Dupeaniero MESOY Taulaisone ropugureasie n. Borizogoneasi Roef T. B. Roccogeneasie 01.09 sois Утверждаю: Делина и предоставляющий предоставлени предоставляющий предоставляющий предоставляющий предоставля

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	Пище	евые веще	ства(г)	Энергетиче		Вит	амины	(мг)				M	[инераль	ные вещес	тва (мкг)			№ рецептуры
-	блюда	Белки	Жиры	Углеводь	ская ценность (ккал)	B1	С	A	D	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
								ДĒ	НЬ 1								1.51	5/1	the state of
Каша жидкая молочная из писничной 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 54-13
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 пентр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзор 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	1 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	4,7	1 4 2 22 30

Наименование блюда	Выход	Пище	вые веще	ества(г)	Энергетиче	-	Вита	амины	(мг)				M	инеральн	ые вещес	гва (мкг)	-	40.	№ рецептуры
			Жиры	Углеводь	ская ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
(-)								ДЕ	НЬ 2	12			12			115	19	QV. 30	
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 54-40
Сонсервы овощные акусочные/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		Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-243
Най 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
ррукты 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
Слеб 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
Ітого за второй день	550	23,56	28,85	5 43,8	531,33	0,17	17,83		2,35 ЕНЬ 3	0,53	406,7	402,8	61	745,4	49,6	28,61	64,12	6,42	
Иницель из говядины со		1		_				ді	31115 3								I		
метанным 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
артофель 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
Клеб 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
Най 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 Роспотребнадзор 54-3гн
	620	25,02	34,2	8 71,74	COT 00	0.240	52,676	0,41	0.202	0,288	172	1 240 5	1 00 50	1405,87	9,332	0,872	1,264	6,308	

Наименование блюда	Выход	Пише	вые вещес	тва(г)	Энергетиче		Вита	амины	(мг)				M	инеральн	ые вещест	гва (мкг)			№ рецептуры
2 1 1				Углеводь	ская ценность (ккал)	B1	С	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	100
			1.					де	НЬ 4			•							
Вапеканка из творога с иолоком сгущеным 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
Най 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
рукты 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	T				T											T			
kitoro sa serbepibin demb	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	
ATOTO Sa Terbeprisin demo	550	22,34	17,67	76,36	488,52	0,18	38,64		0,29 ЕНЬ 5	0,53	400,2	456,7	74,38	691,52	5,81	0,046	0,6	5,16	
	100	14,55	16,79	2,89	221	0,18	1,84			0,53	61,7	130,8	74,38 19,11	691,52 347,52	6,74	0,046	0,03	2	Могильный 2017год №260
уляш из говядины 50/50 Каша гречневая	41			-				Д	ЕНЬ 5							-			Могильный
Гуляш из говядины 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Овощи свежие по сезону**/	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 Могильный
Гуляш из говядины 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Овощи свежие по сезону**/помидор	100	14,55	16,79 7,56	2,89	221 280,44	0,04	1,84	ДI 0,02 23,04	о 0 0,1	0,1	61,7	130,8	19,11	347,52	6,74	0 4,22	0,03	2 4,84	Могильный 2017год №260 Могильный 2017год №302 Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора
Гуляш из говядины 50/50 Каша гречневая рассыпчатая Овощи свежие по сезону**/ помидор Кондитерское изделие***/Мармелад Чай с лимоном и сахаром	100	14,55 9,96 0,7	16,79 7,56 0,1	2,89	221 280,44 12,8	0,04	1,84	ДI 0,02 23,04 79,8	0 0,1 0	0,1	61,7	130,8 217 16	19,11	347,52 262,8 174	6,74 26,39 1,2	0 4,22 0,24	0,03	2 4,84 0,54	Могильный 2017год №260 Могильный 2017год №302 Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзори 54-33 Могильный

			•	五 九									100						
Наименование блюда	Выход	Пище	евые веще	ества(г)	Энергетиче		Вита	амины	(мг)				M	инеральн	ые вещес	гва (мкг)		-	№ рецептуры
w j	блюда	Белки	Жиры	Углеводь	ская ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	К	I	Se	F	Fe	1.7 5
			-1					ДЕ	НЬ 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 53-193
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		0,29 СНЬ 7	0,43	344,3	468,8	133,9	895,1	77,7	20,64	115,82	6,42	
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 Роспотребнадзор 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

						100	2	7000						* 129 16 3			ST.		
Наименование блюда	Выход	Пище	вые веще	· · · ·	Энергетиче			амины	`/						ые вещес				№ рецептуры
\$ 4 m	блюда	Белки	Жиры	Углеводь	ская ценность (ккал)	B1	С	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	14 1
	188	*						ДЕ	НЬ 8			•			•				
Іечень по- строгановски 5/50	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
ис 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
łай 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
Клеб 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		0,13 ЭНЬ 9	2,47	290,5	491,7	71,6	462,81	117,38	49,77	307,41	9,7	
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 54-23
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
		1	4	1		. 1 -	1	1			1	1		<u> </u>				0,8	

							等.		N.	1000		800	September 1						
Наименование блюда	Выход		евые вещ		Энергетиче			амины			- 1			инеральн	ые вещес				№ рецептуры
W.	блюда	Белки	Жиры	Углеводь	ская ценность (ккал)	В1	С	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	1	Se	F	Fe	1 a 1
	+		* *			_		ДЕ	НЬ 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 53-193
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 54-13
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

	Наименование блюда	Выход	Пищ	евые вещ	ества(г)	Энергетиче		Вит	амины	(мг)				M	инералы	ные веще	тва (мкг)			№ рецептуры
l		блюда	Белки	Жиры	Углеводь	\$100 at 100	В1	С	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F .	Fe	30
		, la			111	ценность (ккал)			Ę.		10	16	F	-	4	5	7	N 4		1

*Фрукты свежие по сезону - допускается выдача иных фруктов;

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

*** Кондитерское изделие - допускается выдача иных изделий.

Итого за завтрак		225,24			6450,06	2.859	195.75	6624	4.269	5,828	2988	4045	1063	8661.26	608,1283	117.119	627,584	64,978	
Среднее значение за завтр	рак	22,524	23,355				19,575							866,126			0,62758		10
Соотношение БЖУ в % от	гЭЦ	14%	33%	55%						-							1=	-	
Выполнение СанПиН 2020г		25%	25%	23%	24%	20%	28%	74%	4%	36%	25%	34%	35%	72%	61%	23%	16%	36%	
Выполнение МР,% от суточной но	рмы	29%	30%	28%	28%	20%	23%	85%	4%	25%	26%	29%	38%	72%	61%	23%	19%	36%	
Среднесуточная потребнос	сть в																		
пищевых веществах за завтр	ак для																1.0		
обучающихся 7-11 лет по Са	анПин																		
2.3/2.4.3590-20		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	0,28-0,3	14,0-17,5	180-225	2-2,5	0,32-0,4	240-300	240-300	60-75	240-300	0,02	0,01	0,6-0,75	2,4-3,0	
Потребность в пищевых вещ для обучающихся 7-11лет по (
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		0,95	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	1158				0,1	0,1	3,3	 	30
				при															 .
Распределение ЭЦ 3	Завтрак		23,71%	норме	20-25%									<u>_</u>					