



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)			Энергетическая 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
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	13,31 7	17,477	229,8	0,16 2	19,4 9	157, 7	1,93 7	75,4 7	190, 3	32,8 8	2,33 4	303,58	Могильный 2017год №212
Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02 2	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	0,48 6	8,19 7	0,01	101, 3	94,1 2	25,1 1	0,83	0	Могильный 2017год №382
Батон(булочка)	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,25	0,1	2,5	1,36 5	8,05 3	33	6,29 8	0,44 5	0	Могильный
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,04 7	0,6	0	0,46 7	13,5 3	19,5	3,6	0,36	0	Могильный

Итого за второй день	420	19,57	19,24 7	42,355	542,105	0,50 1	22,6 8	168, 4	3,81 9	202, 4	349, 3	72,0 9	4,10 9	318,58	
-------------------------	-----	-------	------------	--------	---------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--------	--

ДЕНЬ 3

Котлета из говядины	60	8,27	10,02	8,79	131	0,07 4	2,06 6	7,5	1,57	19,4	106, 3	17,4 5	1,63 3	0	Могильный 2017год №268
Макароны отварные с маслом	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,09 3	0	21,3 3	0,87 1	13,9 3	49,4 9	8,85 8	0,90 1	0	Могильный 2017год №309
Овощи(сезон)	40	0,52	0,04	1,96	10,4	0,03 2	80	0	0	3,2	0	2,8	0,2		Кучма №38
Хлеб пшеничный	50	3,08	1,4	25,7	130,6	0,07 8	1	0	0,77 8	22,5 6	32,5	6	0,6	0	Могильный
Чай с лимоном	180/7	0,054	0,006	9,165	37,962	0,00 3	2,5	0	0,01 2	7,35	9,56	5,12	0,88 3	0,14	Могильный 2017год№37 7
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	17,97 7	16,22 1	96,022	577,593	0,28	85,5 7	28,8 3	3,23 1	67,0 4	198	40,5 3	4,27 7	0,14	
-------------------------	-----	------------	------------	--------	---------	------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----	-----------	-----------	------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка творожная со сметаной	150/1 5	16,89 5	15,10 4	34,429	371,42	0,09 2	1,74 8	61,8	2,59 6	180, 3	225, 2	36,2 7	0,99 8	651,99	Могильный 2017год №224
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,00 1	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,85 3	22	Могильный 2017год№37 6
Сыр "Российский"	15	4	4	0	54	0,00 5	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	0,06 2	0,8	0	0,62 2	18,0 4	26	4,8	0,48	0	Могильный

Итого за четвертый день	500	24,73 5	20,42 4	73,47	611,802	0,22	40,7 5	100, 8	3,51 8	370, 3	351, 5	61,4 7	2,58 1	735,6	
----------------------------	-----	------------	------------	-------	---------	------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш 45/45	90	13,88	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05	0	1,94	10,9 4	145, 3	20,7	2,14	63,2	Могильный 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,00 9	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	25,9 4	26,3	0,18 9	45,6 2	98,0 7	33,1 1	1,22 5	22,52	Могильный 2017год №312
Чай с лимоном	187	0,054	0,06	9,165	37,962	0,00 3	2,5	0	0,01 2	7,35	9,56	5,12	0,88 3	0,14	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06 2	0,8	0	0,62	18,0 4	26	4,8	0,48	0	Могильный

Итого за пятый день	497	20,46 3	20,10 1	55,948	487,688	0,30 4	35,3 9	26,3	2,79 1	87,0 5	287, 9	67,9 3	4,87 8	88,72	
------------------------	-----	------------	------------	--------	---------	-----------	-----------	------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------	--

ДЕНЬ 6

Рыба тушенная с овощами 70/30	100	10,62 9	10,41 4	11,817	183,876	0,13 3	0,48 8	21,6	3,55 1	42,6 7	118, 9	21,9 5	0,74 3	22,35	Могильный 2017год №234
----------------------------------	-----	------------	------------	--------	---------	-----------	-----------	------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------	------------------------------

Картофельное пюре	180	4,614	6,45	48,204	269,322	0,05 3	0	32	0,34	7,78 2	100	32,5 4	0,67 1	22,52	Могильный 2017год №302
Овощи(сезон)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,01 8	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9	Могильный 2017год№75
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,00 1	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,85 3	0	Могильный 2017год№37 6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,04 7	0,6	0	0,46 7	13,5 3	19,5	3,6	0,36	0	Могильный

Итого за шестой день	520	17,85 3	17,76 4	87,562	582,66	0,25 2	8,68 8	53,6	4,56 8	73,1 3	254, 5	68,4 9	2,89 7	84,77	
----------------------	-----	------------	------------	--------	--------	-----------	-----------	------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------	--

ДЕНЬ 7

Сырники из творога со сметаной 100/15	115	18,88	21,8	12,22	320	0,18 2	1,91 8	72	3,94 1	158, 6	232, 4	37,4 4	1,09	665,03	Могильный 2017год №268
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,48 6	8,19 7	0,01	101, 3	94,1 2	25,1 1	0,83	0	Могильный 2017год№38 2
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0,62 2	18,0 4	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	25,86 2	25,83 1	57,224	573,062	0,28 2	183, 2	80,2	4,57 3	317, 9	352, 5	92,3 5	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	34,7 6	422, 4	40,5 3	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	0,00 1	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,85 3	0	Могильный 2017год№37 6
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		0,075	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0	Могильный

	15														
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за восьмой день	415	16,06 5	8,2	69,731	419,702	0,15 1	6,72	14,6	1,8	57,1 6	476, 1	63,3 8	3,52 3	211,37	
-----------------------	-----	------------	-----	--------	---------	-----------	------	------	-----	-----------	-----------	-----------	-----------	--------	--

ДЕНЬ 9

Птица-куры тушенные в соусе 50/40	90	6,96	6,17	6,88	110,93	0,1	3,42	35,7	1,62	19,7 2	111, 1	17,5 7	1,17	20,4	Могильный 2017год №290
Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,09 3	0	21,3 3	0,87 1	13,9 3	49,4 9	8,85 8	0,90 1	0	Могильный 2017год №309
Салат из капусты с морковью	60	0,924	3,05	5,617	54,203	0,01 8	21,4 5	0	1,39 1	24,1 8	17,9 3	9,8	0,33 3	0	Могильный 2017год №45
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,00 3	2,5	0	0,01 2	7,35	9,56	5,12	0,88 3	0	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0,62	18,0 4	26	4,8	0,48	0	Могильный

Итого за девятый день	527	16,91 6	25,03	117,419	480,076	5,25 4	28,1 7	57,0 3	4,51 4	83,2	214, 1	46,1 5	3,76 7	20,4	
-----------------------	-----	------------	-------	---------	---------	-----------	-----------	-----------	-----------	------	-----------	-----------	-----------	------	--

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,32	0,09 1	0,49 1	40,5 9	0,17 4	105, 3	129, 3	30,0 2	0,66 6	56,07	Могильный 2017год №175
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,48 6	8,19 7	0,01	101, 3	94,1 2	25,1 1	0,83	0	Могильный 2017год №382
Сыр "Российский"	20	5,2	5,22	0	68,8	0,00 6	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	0,06 2	0,8	0	0,62	18,0 4	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	520	16,8	17,69	82,648	561,182	0,19	6,93	94,7	1,30	443,	393,	80,9	4,47	107,67	
------------------	-----	------	-------	--------	---------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------	--

день			3			9	7	9	6	7	5	3	6		
Среднее значение за период	487	18,45	18,31	74,114	522,07	0,76	42,96	68,1	3,13	186,8	303	62,82	3,764	240,29	