



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

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

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 1																			
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	250	9,86	9,36	50,6	0,15	0,75	20,5	0,087	0,19	156,12	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	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 54-13	
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	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	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	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	0,29	11,54	76,81	0,237	0,45	524,32	380,4	81,3	846,3	14	4,511	38,28	4,71		
ДЕНЬ 2																			
Омлет с сыром	150	19	25,4	3	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 54-40	
Консервы овощные закусочные/икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	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	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	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	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	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	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	180	3,54	5,05	28,6	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 белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,18	9,67	0,03	25,3	0	0	0,02	51	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-8з	

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
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3гн
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	
Итого за третий день	620	25,09	39,36	73,17	746,14	52,676	0,41	0,202	0,288	172,98	340,73	98,58	1405,87	9,332	0,872	1,264	6,308	
ДЕНЬ 4																		
Запеканка из творога с молоком стуженым 160/50	210	18,09	17,22	40,79	0,09	0,6	0,15	0,29	0,48	351,5	404,92	49,38	341,12	3,81	0,046	0,58	1,43	Могилыный 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	
Фрукты свежие по сезону*	100	1	0,2	9	0,03	38	0,01	0	0,02	35	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Могилыный 2011 год № 338
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	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	550	22,34	17,67	76,36	488,52	38,64	0,46	0,29	0,53	400,2	456,72	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	0,04	1,84	0,02	0	0,1	61,7	130,84	19,11	347,52	6,74	0	0,03	2	Могилыный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	0,25	0	23,04	0,1	0,14	18	217	144	262,8	26,39	4,22	19,19	4,84	
Овощи свежие по сезону**/ помидор	60	0,7	0,1	2,3	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***Маршлад	20	0,4	0	59,2	0	0,5	0	0	0,05	14	9	7	4	0	0	0	1,8	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	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	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	
Итого за пятый день	600	28,96	24,7	134,36	886,87	39	18,5	103,24	0,1	118,2	414,94	199,91	870,12	34,33	4,48	31,93	10,75	
ДЕНЬ 6																		
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,25	16,75	50,25	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	Могилыный 2017год №173
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	0	0	45	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	
Фрукты свежие по сезону*	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0,01	0	0,02	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Могилыный 2011 год № 338
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-21гн
Итого за шестой день	600	19,4	28,2	92,82	705,73	11,33	112,51	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	0,1	4,6	0,3	0	0,1	144,28	313,8	81,1	728,7	204,5	0	0	1,6	Могилыный 2017год №229
Картофельное пюре	180	3,82	5,82	25,81	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	94,8	102,08	36,11	916,93	10,26	0	0,05	4,13	
Салат из свежых отварной	100	1,33	4,5	7,67	0,01	3,8	10,13	0	0,03	48,3	36,6	18,3	226,6	20	0,58	18,3	1,16	Могилыный 2017год №52

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		
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0,01	0,8	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн	
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	8,42		
Итого за седьмой день	620	23	23,17	106,85	719,47	20,9	10,78	0,09	0,29	301,08	493,28	152,51	1944,63	234,76	0,58	18,36	8,42			
ДЕНЬ 8																				
Печень по- строгановски 75/50	125	16,57	14,03	4,4	0,26	15,5	5907	0,03	2,07	238,75	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	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			
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73			
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн		
Кондитерское изделие ***/Печенье	20	1,5	1,96	14	0,02	0	0	0	0,01	5,8	18	4	22	0	0	0	0,42			
Итого за восьмой день	565	25,93	22,69	93,17	705,5	15,54	5929,37	0,13	2,47	290,53	491,69	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	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	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			
Овощи свежие по сезону**/ огурец	60	0,5	0,1	1,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36			
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	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 54-2з		
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	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	580	20,92	15,13	85,05	559,89	7,9	39,3	0,100	0,15	112,7	292,24	63,34	477,86	2,7163	0,22	10,79	4,73			
ДЕНЬ 10																				
Каша молочная"Дружба"	250	6,25	7,25	30,12	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	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73			
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	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	0,01	0,11	39	0,15	0,05	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15			
Кондитерское изделие***/вафли	40	1,6	1,75	27,9	0,02	0,08	0	0,12	0,11	10	30	70	37	0	0	0	0			
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		

