Согласовано :
Директор МБОУ Кировской СОШ №9
П. В. Ковалёва

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов ПА

Российская Федерация * Индивидуальный предприниматель * ИНН 611203345109 ШКУРОПАТОВ ПЁТР АЛЕКСАНДРОВИЧ ОГРН 314617934300012 * Ростовская область п. Зимовники

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) завтрак, получающих начальное общее образование

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)													№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 1																			
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,89	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374	182М
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	15М
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,13	0,16	0,08	0,6	пром-ое пр-во
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,61	104,58	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	382М
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	пром-ое пр-во
Итого за первый день	545	17,7	19,4	99,33	645,3	0,226	11,3	71,51	16,62	0,4	460,4	374,38	72,45	761,2	65,1	38	0,75	4,296	
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	307,69	190,31	32,88	191	39	28,4	0,58	2,334	211М
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	0	0	0,01	12,3	11,1	4,5	102	4,3	0,11	0,03	0,21	пром-ое пр-во
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	376М
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,02	0,6	пром-ое пр-во

Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,044	26	4,8	23,18	2,43	0,16	0,08	0,48	пром-ое пр-во
Итого за второй день	520	15,2	17,67	76,347	523,98	0,27	32,393	157,7	2,35	0,53	349,73	263,41	90,18	685	45,8	29,7	0,71	4,424	

ДЕНЬ 3																			
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,065	159,4	26,17	236,4	16,7	3,05	0,48	2,449	268,330М
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0	0,12	18	81	33	629	26,7	0,31	0,4	1,2	310М
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0	0,018	30,6	18	9,6	278,6	0,26	0,57	0,09	0,72	47М
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,13	0,16	0,08	0,6	пром-ое пр-во
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	377М
Итого за третий день	547	15,7	20,2	71,72	536,15	0,321	41,509	11,25	0,091	0,292	100,57	292,5	84,67	1197	44,8	4,11	1,74	5,769	
ДЕНЬ 4																			
Запеканка из творога с молоком сгущеным	165	12,7	11,33	25,82	278,565	0,08	0,5	30	0,16	0,3	170	275	35	159	29	39	0,5	0,8	223М
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	376М
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	пром-ое пр-во
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,044	26	4,8	23,18	2,43	0,16	0,08	0,48	пром-ое пр-во
Итого за четвертый день	505	16,7	12,65	68,88	479,045	0,202	39,3	30	0,16	0,34	235,04	326	56,8	358	31,7	39,3	0,73	2,18	
ДЕНЬ 5																			
Гуляш 45/45	90	12,5	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,8	0,28	0,56	2,07	260М
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,56	136	219	22	3,52	0,16	4,58	171М
Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	пром-ое пр-во
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	377М
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,5	0,21	0,1	0,8	пром-ое пр-во
Итого за пятый день	502	22,6	16,85	99,83	641,95	0,411	2,2	36	0,16	0,23	59,749	403,31	171,7	574,4	39,3	4,03	1,52	8,313	

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	182М
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	14М
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	пром-ое пр-во
Какао с молоком	200	3,49	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,61	104,58	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	382М
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,13	0,16	0,08	0,6	пром-ое пр-во
Итого за шестой день	540	12,5	21,99	85,95	605,36	0,221	11,14	65,51	0,2	0,38	262,8	249,38	63,45	761,2	67,1	12,8	1,34	4,116	

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	27,294	96,052	26,36	427,1	144	12,3	0,63	0,771	229М
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,044	0	26,67	0,09	0,03	6,485	83,36	27,12	46,6	21	7,24	0,27	0,559	304М
Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,11	0,798	52М
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	376М
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	0,16	0,08	0,36	пром-ое пр-во
Итого за седьмой день	540	17,7	16,143	79,59	536,264	0,221	20,311	38,41	0,26	0,14	80,399	231,5	75,62	653,7	180	20,1	1,09	3,288	

ДЕНЬ 8

Печень по строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,8	32,9	2,2	5	255М
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,43	1	128М
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	376М
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,13	0,16	0,08	0,6	пром-ое пр-во
Печенье	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	пром-ое пр-во
Итого за восьмой день	500	19,4	17,55	71,19	520,8	0,388	18,3	5244	0,115	1,83	93,1	359,3	62,97	941	103	33,8	2,71	7,72	

ДЕНЬ 9

Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,9	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,948	14,22	175	13,8	13	0,74	0,915	294,330М
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,28	0,06	0	0	0,069	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8	309М
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	0,06	0,42	пром-ое пр-во
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	377М
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,13	0,16	0,08	0,6	пром-ое пр-во
Итого за девятый день	547	22	21,51	84,07	587,587	0,216	8,997	34,78	0,069	0,12	81,69	180,25	47,12	486,2	44,6	13,4	1,7	3,535	

ДЕНЬ 10

Каша молочная"Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,91	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	116,99	143,71	33,35	157	50	4,09	0,31	0,74	175М
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	376М
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	1,13	0,16	0,08	0,6	пром-ое пр-во
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,85	67,86	15,72	74,1	0	0	0,58	0,975	пром-ое пр-во
Итого за десятый день	500	14,2	18,37	108,5	650,51	0,221	0,545	49,98	0,07	0,18	135,89	245,67	64,97	275,1	51,1	4,25	0,96	3,115	
Итого за завтрак	173,8	179,64	844,3	5699,25	2,71	185,9	5739,1	20,095	4,44	1859,4	2927	789,61	6607,2	667,8	199,6	13,2	46,69	
Среднее значение за завтрак	17,38	17,96	84,43	569,92	0,27	18,59	573,91	2,01	0,44	185,94	292,7	78,96	660,72	66,78	19,95	1,32	4,67	
Соотношение БЖУ в % отЭЦ	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	15-19,2	15-19,75	67-83,75	470-587,5	0,24-0,3	12,0-15,0	140-175	2-2,5	0,28-0,35	220-275	220-275	50-62,5	220-275	0,02	0,006	0,6-0,7	2,4-3,0	

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1,4	1100	1100	250	1100	0,1	0,03	3	12	
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	1157,9	1375	277,8	836	0,1	0,1	3,3	13,3	
Распределение ЭЦ	Завтрак		24,25%	при норме	20-25%														