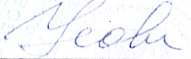


«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СШ №5 г.Волгодонска

 /И.В.Усова/

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Арженовский Е.С.

 / Арженовский Е.С./

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

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводь		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 1																			
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	6,8	5,8	32,1	208,3	0,12	0,52	26,7	0,07	0,15	124	176	33	199	49	26,7	20	1,78	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-23к
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,05	200	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1з
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
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
Фрукты свежие по сезону*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0	0,02	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Могильный 2011 год № 338
Итого за первый день	555	18,35	14,45	74,57	504,23	0,26	11,31	83,01	0,22	0,41	492,2	425,6	93,5	761,6	63	31,17	58,02	6,02	

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																			
Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	0,07	0,37	222	2,35	0,46	359	333	26	191	39	28,4	58	2,23	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-4о
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
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
Фрукты свежие по сезону*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0	0,02	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Могильный 2011 год № 338
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	550	23,56	28,85	43,8	531,33	0,17	17,83	232,41	2,35	0,53	406,7	402,8	61	745,4	49,6	28,61	64,12	6,42	
ДЕНЬ 3																			
Шницель из говядины со сметанным соусом 70/30	100	16,53	23,88	8,13	313,28	0,06	0,116	0,03	0,19	0,13	40	170,42	26,82	308,62	6,57	0	0,04	2,78	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	2,89	6,25	23,32	161,39	0,14	21,75	0,04	0,11	0,1	18	81	33	629	26	0,31	0,4	1,2	Могильный 2011год №125
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
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
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
Итого за третий день	550	23,72	34,44	63,16	658,87	0,27	38,206	0,45	0,3	0,27	104,7	312,15	86,24	1175,8	34,21	0,33	1,16	5,9	

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																			
Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/20	180	15,51	14,76	34,97	331,71	0,08	0,5	0,13	0,25	0,42	290	347,08	42,33	292,39	3,27	0,04	0,05	1,23	Могильный 2017год №223
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 54-2гп
Фрукты свежие по сезону*	100	1	0,2	9	42	0,03	38	0,01	0	0,02	35	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Могильный 2011 год № 338
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	520	19,76	15,21	70,54	495,24	0,17	38,54	0,44	0,25	0,47	338,7	398,88	67,33	642,79	5,27	0,04	0,07	4,96	
ДЕНЬ 5																			
Гуляш из говядины 45/45	90	13,47	16,41	3,27	214,85	0,04	1,66	0,02	0	0,09	17,1	117,76	17,2	312,77	6,07	0	0,03	1,8	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	150	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	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-4г
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
Кондитерское изделие***/Мармелад	15	0,3	0	48,9	187,5	0	0	0	0	0,03	0,6	0,0	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,35	Могильный 2017год №312
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 54-3гп
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	555	26,12	23,06	117,24	771,48	0,35	17,82	99,4	0,09	0,29	57,2	356,86	172,3	787,57	29,27	3,78	28,74	9,3	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 6																			
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,52	40,2	0,13	0,17	139	233	63	274	51	14,6	62	1,85	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 53-9к
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 53-19з
Фрукты свежие по сезону*	100	1	0,2	9	42	0,03	38	0,01	0	0,02	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Могильный 2011 год № 338
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
Итого за шестой день	550	17,35	22,55	76,07	576,13	0,34	39,2	102,51	0,26	0,39	309,6	410,6	118,2	826,6	65	16,99	100,32	5,96	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 7																			
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	144,28	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
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
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
Итого за седьмой день	550	21,85	20,75	97,77	653,03	0,27	15,24	340,48	0,26	0,24	215,98	354,8	111,7	1260,5	184	13,43	685,41	4,31	
ДЕНЬ 8																			
Печень по- строгановски 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	12,4	5782	0,01	0,145	238,75	199,97	17,47	239	0	6,06	0,13	4,3	Могильный 2017год №255
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,09	0,03	6,9	73	24	46,6	21	7,24	27	0,49	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-6г
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
Кондитерское изделие ***/Печенье	20	1,5	1,96	14	83,4	0,02	0	0	0	0,01	5,8	18	4	22	0	0	0	0,42	Могильный

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	
Итого за восьмой день	510	21,7	18,2	80,6	593,4	0,3	12,4	5800,7	0,1	0,22	265,2	331,8	62,5	380,0	21,0	13,3	27,1	6,7	

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	
ДЕНЬ 9																			
Котлета рубленая из мяса птицы со сметанным соусом 70/30	100	10,05	11,34	11,9	190	0,07	0,66	32,9	0	0,07	44,2	176	25,03	234	0,0063	0,01	0,07	1,69	Могильный 2017год№294
Макароны 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
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
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
Итого за девятый день	550,0	19,3	16,6	73,0	517,9	0,2	7,8	39,3	0,1	0,15	86,3	284,1	58,4	454,6	22,8	0,3	22,8	4,4	

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	

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	0,07	0,12	116	124	27	157	50	4,09	31	0,53	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-16к
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
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 53-19з
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,05	200	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1з
Кондитерское изделие***/вафли	40	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0	0,12	0,1	10	30	70	37	0	0	0	0	Могильный

Итого за десятый день	505	13,45	19,4	78,67	490,53	0,16	0,76	111,5	0,47	0,31	342,1	272,8	119,3	282,4	50	6,37	31,31	2,23	
-----------------------	-----	-------	------	-------	--------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	----	------	-------	------	--

Итого за 10 дней:																			
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*Фрукты свежие по сезону - допускается выдача иных фруктов;

**Овощи свежие по сезону, горошек зеленый – допускается выдача иных овощей (в том числе и овощи солёные);

*** Кондитерское изделие - допускается выдача иных изделий.

Итого за завтрак	205,2	213,5	775,4	5792,2	2,5	199,2	6810,2	4,4	3,3	2618,6	3550,4	950,4	7317,3	524,2	114,3	1019,1	56,2	
Среднее значение за завтрак	20,517	21,354	77,538	579,22	0,251	19,917	681,018	0,437	0,328	261,86	355,036	95,04	731,73	0,52	0,11	1,01907	5,619	
Соотношение БЖУ в % отЭЦ	14%	33%	54%															
Выполнение СанПиН 2020г	27%	27%	23%	25%	21%	33%	97%	4%	11%	24%	32%	38%	67%	66%	66%	34%	47%	
Выполнение МР,% от суточной нормы	26%	27%	25%	25%	18%	23%	88%	4%	14%	23%	26%	34%	58%	66%	66%	31%	42%	

[illegible]