

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



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет),
 получающих начальное общее образование
 НА 2021-2022 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ	№ 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 2017год №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 2017год №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 2017год №376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	45	Могильный
Итого за первый день	530	8,19	12,57	58,761	384,822	0,154	11,5	56,4	1,178	166,3	152,9	34,85	3,927	125,62	

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 2017год №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 2017год №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	Могильный 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

Итого за пятый день	497	20,463	20,101	55,948	487,688	0,304	35,39	26,3	2,791	87,05	287,9	67,93	4,878	88,72	
----------------------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

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

Итого за шестой день	520	17,853	17,764	87,562	582,66	0,252	8,688	53,6	4,568	73,13	254,4	68,49	2,897	84,77	
-----------------------------	------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

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 2017год №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 2017год №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

Итого за седьмой день	480	25,352	23,122	95,486	704,037	0,282	183,2	80,2	4,573	317,9	352,5	92,35	3,2	710,03	
-----------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-----	--------	--

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 2017год №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 2017год №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 2017год №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 2017год №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

Итого за восьмой день	495	22,25	17,091	68,66	513,106	0,751	95,82	7922	1,989	110,5	574,2	118,4	11,85	8080,92	
-----------------------	-----	-------	--------	-------	---------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	--

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 2017год №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 2017год №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 2017год №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 2017год №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	
----------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	--