

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СПШ №5 г.Волгодонска

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Аржеповский Е.С.

/И.В.Усова/

/Аржеповский Е.С./

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), детей с ОВЗ и детей-инвалидов,
детей из малообеспеченных семей и семей СВО, посещающих ГПД, получающих начальное общее образование

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 1																			
Овощи свежие по сезону**/ огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,81	7,79	10,36	131,33	0,05	7,13	0,21	0	0,08	43,3	66,6	23,32	334,91	22,36	5,4	29,3	1,28	Могильный 2017год№82
Биточки с томатным соусом	100	7,04	14,12	7,81	186,48	0,06	0,67	0,06	0,06	0,05	36,92	73,26	14,01	279,4	3,21	0	0,02	1,33	Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	0	0,069	0,03	12	41	7,2	53,8	21	0,06	12	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1г
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-21гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Итого за первый день	780	26,72	30,93	93,62	759,03	0,325	14,48	23,57	0,129	0,385	264,2	386,86	103,9	1051,91	61,49	7,93	89,33	6,39	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 2																			
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0	0,02	19	22	11	136	12	0,35	11	0,7	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-13з
Суп картофельный с бобовыми	200	4,63	4,43	15,29	118,41	0,15	4,31	0,21	0	0,06	59,7	64,2	27,68	383,59	3,56	0	0,02	1,57	Могильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	14,6	12,6	46,8	346,5	0,08	2,72	315,7	0,17	0,08	144,3	208	55,71	427,14	144	12,3	631,4	1,05	Могильный 2011год №229
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	0,11	39	84	28	625	28	0,78	43	1,03	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-11г
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Итого за второй день	770	27,8	25,35	121,54	812,23	0,455	19,55	340,7	0,26	0,315	281,5	436,4	143,2	1671,33	188,68	13,43	685,43	6,68	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 3																			
Салат из квашеной капусты**	60	0,95	4,06	4,94	61,57	0,01	15,18	0	0	0,01	30,6	18,63	8,62	156,39	1,64	0	0,01	0,35	Могильный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	200	4,55	6,98	13,13	133,98	0,06	5,47	0,17	0	0,06	43,58	79,3	23,78	419,09	4,46	0	0,04	1,18	Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	0,147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-12м
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1хн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Итого за третий день	720	37,67	19,56	99,62	726,67	0,245	23,03	15,32	0	0,185	159,2	387,23	159,5	1037,45	47,22	27,5	169,06	5,24	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 4

Консервы овощные закусочные/икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	0,01	7,42	10,1	0	0,02	18	18	10	204	8,6	0,21	6,1	0,46	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-24з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,2	19,96	94,6	0,06	5,46	0,16	0	0,04	35,18	43,3	17,7	262,4	2,68	0	0,008	0,79	Могильный 2017год№103
Тефтели куриные	100	9,55	10,85	10,74	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24	99	15	245	12	14	0,7	1	Могильный 2017год№279
Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	31,9	125	0,09	0,06	82	63	32	506	25	0,7	29	1,23	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-8г
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3гн
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный

Итого за четвертый день	770	20,98	20,67	84,98	597,66	0,302	48,82	174,3	0,11	0,225	181,1	282,8	96,3	1326,4	49,4	14,93	36,518	5,85	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	--------	------	-------	--------	------	--

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 5

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	23,1	122	0	0,02	27	19	10	163	9,8	0,16	8,3	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-8з
Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,55	2,18	11,66	72,6	0,076	6,6	8	0,066	0,046	38,14	50,04	12	135	14,6	1,1	18,2	0,4	Кучма 2016год №133
Шницель из говядины со сметанным соусом 70/30	100	16,53	23,88	8,13	313,28	0,06	0,12	22,1	0,09	0,16	40	184	26,6	294,6	20	3,93	61,3	2,5	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	2,89	6,25	23,32	161,39	0,14	11,77	0,04	0,11	0,1	21,32	78,55	31,55	836,99	7,36	0	0,04	1,36	Могильный 2011год №125
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2,07	0	0	0,01	16,2	7,2	10	0	1,8	0	0	2,8	Могильный 2017год №342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный

Итого за пятый день	770	26,54	39,03	105,36	879,29	0,401	43,66	152,1	0,266	0,371	157,7	389,79	107,2	1508,39	54,68	5,19	87,85	9,02	
----------------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--

ДЕНЬ 6

Овощи свежие по сезону**/ помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	0,02	8,4	16	12	174	1,2	0,24	12	0,54	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3з
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	3	4,7	12,9	107,3	0,06	5,52	0,19	0	0,04	49,24	72,25	26,69	364,31	3,94	0	0,02	1,3	Могильный 2017год №84
Гуляш из говядины 45/45	90	13,47	16,41	3,27	214,85	0,03	1,27	22,9	0,06	0,1	17,1	149,6	21,3	290,2	15,7	0,28	56,2	2,22	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	160	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0,09	0,12	15	181	120	219	22	3,52	16	4,04	Могильный 2008год № 171
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный

Итого за шестой день	780	30,04	27,93	89,52	730,97	0,435	21,83	122,4	0,15	0,325	109,2	477,05	200,8	1147,11	43,96	4,04	84,23	10,43	
-----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 7

Салат из квашеной капусты**	60	0,95	4,06	4,94	61,57	0,01	15,18	0	0	0,01	30,6	18,63	8,62	156,39	1,64	0	0,01	0,35	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,11	3,19	10,41	111,84	0,108	18,1	0,15	0,04	0,067	82	69	53	200	16	0,002	28,8	1,4	Могильный 2017год №106,107
Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	0,147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-12м
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-21гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Итого за седьмой день	720	45,33	19,37	89,7	723,93	0,333	36,32	17,6	0,04	0,362	290,6	502,63	220,6	1038,19	70,76	29,792	235,82	6,46	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 8

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,17	2,53	4,78	45,78	0,01	2,58	0	0	0,02	17,61	26,41	11,57	141,06	3,03	0	0,006	0,65	Могильный 2017год №53
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,2	19,96	94,6	0,06	5,46	0,16	0	0,04	35,18	43,3	17,7	262,4	2,68	0	0,008	0,79	Могильный 2017год№112
Тефтели с томатным соусом 60/30	90	14,36	13,3	13,11	229,7	0,08	45,6	69,1	0	0,03	70,65	152,7	30,16	245	18	0,9	3	1,82	Могильный 2017год№279
Каша ячневая рассыпчатая	160	5	7,9	32,2	219	0,18	0	21,3	0,1	0,03	17	121	42	104	23	14	17	8	Могильный 2012год№171
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Итого за восьмой день	770	27,35	26,35	105,3	752,5	0,425	54,8	90,94	0,1	0,165	162,3	402,91	123	861,46	47,83	14,92	20,724	13,63	

ДЕНЬ 9

Овощи свежие по сезону**/огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2з
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	7,89	7,48	14,29	156,29	0,09	7,2	0,17	0	0,11	29,53	105,66	28,99	610,36	7,46	0	0,04	1,73	Могильный 2017год №104
Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	0,13	9,53	27,3	0,08	0,19	26	231	45	728	45	0,4	99	3,43	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-9м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2,07	0	0	0,01	16,2	7,2	10	0	1,8	0	0	2,8	Могильный 2017год№342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Итого за девятый день	740	33,06	26,9	89,44	733,31	0,345	24,8	33,47	0,08	0,365	100,7	419,86	109,4	1502,16	57,18	0,58	109,05	9,92	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 10

Винегрет овощной	60	0,6	5,6	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	0	0,01	12	21	9,7	128	7,9	0,14	12	0,4	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-16з
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,7	5,166	25,544	75,68	0,023	11,3	110,3	0	0,034	39,27	32,55	13,86	193,2	16	38	25	0,95	Могильный 2017год№88
Птица тушеная в сметанном соусе 70/30	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	29,1	126	14	45,3	28	24	26	0,96	Могильный 2017год№292
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	0,11	39	84	28	625	28	0,78	43	1,03	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-11г
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,17	8,48	40,79	0,035	0	0	0	0,015	5,8	17,4	3,8	27,2	1,12	0	0	0,8	Могильный
Итого за десятый день	780	23,37	33,486	86,164	665,5	0,388	23,8	234,6	0,21	0,273	138,9	321,75	86,36	1091,1	81,02	62,92	106,01	5,67	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
*Овощи свежие по сезону, горошек зеленый – допускается выдача иных овощей (в том числе и овощи солёные);																			
Итого за обед		298,86	269,576	965,244	7381,09	3,654	311,1	1205	1,345	2,971	1845	4007,28	1350	12235,5	702,22	181,232	1624,02	79,29	
Среднее значение за обед		29,886	26,9576	96,5244	738,109	0,365	31,11	120,5	0,135	0,297	184,5	400,728	135	1223,55	0,70222	0,18123	1,62402	7,929	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	33%	52%															
Выполнение СанПин 2020		39%	34%	29%	31%	33%	52%	17%	1%	21%	17%	36%	54%	111%	67%	57%	54%	66%	
Выполнение МР, % от суточной нормы		38%	35%	31%	32%	26%	36%	15%	1%	13%	16%	29%	49%	15%	67%	57%	49%	60%	
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за обед для обучающихся 7-11 лет по СанПин																			
		23,1-26,9	23,7-27,65	100,5-117,5	705-822,5	0,36-0,4	18-21	210-245	3-3,5	0,42-0,4	330-385	330-385	75-87,5	330-385	0,03-0,035	0,009-0,0105	0,9-1,05	3,6-4,2	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20																			
		77	79	335	2350	1,1	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	8360	0,1	0,1	3,3	13,3	
Распределение ЭЦ				Норма	36,4298														
	Обед		31,41%	30-35%															