



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**/ отурец	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				
	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				
	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				
	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				
	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				
	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	0,325	14,48	23,57	0,129	0,385	264,22	386,86	103,93	1051,91	61,49	7,93	89,33	6,39					
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 54-1зз				
	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				
	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				
	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				

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				
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	Могильный	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				
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				
Итого за второй день																						
ДЕНЬ 3																						
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	Могильный 2017год №96	Могильный	
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				
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				
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	Могильный	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				
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				
Итого за третий день																						
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	Могильный 2017год №103	Могильный 2017год №279	
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				
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				
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	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3гн	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				
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				
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				
Итого за четвертый день																						

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										№ рецептуры
		Белки	Жиры		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	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 54-83	
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	152,14	0,266	0,371	157,66	389,79	107,15	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 54-33	
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	122,39	0,15	0,325	109,24	477,05	200,79	1147,11	43,96	4,04	84,23	10,43		
ДЕНЬ 7																				
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	0	0,03	10,2	18,6	9,6	132	9,3	0,22	14	0,42	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изданий А.Я. Перепалов, Пермь 2021г	
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	

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																				
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																				
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																				
Итого за седьмой день																				720	44,98	18,97	86,86	706,16	0,353	29,18	17,597	0,04	0,382	270,2	502,6	221,6	1013,8	78,42	30,012	249,81	6,53	
ДЕНЬ 8																																						
Салат из свежкы 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																				
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																				
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																				
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																				
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	162,34	402,91	123,03	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 54-23																			
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																				
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																				
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																				
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																				
Итого за девятый день																				740	33,06	26,9	89,44	733,31	0,345	24,8	33,47	0,08	0,365	100,73	419,86	109,39	1502,16	57,18	0,58	109,05	9,92	
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 54-163																			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,7	5,166	25,544	75,68	0,0231	11,3	110,25	0	0,0336	39,27	32,55	13,86	193,2	16	38	25	0,95		Могильный 2017Год№88																		

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	
Птица тушенная 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	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	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	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	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	Могильный
Итого за десятидневный день	780	23,37	33,486	86,164	665,5	0,3881	23,8	234,55	0,21	0,2726	138,87	321,75	86,36	1091,1	81,02	62,92	106,01	5,67

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

Итого за обед	298,56	271,216	963,264	7383,25	3,6841	311,87	1326,944	1,345	3,0006	1821,4	4007,62	1352,62	1221,72	718,04	181,612	1646,302	79,37	
Среднее значение за обед	29,856	27,1216	96,3264	738,325	0,36841	31,187	132,6944	0,1345	0,30006	182,14	400,762	135,262	122,172	0,71804	18,1612	1,646302	7,937	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	33%	52%															
Выполнение СанПиН 2020	39%	34%	29%	31%	33%	52%	19%	1%	21%	17%	36%	54%	111%	67%	57%	55%	66%	
Выполнение МР, % от суточной нормы	38%	35%	31%	32%	26%	36%	17%	1%	13%	16%	29%	49%	15%	67%	57%	50%	60%	
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за обед для обучающихся 7-11 лет по СанПиН	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,5	705-822,5	0,36-0,42	18-21	210-245	3-3,5	0,42-0,49	330-385	330-385	75-87,5	330-385	0,034-0,035	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	1100	0,1	0,03	3	12
Коэффициент потерь МР-потери	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,93	0,95	0,95	0,8	0,9	0,9	12	12	0,3	0,9
Распределение ЭЦ	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1157,9	1375	277,8	8360	8360	0,1	0,1	3,3	13,3
Обед			31,42%	30-35%														
Итого за обед	298,56	271,216	963,264	7383,25	3,6841	311,87	1326,944	1,345	3,0006	1821,4	4007,62	1352,62	1221,72	718,04	181,612	1646,302	79,37	

36,43291