


 Директор
 № 16504
 г. Вологодская
 Роспотребнадзор
 11.05.2017
 11.05.2017

Утверждаю:
 Руководитель (ИП) ШКУРОПатов П.А.
 Шкуропатов П.А.

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

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**/ 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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	6,01	9,73	12,95	164,16	0,06	8,91	0,26	0	0,1	54,12	83,3	29,15	418,6	7,6	0	0,03	1,6	Могильный 2017год№82
Биточки с томатным соусом	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	5,4	37	1,33	Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,08	0	0,02	0,1	0,03	27,8	49,14	12,11	77,06	0,91	0,01	0,01	1,11	Могильный 2017год№309
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	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за первый день	880	30,97	31,56	117,54	877,9	0,38	16,26	23,64	0,16	0,41	293,1	428,8	119,9	1185,36	27,2	7,88	85,05	7,69	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 2

Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	0,01	3,8	10,13	0	0,03	31,66	36,6	18,3	226,6	20	0,58	18,3	1,16	Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,78	5,53	19,1	148,01	0,18	5,38	0,26	0	0,07	208,3	80,25	34,6	479,4	4,45	0	0,02	1,96	Могильный 2017год№102
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	49,5	102,1	36,11	916,93	10,26	0	0,05	4,13	Могильный 2017год №312
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 ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный

Итого за второй день	910	31,53	29,02	143,68	952,35	0,56	26,28	11,04	0,09	0,38	455,5	608	196,1	2477,73	240,89	0,58	18,38	11,78	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	------	-------	-----	-------	---------	--------	------	-------	-------	--

ДЕНЬ 3

Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0	0	0,02	42,08	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	Могильный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	250	5,68	8,72	16,41	167,47	0,07	6,83	0,21	0	0,07	54,47	99,12	29,72	523,86	5,5	0	0,05	1,47	Могильный 2017год №96
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
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
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный

Итого за третий день	830	40,88	22,49	115,45	830,35	0,3	34,51	15,36	0	0,21	183,9	436,5	176,4	1272,98	49,91	27,5	169,07	6,37	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-----	-------	-------	---	------	-------	-------	-------	---------	-------	------	--------	------	--

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

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
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	43,17	54,23	22,24	328,07	3,36	0	0,01	0,99	Могильный 2017год№103
Тефтели куриные	100	9,55	10,85	10,74	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	26,67	99	15	245	12	14	0,7	1	Могильный 2017год№279
Капуста тушеная	180	4,4	5,2	17,5	136,19	0,03	38,2	149,9	0,1	0,07	98,3	75,6	38,3	607	29,9	0,83	34,79	1,47	Могильный 2017год№336
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 ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный

Итого за четвертый день	870	23,24	19,56	91,38	649,78	0,357	55,07	195,1	0,12	0,25	206,3	330,4	110,7	1400,57	48,74	15,03	46,21	6,79	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	---------	-------	-------	-------	------	--

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 5																			
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	0,03	38,5	203,3	0	0,03	45	31,6	16,6	271,6	16,3	0,26	13,83	0,6	Могильный 2017год №45
Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	10	0,083	0,057	34,5	62	15	169	18	1	23	0,51	Могильный 2017год №80
Шницель из говядины со сметанным соусом 70/30	100	16,53	23,88	8,13	313,28	0,06	0	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	0,012	0,108	65,88	97,2	39,6	754,8	0,032	0,852	0,504	1,368	Могильный 2017год №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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Итого за пятый день	910	29,71	42,6	126,68	1008,86	0,514	74,92	213,3	0,285	0,375	218,9	436,5	130,2	1609,32	44,382	2,112	37,384	10,258	

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 54-3з
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	3,75	5,87	16,12	134,12	0,07	6,9	0,23	0	0,05	61,5	90,3	33,3	455,3	4,9	0	0,02	1,6	Могильный 2017год №84
Гуляш из говядины 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,04	1,84	0,02	0	0,1	13,5	130,8	19,11	347,52	6,74	0	0,03	2	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	190	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
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	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за шестой день	890	34,96	30,89	108,81	854,76	0,52	23,78	103,4	0,1	0,36	123,2	529,4	234,4	1365,72	40,91	4,46	31,25	11,91	

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 7

Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0	0	0,02	42,08	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8	0,108	9,69	15	0,04	0,067	82	69	53	225	16	2	0,02	1,4	Могильный 2017год№106
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
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	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за седьмой день	830	49,44	21,36	104,86	822,08	0,378	38,03	32,45	0,04	0,377	304,4	532,1	231,6	1193,95	72,41	31,79	207,04	7,3	

ДЕНЬ 8

Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,95	4,23	7,97	76,3	0,03	4,3	0	0	0,04	29,36	44,02	19,29	235,1	5,05	0	0,01	1,09	Могильный 2011год №53
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	35,32	54,23	22,24	328,07	3,36	0	0,01	0,99	Могильный 2017год№103
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	Могильный 2017год№279
Каша ячневая рассыпчатая	190	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54	199	29	124	27	1,7	0,02	1,6	Могильный 2012год№302
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	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за восьмой день	910	31,1	31,62	126,04	925,75	0,422	57,89	69,69	0,16	0,23	213,5	526,6	127,5	1067,67	55,09	2,62	3,75	8,47	

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 9

Консервы овощные закусочные/икра кабачковая	100	1,51	4,66	7,38	78	0,01	12,3	16,8	0	0,03	30	30	16,6	340	14,3	0,35	10,1	0,76	Могильный 2017год
Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	9,86	9,35	17,86	195,36	0,11	9	0,21	0,06	0,13	36,91	132,1	36,23	762,9	9,32	0	0,05	2,16	Могильный 2017год №104
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	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-9м
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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Итого за девятый день	815	37,47	33,48	108,14	885,96	0,38	32,9	44,31	0,14	0,4	126,4	468,4	130	1936,2	72,1	0,75	109,16	11,35	

ДЕНЬ 10

Винегрет овощной	100	1,37	10,18	7,32	127,17	0,04	9,29	0,2	0	0,04	26,84	39,24	17,18	278,86	3,54	0	0,02	0,81	Могильный 2011год№67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,759	7,692	12,397	131,42	0,089	40,18	8,05	0	0,042	63,72	69,62	29,34	321,16	19,8	0,47	0,024	1,087	Могильный 2017год№80
Птица тушеная 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	0,96	Могильный 2017год№292
Картофельное пюре	180	3,82	5,82	25,81	175,44	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	49,5	102,1	36,11	916,93	10,26	0	0,05	4,13	Могильный 2017год №312
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	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за десятый день	920	27,249	41,362	91,497	861,43	0,539	61,97	35,9	0,21	0,336	191	412,2	122,6	1688,35	63,28	24,47	26,104	9,917	

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	
*Овощи свежие по сезону, горошек зеленый – допускается выдача иных овощей (в том числе и овощи солёные);																			
Итого за обед		336,55	303,94	1134,077	8669,22	4,35	421,6	744,2	1,305	3,328	2316	4709	1579	15197,9	714,91	117,192	733,398	91,835	
Среднее значение за обед		33,655	30,394	113,4077	866,922	0,435	42,16	74,42	0,13	0,333	231,6	470,9	157,9	1519,79	71,491	11,7192	0,7334	9,1835	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	32%	52%															
Выполнение СанПин 2020		37%	33%	30%	32%	31%	60%	8%	1%	21%	19%	39%	53%	127%	69%	21%	21%	51%	
Выполнение МР, % от суточной нормы		43%	39%	36%	38%	31%	49%	10%	1%	14%	20%	34%	57%	18%	69%	21%	22%	69%	
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за обед для обучающихся 12-18 лет по СанПин		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	0,42-0,49	21-24,5	270-315	3-3,5	0,48-0,56	360-420	360-420	90-105	360-420	0,03-0,035	0,015-0,175	1,2-1,4	5,4-6,3	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20		90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1,6	1200	1200	300	1200	0,1	0,05	4	18	
Коэффициент потерь		0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,93	0,95	0,8	0,9	24	12	12	0,3	0,9	
МР+потери		78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1157,9	1375	277,8	8360	0,1	0,1	3,3	13,3	
Распределение ЭЦ				Норма															
		Обед	31,87%	30-35%															