



Согласовано: 
Виктор Александрович

Утверждено: 
Руководитель (ИД)
Шкурников Д.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) общ. подучающих общеобразовательных учреждений



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы															
ДЕНЬ 1																			

Отрубы соевые(порционно)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,02	5	5	0	0,03	23	24	14	141,7	3	0,3	0,17	0,6	Мотильный 2017год
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0,078	21,04	15,58	0	0,055	57,75	89,94	30,28	327,6	21,3	0,49	0,27	1,385	Мотильный 2017год№82
Быточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,07	159,4	26,17	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449	Кучува 2016 год№309
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,072	0	0	0,108	0,036	14,4	40,8	9,6	64,56	25,2	0,072	0,14	0,96	Мотильный 2017год№309
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	Мотильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Мотильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Мотильный

Итого за первый день	920	29	27,88	136,95	925,43	0,416	30,69	31,83	0,19	0,251	146,9	404,4	112,1	1002	68,46	8,192	1,242	7,844	
ДЕНЬ 2																			

Салат из свежих отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	19,8	1,14	0	0,03	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,018	1,33	Мотильный 2017год №212
Суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	163,75	1,41	11,17	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,36	4,55	Мотильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	3,73	11,74	1,47	0,086	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Мотильный 2017год №382
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,73	1,2	Мотильный 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	2017 год №376
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Мотильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Мотильный

Итого за второй день	910	31,76	29,7	108,09	806,69	1,858	41,42	766,5	1,663	0,326	188,5	420,6	172	2015	220,5	20,48	2,033	10,82	
ДЕНЬ 3																			

Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	12	Мотильный
Рассольник Ленинградский	250	6,118	6,319	17,443	151,883	0,123	17,16	7,5	0	0,065	29,74	96,24	30,85	418,8	20,75	0,942	0,035	1,26	Мотильный
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,16	0	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Мотильный
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	2017год №291
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Мотильный
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Мотильный

Итого за третий день	830	28,848	31,179	116,985	863,783	0,434	46,74	21,08	0,226	0,095	155,3	489,4	148,6	1183	63,63	33,16	1,234	6,828	
ДЕНЬ 4																			

Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7	Мотильный
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,14	0,16	8,56	122	0,18	0,058	25,04	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	Мотильный
Тфтели куриные	100	9,556	10,854	10,742	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,08	1,016	Мотильный
Капуста тушеная	180	4,67	6,425	25,526	135,24	0,134	30,88	33,6	0,21	0,07	145	109,3	55,34	607,2	30	0,84	0,035	2,196	Мотильный
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	2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Мотильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Мотильный

Итого за четвертый день	917	29,8	35,62	112,36	846,62	0,552	51,52	204,3	0,413	0,228	271,8	480,2	156,7	1774	80,75	20,01	1,101	8,681	
ДЕНЬ 5																			
Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796	Мотильный

Суп картофельный с крутой(рисовой)	250	2,5	3	18,3	113	0,158	2	10	0,083	0,068	14,25	43	15,5	169,5	18,35	1,49	0,023	0,5	Куча 2016год №133
Шиншель 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	251,9	21,3	3,625	0,051	2,449	Мотильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44	Мотильный 2017год №310
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	Мотильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Мотильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Мотильный

Итого за пятый день	910	22,713	32,455	132,767	925,29	0,634	42,25	21,25	0,253	0,378	110,4	431,7	132,5	1608	63,99	10,06	0,31	7,635	
---------------------	-----	--------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	--

ДЕНЬ 6

Помидоры соленые(порционно)	100	1,2	0,2	5,6	30	0,04	10	50	0	0,03	23	24	14	290	2	0,4	0,02	0,6	Мотильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	8,139	7,496	16,981	169,988	0,13	14,04	15,58	0	0,064	61,99	135,7	39,04	393	22,04	2,62	0,032	1,992	Мотильный 2017год №84
Гуляш 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,108	0,92	0	0,068	0,1	21,8	154,8	22,3	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07	Мотильный 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	0,019	5,49	Мотильный 2017год №302
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	Мотильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Мотильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Мотильный

Итого за шестой день	910	38,05	38,07	136,28	1041,088	0,699	24,96	108,8	0,178	0,344	159,2	657,7	275,1	1348	68,81	11,67	0,342	13,12	
----------------------	-----	-------	-------	--------	----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 7

Салат из свежых отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,15	40,98	20,9	226,6	20	0,58	0,018	1,33	Мотильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	9,33	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,036	2,25	Мотильный 2017год №102
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Мотильный 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Мотильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Мотильный
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Мотильный

Итого за седьмой день	830	27,935	31,965	123,752	891,49	1,719	22,43	763,6	0,149	0,18	166,2	490,4	152,6	1199	82,62	34,73	0,367	7,948	
-----------------------	-----	--------	--------	---------	--------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 8																			
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	1,2	Мотильный
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,561	149,322	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	Мотильный
Тефтели с томатным соусом	100	8,2	19,3	13,66	261,1	0,042	7,74	3,88	0,091	0,033	13,71	33,3	15,81	210,7	20,6	1,09	0,042	0,638	Мотильный
Каша ячневая раскатчатая	180	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54,06	199	29,58	124,8	27,6	1,75	0,02	1,051	Мотильный
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	Мотильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Мотильный
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Мотильный

ДЕНЬ 9

Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7	2017 год	Мотильный
Суп картофельный с крутой(пшеница)	250	2,2	2,83	20,58	116,5	0,248	10,88	6,21	0,083	0,061	38,9	256,3	118,1	169,5	18,35	1,49	0,023	3,005	2016 год №133	Кучма
Жаркое по-домашнему	200	18,51	22,273	20,814	343,63	0,59	8,9	0	0,08	0,19	40,1	216	51,67	821	45	0,4	0,099	2,904	2017 год №259	Мотильный
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	2017 год №342	Мотильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1	Мотильный	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1,17	Мотильный	
Итого за девятый день	830	28,7	34,863	114,136	872,63	0,993	28,33	6,21	0,163	0,291	142,7	599,5	216,8	1535	81,1	6,49	0,37	11,22		

ДЕНЬ 10

0

Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796	2017 год №67	Мотильный
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,759	7,692	12,397	131,42	0,089	40,18	8,05	0	0,042	63,72	69,62	29,34	321,2	19,8	0,47	0,024	1,087	2017 год №88	Мотильный
Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	9,1	126	14	45,3	0	0	0	0,96	2017 год №292	Мотильный
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,88	1,2	2017 год №312	Мотильный
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	2017 год №376	Мотильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	35,59	1,66	2,5	0,072	1,17	Мотильный	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1	Мотильный	
Итого за десятый день	920	27,242	43,917	98,814	910,76	0,59	56,4	40,15	0,23	0,272	175,8	434,9	135,19	1462	69,19	5,79	1,068	7,013		

[illegible]