



Согласовано: Директор МБОУ СШ №5 г. Волгограда

И.В. Усова

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		Углеводы	В1	С	А	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	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				
	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	555	18,35	14,45	74,57	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					

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 54-4а
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																			
Шиньель 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

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe				
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,11	5,8	81,5	0,01	15,18	0	0	0,01	30,6	18,63	8,62	156,39	1,64	0	0,01	0,35	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-8з			
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	23,77	36,49	64,02	678,8	0,27	38,206	0,45	0,3	0,27	104,7	312,15	86,24	1175,81	34,21	0,33	1,16	5,9				
ДЕНЬ 4																						
Запеканка из творога с молоком стуженым 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 54-2гн			
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	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 54-3гн			
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	555	26,12	23,06	117,24	771,48	0,35	17,82	99,4	0,09	0,29	57,2	356,86	172,25	787,57	29,27	3,78	28,74	9,3				
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			

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	
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	

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 2011 год №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	111,71	1260,54	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 2017 год №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
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	

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 2017 год №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

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
Итого за девятый день	550,0	19,3	16,6	73,0	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		

ДЕНЬ 10

[illegible]