



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 2021-2022 ГОД 01.10.2021

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)		Энергетическая 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 2017 год №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 2017 год №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 2017 год №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>530</b>	<b>8,19</b>	<b>12,57</b>	<b>58,761</b>	<b>384,822</b>	<b>0,154</b>	<b>11,5</b>	<b>56,4</b>	<b>1,178</b>	<b>166,3</b>	<b>152,9</b>	<b>34,85</b>	<b>3,927</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 2017 год №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 2017 год №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	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

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	187	0,054	0,06	9,165	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,883	0,14	Могильный 2017год №377
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
<b>Итого за пятый день</b>	<b>497</b>	<b>20,463</b>	<b>20,101</b>	<b>55,948</b>	<b>487,688</b>	<b>0,304</b>	<b>35,39</b>	<b>26,3</b>	<b>2,791</b>	<b>87,05</b>	<b>287,9</b>	<b>67,93</b>	<b>4,878</b>	<b>88,72</b>	

ДЕНЬ 6

Рыба тушенная 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
Рис отварой	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	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
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
<b>Итого за шестой день</b>	<b>520</b>	<b>17,853</b>	<b>17,764</b>	<b>87,562</b>	<b>582,66</b>	<b>0,252</b>	<b>8,688</b>	<b>53,6</b>	<b>4,568</b>	<b>73,13</b>	<b>254,4</b>	<b>68,49</b>	<b>2,897</b>	<b>84,77</b>	

ДЕНЬ 7

Сырники с морковью с соусом фруктовым 150/10	160	18,37	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72	3,941	158,6	232,4	37,44	1,09	665,03	Могильный 2017 год №221
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 2017 год №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
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>480</b>	<b>25,352</b>	<b>23,122</b>	<b>95,486</b>	<b>704,037</b>	<b>0,282</b>	<b>183,2</b>	<b>80,2</b>	<b>4,573</b>	<b>317,9</b>	<b>352,5</b>	<b>92,35</b>	<b>3,2</b>	<b>710,03</b>	

ДЕНЬ 8

Печень по строгановски с соусом 50/30	80	15,6	11,3	3,52	171	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,4	62,44	8,58	8064,42	Могильный 2017 год №255
Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	0,16	25,94	26,3	0,189	45,62	98,07	33,11	1,225	13,5	Могильный 2017 год №312
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 2017 год №70
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 2017 год №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	15	0,075	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0	Могильный
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>495</b>	<b>22,25</b>	<b>17,091</b>	<b>68,66</b>	<b>513,106</b>	<b>0,751</b>	<b>95,82</b>	<b>7922</b>	<b>1,989</b>	<b>110,5</b>	<b>574,2</b>	<b>118,4</b>	<b>11,85</b>	<b>8080,92</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 2017 год №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 2017 год №309
Салат из капусты	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 2017 год №45
чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,883	0	Могильный 2017 год №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	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	МОГИЛЬНЫЙ 2017год,№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	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	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	