

Согласовано

Директор МБОУ Киселевской СОШ им. Н.В. Попова  
О.Н.Белянская



Утверждаю:

Руководитель (ИП)  
Шкуропатов П.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет),  
получающих начальное общее образование Заветное и Заветинский р-н  
НА 2023-2024 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	200	0,07	0,02	12	60	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	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>550</b>	<b>8,26</b>	<b>12,59</b>	<b>59,78</b>	<b>400,92</b>	<b>0,153</b>	<b>11,44</b>	<b>56,7</b>	<b>1,178</b>	<b>165,8</b>	<b>151,9</b>	<b>34,25</b>	<b>3,804</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	200	4,07	3,5	17,6	118,6	0,04	0,68	17,3	0,01	143	130	34	1,09	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

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	0	Могильный
----------------	----	------	-----	------	-------	---	---	---	-----	---	----	-----	------	---	-----------

Итого за второй день	500	21,778	19,796	116,641	726,283	0,474	22,27	177,5	3,752	243	391,7	82,98	4,599	318,58	
----------------------	-----	--------	--------	---------	---------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 3

Котлета из говядины	60	8,27	10,02	8,79	131	0,074	2,066	7,5	1,57	19,4	106,3	17,45	1,633	0	Могильный 2017год №268
Макаронь 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	0	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	200	0,53	0,01	0,13	41,6	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77	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	515	18,453	16,045	86,987	581,231	0,277	84,23	29,21	3,229	66,58	196,9	40	4,164	0,14	
----------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----	-------	------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка творожная со сметаной 150/15	165	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	200	0,07	0,02	12	60	0	0,04	0,3	0	8	7,2	3,8	0,73	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	520	24,805	20,444	74,489	627,9	0,219	40,69	101,1	3,518	373,3	350,4	60,87	2,458	735,59	
-------------------------	-----	--------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 5

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	200	0,53	0,01	0,13	41,6	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77	0,14	Могильный 2017год №377
Печенье	25	0,125	0	20	81	0	0	0	0	5,25	2,75	1,75	0,4	0	Могильный
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	535	21,064	20,051	66,913	572,326	0,301	34,05	26,68	2,789	91,85	289,6	69,16	5,165	88,86	
---------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 6

Рыба тушеная 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
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60	0	0,04	0,3	0	8	7,2	3,8	0,73	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	540	17,923	17,784	88,581	598,758	0,251	8,628	53,9	4,568	76,19	253,4	67,89	2,774	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	200	4,07	3,5	17,6	118,6	0,04	0,68	17,3	0,01	143	130	34	1,09	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
Вафли	60	2,04	18,12	37,56	323,4	0,024	0	0	0	4,8	19,8	1,2	0,3	0	Могильный
Фрукты свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0	40	0	25	0,8	45	Могильный
<b>Итого за седьмой день</b>	<b>515</b>	<b>28,83</b>	<b>44,94</b>	<b>96,04</b>	<b>913,48</b>	<b>0,326</b>	<b>183,4</b>	<b>89,3</b>	<b>4,573</b>	<b>364,5</b>	<b>408,2</b>	<b>102,4</b>	<b>3,76</b>	<b>710,03</b>	

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)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,02	4,2	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	6	Могильный 2017год№70
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60	0	0,04	0,3	0	8	7,2	3,8	0,73	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	50	0,25	0	40	162	0	0	0	0	10,5	1,65	1,05	0,24	0	Могильный
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>500</b>	<b>16,55</b>	<b>8,25</b>	<b>99,26</b>	<b>552,2</b>	<b>0,16</b>	<b>8,76</b>	<b>14,9</b>	<b>1,83</b>	<b>72,66</b>	<b>484</b>	<b>66,98</b>	<b>3,55</b>	<b>214,37</b>	

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
Чай с лимоном	200	0,53	0,01	0,13	41,6	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77	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	540	17,492	14,925	71,684	530,694	0,271	26,83	57,41	4,512	82,77	213	45,63	3,654	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	200	4,07	3,5	17,6	118,6	0,04	0,68	17,3	0,01	143	130	34	1,09	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	540	17,728	18,682	83,904	578,2	0,219	7,131	103,9	1,304	485,3	429,3	89,82	4,736	107,67	
Среднее значение за период	525,5	19,288	19,351	84,4279	608,1992	0,265	42,74	71,06	3,125	202,2	316,9	66	3,866	240,603	