5,12	0,883	0
Итого за восьмой день		495	22,25	17,091	68,66	513,106	0,751	95,82	79,22	1,989
			11,85	118,4	574,2	110,5	574,2	118,4	11,85	8080,92

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	527	17,016	14,921	80,719	527,056	0,274	28,17	57,03	4,514	83,22	214,1	46,15	3,767	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	2017 год №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	2017 год №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	2017 год №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	499	19,17	17,98	77,18	553,41	0,322	51,87	858,8	3,149	192,2	312,8	68,32	4,596	1027,25	