Согласовано :

Директор
МБОУ Кировской СОШ №9
Конг П.В. Ковалёва.

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов ПА



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) завтрак для многодетных,малоимущих детей и детям чьи родители в зоне СВО, получающих общее образование

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергеричес кая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы															
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	124,9	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	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	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	112,6	104,6	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	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	211М
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	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	0,022	0,6	пром-ое пр-во
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	пром-ое пр-во
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 со сметанным 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	268,330М
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	310М
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	47М
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	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	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 сгущеным	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	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	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	пром-ое пр-во
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	260М
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	171М
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	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	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	пром-ое пр-во
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	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	3,491	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	382М
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	пром-ое пр-во
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	229М
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	304М
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	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	0,157	0,075	0,36	пром-ое пр-во
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	255М
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	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	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	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	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 со сметанным 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	294,330М
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	309М
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	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	30,87	1,33	2	0,057	0,8	пром-ое пр-во
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	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	1,125	0,157	0,075	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	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	пром-ое пр-во
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 % 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		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	0,28-0,3	14,0-17,5	180-225	2-2,5	0,32-0,4	240-300	240-300	60-75	240-300	0,02	0,01	0,6-0,75	2,4-3,0	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11лет 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	
Распределение ЭЦ	Завтрак		24,25%	при норме	20-25%														