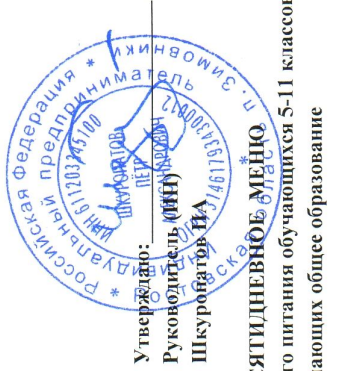


Согласовано:

Директор АБОУ «Школа»

Е.И. Дороселько



Утверждено:

Руководитель (ФНУ) Школы
Шкурова Г.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) завтрак,
получающих общее образование

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры															

ДЕНЬ 1

Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	32,6	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,9	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374	Могильный 2017год №182
Сыр порциями	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	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный	
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год №382
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

Итого за первый день	555	18,52	19,5	104,16	668,8	0,242	11,3	71,51	16,62	0,4	462,7	383,1	75,75	768,9	65,34	39,87	0,727	4,496	
----------------------	-----	-------	------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 2

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,88	792	39	28,4	0,58	2,334	Могильный 2017год №211
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42	Могильный
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	Могильный 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	0,6	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0	0	22,55	32,5	6	28,98	3,04	0,196	0,094	0,6	Могильный

Итого за второй день	560	16,57	20,557	83,797	585,8	0,292	34,693	157,7	2,35	0,54	374,8	281	95,88	792,8	50,69	29,81	0,757	4,754	
----------------------	-----	-------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 3

Шницель из мяса с соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	97,2	39,6	754,8	32,04	0,38	0,48	1,44	Могильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	30	16	464,3	0,43	0,95	0,143	1,2	Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
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	Могильный 2017год №377
Итого за третий день	627	17,61	23,83	84,52	629,55	0,375	55,499	11,25	0,091	0,324	126,9	332,4	101	1517	50,51	6,399	1,862	6,689	

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком ступеным	210	15,36	13,73	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96	Могильный 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	Могильный 2017год №376
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	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный
Итого за четвертый день	550	19,4	15,05	74,36	538,13	0,212	39,4	36,36	0,19	0,36	271	384	63,8	392	37,73	47,26	0,825	2,34	

ДЕНЬ 5

Гуляш 50/50	100	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,19	5,5	Могильный 2017год №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 2017год №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 2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,63	1,88	0,261	0,13	1	Могильный
Итого за пятый день	552	24,72	19,07	114,62	729,65	0,478	2,2	43,2	0,18	0,25	65,42	453,2	202,2	625,9	44,03	4,782	1,68	9,43	

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	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	Могильный 2017год №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	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Итого за шестой день	550	13,251	22,09	90,78	628,86	0,236	11,14	65,51	0,2	0,38	265,1	258,1	66,75	768,9	67,34	14,64	1,317	4,316	

ДЕНЬ 7

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №229
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,11	0,04	7,782	100	32,54	55,92	25,2	8,69	0,32	0,67	Могильный 2017год №304
Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0	0,024	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33	Могильный 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	Могильный 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	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36	Могильный
Итого за седьмой день	610	19,005	18,18	88,33	593,844	0,232	21,231	43,75	0,28	0,15	95,75	264,6	89,4	754	191,9	21,74	1,206	3,931	

ДЕНЬ 8

Печень по-строгановски	130	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5	Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2	Могильный 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	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Печень	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	Могильный
Итого за восьмой день	550	20,84	19	80,4	577	1,455	19,42	5245	0,135	1,85	103,4	384,8	72,27	1052	108,7	35,82	2,777	8,12	

ДЕНЬ 9

Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915	Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,083	0,04	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96	Могильный 2017год №309
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,101	0,7	Могильный 2017год
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 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Итого за девятый день	627	24,43	26,43	99,28	703,547	0,25	11,797	34,78	0,083	0,14	102,8	210,6	58,02	640,7	54,67	15,42	1,739	4,175	

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	245	8,2	11,62	48,26	325,74	0,12	0,66	55,24	0,09	0,14	183,3	176	40,85	192,3	61,25	5	0,38	0,9	Азбука питания 2002 г. №46
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	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
Итого за десятый день	545	15,64	20,5	117,33	710,34	0,24	0,66	60,11	0,09	0,2	337,1	278	72,48	310,4	62,37	5,15	1,03	3,27	

Итого за завтрак	190,1	198,95	935,6	6126	4,04	207,14	5769	20,22	4,59	2013	3231	897	7451	724,3	220,9	13,86	51,39		
Среднее значение за завтрак	19,01	19,89	93,56	612,6	0,4	20,7	576,9	2,02	0,46	201,3	323,1	89,7	745,1	72,43	22,09	1,38	5,13		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	12%	28%	59%																
Выполнение СанПин 2020г	23%	23%	25%	24,25%	22,60%	30,98%	81,99%	20,10%	31,71%	16,90%	26,61%	31,58%	60,07%	66%	66%	44%	38,91%		
Выполнение МР% от суточной нормы	22%	23,10%	27%	25%	19%	22%	74%	18%	19%	16%	21%	28%	55%	63%	63%	40%	35%		
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	0,28-0,3	14,0-17,5	180-223,2-2,5	0,32-0,4	0,240-300	240-300	60-75	240-300	0,02	0,01	0,6-0,7	5,2-4-3-0			
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1,6	1200	1200	300	1200	0,1	0,05	4	18		
Коэффициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,93	0,95	0,8	0,9	24	12	12	0,3	0,9		
МР+потери	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1158	1375	277,8	836	0,1	0,1	3,3	13,3		

