



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)		Энергетиче- ская ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры															
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	182M
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	15M
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	382M
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	211M
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	376M
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	пром-ое пр-во 0,48
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	268,330M
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	310M
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	47M
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	377M
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 сгущенным	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	223M
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	376M
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	260M
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	171M
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	377M
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	182M
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	14M
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	382M
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	229M
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	304M
Салат из свежлы 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	52M
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	376M
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	255M
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	128M
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	376M
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	294,330M
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	309M
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	377M
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	175M
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	376M
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 нп, % 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	15-19,4	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		