

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СПШ №5 г.Волгодонска

Усова /И.В.Усова/

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Арженовский Е.С.

/ Арженовский Е.С./

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных, многодетных семей, детей из семей СВО, инвалидов, получающих общее образование

детей с ОВЗ и детей-

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мкг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 1																			
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	250	9,86	9,36	50,6	326,08	0,15	0,75	20,5	0,087	0,19	156,1	130,8	20,8	283,7	0,062,5	0,041	0,26	0,47	Могильный 2017год№182
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	605	21,41	18,01	93,07	622,01	0,29	11,54	76,81	0,237	0,45	524,3	380,4	81,3	846,3	14	4,511	38,28	4,71	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мкг)								№ 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	232,4	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	170,4	26,82	308,62	6,57	0	0,04	2,78	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,54	5,05	28,6	174,4	0,199	26,1	0	0,0117	0,108	65,88	97,2	39,6	754,8	0,032	0,852	0,504	1,368	Могильный 2017год №125
Салат из квашеной капусты**	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0	0	0,02	51	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	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	620	25,02	34,28	71,74	697,99	0,349	52,676	0,41	0,202	0,288	173	340,7	98,58	1405,87	9,332	0,872	1,264	6,308	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	-------	-------	-----	-------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	--

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мкг)								№ 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 160/50	210	18,09	17,22	40,79	324,99	0,09	0,6	0,15	0,29	0,48	351,5	404,9	49,38	341,12	3,81	0,046	0,58	1,43	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 54-2гн
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	550	22,34	17,67	76,36	488,52	0,18	38,64	0,46	0,29	0,53	400,2	456,7	74,38	691,52	5,81	0,046	0,6	5,16	
ДЕНЬ 5																			
Гуляш из говядины 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,04	1,84	0,02	0	0,1	61,7	130,8	19,11	347,52	6,74	0	0,03	2	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	0,1	0,14	18	217	144	262,8	26,39	4,22	19,19	4,84	Могильный 2017год №302
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	20	0,4	0	59,2	250	0	0,5	0	0	0,05	14	9	7	4	0	0	0	1,8	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 54-3гн
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 пятый день	600	28,96	24,7	134,36	886,87	0,39	18,5	103,2	0,1	0,34	118,2	414,9	199,9	870,12	34,33	4,48	31,93	10,75	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мкг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 6																			
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,25	16,75	50,25	397,5	0,26	0,65	50,2	0,16	0,21	173,7	291,2	78,7	342,5	63,7	18,25	77,5	2,31	Могильный 2017год №173
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	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
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	600	19,4	28,2	92,82	705,73	0,39	11,33	112,5	0,29	0,43	344,3	468,8	133,9	895,1	77,7	20,64	115,82	6,42	
ДЕНЬ 7																			
Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	14,6	12,6	46,8	346,5	0,1	4,6	0,3	0	0,1	144,3	313,8	81,1	728,7	204,5	0	0	1,6	Могильный 2017год №229
Картофельное пюре	180	3,82	5,82	25,81	175,44	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	94,8	102,1	36,11	916,93	10,26	0	0,05	4,13	Могильный 2017год №312
Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	0,01	3,8	10,13	0	0,03	48,3	36,6	18,3	226,6	20	0,58	18,3	1,16	Могильный 2017год №52
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	620	23	23,17	106,85	719,47	0,32	20,9	10,78	0,09	0,29	301,1	493,3	152,5	1944,63	234,76	0,58	18,36	8,42	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мкг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводь		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 8																			
Печень по- строгановски 75/50	125	16,57	14,03	4,4	231,25	0,26	15,5	5907	0,03	2,07	238,8	345,3	21,8	312,5	92,18	41,09	275	7,17	Могильный 2017год №255
Рис отварной	180	4,61	6,45	48,2	269,32	0,03	0	22,07	0,1	0,36	32,28	87,59	28,8	55,91	25,2	8,68	32,4	0,58	Могильный 2017год №304
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
Итого за восьмой день	565	25,93	22,69	93,17	705,5	0,37	15,54	5929	0,13	2,47	290,5	491,7	71,6	462,81	117,38	49,77	307,41	9,7	
ДЕНЬ 9																			
Котлета рубленая из мяса птицы со сметанным соусом 70/30	100	10,05	11,34	11,9	190	0,07	0,74	32,9	0	0,07	44,2	176	25,03	234	0,0063	0,01	0,07	1,69	Могильный 2017год№294
Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,08	0	0,02	0,1	0,03	38,4	49,14	12,11	77,06	0,91	0,01	0,01	1,11	Могильный 2017год№309
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	580	20,92	15,13	85,05	559,89	0,23	7,9	39,3	0,100	0,15	112,7	292,2	63,34	477,86	2,7163	0,22	10,79	4,73	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мкг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 10																			
Каша молочная"Дружба"	250	6,25	7,25	30,12	211,12	0,08	0,66	34	0,08	0,15	158,7	155	33,7	196,25	62,5	5,11	38,7	0,66	Могильный 2017год№175
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	132	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	0,11	10	30	70	37	0	0	0	0	Могильный
Итого за десятый день	555	14,7	20,85	84,69	532,75	0,17	0,89	118,3	0,48	0,35	316,8	303,8	126	321,65	62,5	7,39	39,01	2,36	

