

**Десятидневное меню для обеспечения льготным питанием обучающихся 5-11 классов из многодетных семей
на 2025-2026 учебный год (горячие завтраки)**

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	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	Моги́льный 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 54-1з
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	Моги́льный
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

Фрукты свежие по сезону*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0 ²³	0, 02	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Моги́льный 2011 год № 338
--------------------------------	-----	-----	-----	-----	----	------	----	------	-----------------	----------	----	----	---	-----	---	---	------	-----	------------------------------

Итого за первый день	605	21,41	18,01	93, 07	622,01	0,29	11,54	76,8	0,2 37	0, 45	524	380	81, 3	846 ,3	14	4,511	38,28	4,71	
----------------------------	-----	-------	-------	-----------	--------	------	-------	------	-----------	----------	-----	-----	----------	-----------	----	-------	-------	------	--

ДЕНЬ 2

Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	0,07	0,37	222	2,3 5	0,4 6	359	333	26	191	39	28,4	58	2,23	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзо ра 54-4о
Консервы овощные закусочны е/икра кабачкова я	60	0,91	2,8	4,4 3	46,8	0,01	7,42	10,1	0	0,0 2	18	18	10	204	8,6	0,21	6,1	0,46	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзо ра 54-24з
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,0 1	4,5	7,2	3,8	20, 8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзо ра 54-2гн
Фрукты свежие по сезону*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0	0,0 2	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Моги́льный 2011 год № 338
Хлеб пшеничны й	40	3,05	0,25	20, 07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 2	9,2	33,6	13, 2	51, 6	0	0	0,01	0,8	Моги́льный

Итого за второй день	550	23,56	28,85	43, 8	531,33	0,17	17,83	232	2,3 5	0,5 3	407	403	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	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
Картофель 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
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	620	25,02	34,28	71,74	697,99	0,35	52,68	0,41	0,202	0,29	173	341	98,6	1405,9	9,332	0,872	1,264	6,308	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	-------	------	-----	-----	------	--------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком сгущенным 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
---	-----	-------	-------	-------	--------	------	-----	------	------	------	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	------------------------

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	550	22,34	17,67	76,36	488,52	0,18	38,64	0,46	0,29	0,53	400	457	74,4	691,52	5,81	0,046	0,6	5,16	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	------	-----	-----	------	--------	------	-------	-----	------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш из говядины 50/50	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
Каша гречневая рассыпчатая	180	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
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	20	0,4	0	59,2	250	0	0,5	0	0	0,05	14	9	7	4	0	0	0	1,8	Могильный 2017год №312

Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,0 ₁	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	0,0 ₂	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный

Итого за пятый день	600	28,96	24,7	134,36	886,87	0,39	18,5	103	0,1	0,34	118	415	200	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	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 53-19з
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	113	0,29	0,43	344	469	134	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	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 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	620	23	23,17	106,85	719,47	0,32	20,9	10,8	0,09	0,29	301	493	153	1944,6	234,76	0,58	18,36	8,42	
-----------------------	-----	----	-------	--------	--------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----	--------	--------	------	-------	------	--

ДЕНЬ 8

Печень по-строгановски 75/50	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
Рис 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

Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,0 ₁	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	0,0 ₂	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	0,0 ₁	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	5929	0,1 ₃	2,4 ₇	291	492	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	190	0,07	0,74	32,9	0	0,0 ₇	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	0,0 ₃	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	0,0 ₂	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	0,0 1	6,9	8,5	4,6	30, 2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзо ра 54-3гн
Хлеб пшеничны й	40	3,05	0,25	20, 07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 2	9,2	33,6	13, 2	51, 6	0	0	0,01	0,8	Могильный

Итого за девятый день	580	20,92	15,13	85, 05	559,89	0,23	7,9	39,3	0,1 00	0,1 5	113	292	63, 3	477 ,86	2,7163	0,22	10,79	4,73	
-----------------------------	-----	-------	-------	-----------	--------	------	-----	------	-----------	----------	-----	-----	----------	------------	--------	------	-------	------	--

ДЕНЬ 10

Каша молочная" Дружба"	250	6,25	7,25	30, 12	211,12	0,08	0,66	34	0,0 8	0,1 5	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	0,0 1	4,5	7,2	3,8	20, 8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзо ра 54-2гн
Хлеб пшеничны й	40	3,05	0,25	20, 07	94,73	0,06	0	0	0	0,0 2	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	0,1 3	0,0 1	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзо ра 53-19з

Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,1 5	0,0 5	132	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1з
Кондитерское изделие** */вафли	40	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0	0,1 2	0,1 1	10	30	70	37	0	0	0	0	Могильный

Итого за десятый день	555	14,7	20,85	84,69	532,75	0,17	0,89	118	0,4 8	0,3 5	317	304	12 6	321 ,65	62,5	7,39	39,01	2,36	
-----------------------------	-----	------	-------	-------	--------	------	------	-----	----------	----------	-----	-----	---------	------------	------	------	-------	------	--

*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	225,2 4	233,55	881 ,91	6450,06	2,859	195,7 5	6624	4,2 69	5,8 28	2988	4045	10 63	866 1,2 6	608,12 83	117,11 9	627,58 4	64,97 8	
Среднее значение за завтрак	22,52 4	23,355	88, 191	645,006	0,286	19,57 5	662, 4	0,4 26 9	0,5 83	298, 8	404, 5	10 6,3	866 ,12 6	0,608	0,1171 2	0,6275 8	6,497 8	
Соотношение БЖУ в % отЭЦ	14%	33%	55 %															
Выполнение СанПиН 2020г	25%	25%	23%	24%	20%	28%	74%	4%	36%	25%	34%	35 %	72%	61%	23%	16%	36%	
Выполнение МР,% от суточной нормы	29%	30%	28%	28%	20%	23%	85%	4%	25%	26%	29%	38 %	72%	61%	23%	19%	36%	
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-	18- 22,5	18,4-23	76,6 - 95,7 5	544-680	0,28- 0,35	14,0- 17,5	180- 225	2- 2,5	0,3 2- 0,4	240- 300	240- 300	60- 75	240 - 300	0,02	0,01	0,6-0,75	2,4-3,0	

11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20																		
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	30 0	120 0	0,1	0,05	4	18
Коэффициент потерь		0,8	0,9	0,9 7		0,8	0,7	0,9	0,9	0,9 3	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	1375	27 7,8	836	0,1	0,1	3,3	13,3
Распределение ЭЦ	Завтрак		23,71 %	при норме	20-25%													

**Десятидневное меню для обеспечения льготным питанием обучающихся 5-11 классов из многодетных семей
на 2025-2026 учебный год (горячие завтраки)**

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	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
------------------------	----	-----	-----	-----	-----	------	---	---	---	------	----	----	-----	----	-----	------	----	------	--

**/ огурец																			
Борщ с капуст ой и карто фелем со сметан ой	260	6,01	9,7 3	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
Биточ ки с томат ным соусо м	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	3,2 1	5,4	37	1,33	Кучма 2016 год№309
Макар онные издели я отварн ые	180	7,02	3,4 4	44,88	238,76	0,08	0	0,02	0,1	0,03	27,8	49,14	12,11	77,06	0,9 1	0,01	0,01	1,11	Могильный 2017год№309
Какао с молок ом	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 Роспотребнадзо ра 54-21гн
Хлеб пшени чный	50	3,81	0,3 1	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 -	30	1,99	0,2 6	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,6 8	0	0	1,2	Могильный

пшени чный																			
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за первы й день	880	30,9 7	31, 56	117,54	877,9	0,38	16,3	23,6	0,16	0,41	293	429	120	1185,4	27, 2	7,88	85, 05	7,69	
--------------------------------	-----	-----------	-----------	--------	-------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----	--------	----------	------	-----------	------	--

ДЕНЬ 2

Салат из свекл ы отварн ой	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 карто фельн ый с бобов ыми	250	5,78	5,5 3	19,1	148,01	0,18	5,38	0,26	0	0,07	208,3	80,25	34,6	479,4	4,4 5	0	0,0 2	1,96	Могильный 2017год №102
Рыба тушен ая в томате с овоща ми 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
Карто фельн ое пюре	180	3,82	5,8 2	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	0,0 5	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 ржаной - 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	26,3	11	0,09	0,38	456	608	196	2477,7	240,9	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

Компо т из сухоф руктов	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 Роспотребнадзо ра 54-1хн
Хлеб пшени чный	50	3,81	0,3 1	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,0 1	1	Могильный
Хлеб ржано - пшени чный	30	1,99	0,2 6	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,6 8	0	0	1,2	Могильный

Итого за трети й день	830	40,8 8	22, 49	115,45	830,35	0,3	34,5	15,4	0	0,21	184	437	176	1273	49, 91	27,5	169 ,07	6,37	
--------------------------------	-----	-----------	-----------	--------	--------	-----	------	------	---	------	-----	-----	-----	------	-----------	------	------------	------	--

ДЕНЬ 4

Овощ и свежи е 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 Роспотребнадзо ра 54-2з
Суп карто фельн ый с макар онным и издели ями	250	2,69	2,8 4	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	43,17	54,23	22,24	328,07	3,3 6	0	0,0 1	0,99	Могильный 2017год№103
Тефте ли	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

курин ые																			
Капус та тушен ая	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 лимон ом и сахаро м	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 Роспотребнадзо ра 54-Згн
Хлеб ржано - пшени чный	30	1,99	0,2 6	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,6 8	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшени чный	50	3,81	0,3 1	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,0 1	1	Могильный

Итого за четве ртый день	870	23,2 4	19, 56	91,38	649,78	0,36	55,1	195	0,12	0,25	206	330	111	1400,6	48, 74	15,0 3	46, 21	6,79	
--------------------------------------	-----	-----------	-----------	-------	--------	------	------	-----	------	------	-----	-----	-----	--------	-----------	-----------	-----------	------	--

ДЕНЬ 5

Салат из белока чанно й капуст ы с морко вью	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 карто фельн ый с круп ой (рисов ый)	250	1,97	2,7 3	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
Шниц ель из говяди ны со сметан ным соусо м 70/30	100	16,5 3	23, 88	8,13	313,28	0,06	0	0,03	0,19	0,13	40	170,4	26,82	308,62	6,5 7	0	0,0 4	2,78	Могильный 2017год №268
Карто фель отварн ой	180	3,54	5,0 5	28,6	174,4	0,199	26,1	0	0,012	0,108	65,88	97,2	39,6	754,8	0,0 32	0,85 2	0,5 04	1,368	Могильный 2017год №125
Компо т из свежи х плодо в	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 - пшени чный	30	1,99	0,2 6	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,6 8	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшени чный	50	3,81	0,3 1	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,0 1	1	Могильный
Итого за пяты	910	29,7 1	42, 6	126,68	1008,86	0,51	74,9	213	0,28	0,38	219	437	130	1609,3	44, 38	2,11 2	37, 384	10,258	

й день																			
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 пшени	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

чный																			
Хлеб ржано - пшени чный	30	1,99	0,2 6	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,6 8	0	0	1,2	Могильный

Итого за шесто й день	890	34,9 6	30, 89	108,81	854,76	0,52	23,8	103	0,1	0,36	123	529	234	1365,7	40, 91	4,46	31, 25	11,91	
--	------------	-------------------	-------------------	---------------	---------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	---------------	-------------------	-------------	-------------------	--------------	--

ДЕНЬ 7

Салат из кваше ной капуст ы	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	2,7 3	0	0,0 1	0,59	Могильный 2017год №47
Суп карто фельн ый с рыбны ми фрика делька ми	250	10,1 4	3,9 9	13,02	139,8	0,108	9,69	15	0,04	0,067	82	69	53	225	16	2	0,0 2	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 Роспотребнадзо ра 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 пшени чный	50	3,81	0,3 1	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,0 1	1	Могильный
Хлеб ржано - пшени чный	30	1,99	0,2 6	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,6 8	0	0	1,2	Могильный

Итого за седьм ой день	830	49,4 4	21, 36	104,86	822,08	0,38	38	32,4	0,04	0,38	304	532	232	1194	72, 41	31,7 9	207 ,04	7,3	
------------------------------------	-----	-----------	-----------	--------	--------	------	----	------	------	------	-----	-----	-----	------	-----------	-----------	------------	-----	--

ДЕНЬ 8

Салат из свекл ы с зелен ым горош ком	100	1,95	4,2 3	7,97	76,3	0,03	4,3	0	0	0,04	29,36	44,02	19,29	235,1	5,0 5	0	0,0 1	1,09	Могильный 2011год №53
Суп карто фельн ый с макар онным и издели ями	250	2,69	2,8 4	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	35,32	54,23	22,24	328,07	3,3 6	0	0,0 1	0,99	Могильный 2017год №103

Тепле ли с томат ным соусо м 60/30	90	14,3 6	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 ячнева я рассы пчатая	190	6	10, 68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54	199	29	124	27	1,7	0,0 2	1,6	Могильный 2012год №302
Чай с лимон ом и сахаро м	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 Роспотребнадзо ра 54-3гн
Хлеб пшени чный	50	3,81	0,3 1	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,0 1	1	Могильный
Хлеб ржано - пшени чный	30	1,99	0,2 6	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,6 8	0	0	1,2	Могильный

Итого за восьм ой день	910	31,1	31, 62	126,04	925,75	0,42	57,9	69,7	0,16	0,23	214	527	127	1067,7	55, 09	2,62	3,7 5	8,47	
---	------------	-------------	-------------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	---------------	-------------------	-------------	------------------	-------------	--

ДЕНЬ 9

Консе рвы овощн ые закусо	100	1,51	4,6 6	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
---------------------------------------	-----	------	----------	------	----	------	------	------	---	------	----	----	------	-----	----------	------	----------	------	----------------------

чные/ икра кабачк овая																			
Суп карто фельн ый с мясны ми фрика делька ми	235	9,86	9,3 5	17,86	195,36	0,11	9	0,21	0,06	0,13	36,91	132,1	36,23	762,9	9,3 2	0	0,0 5	2,16	Могильный 2017год №104
Жарко е по- домаш нему	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 Роспотребнадзо ра 54-9м
Компо т из свежи х плодо в	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 - пшени чный	30	1,99	0,2 6	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,6 8	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшени чный	50	3,81	0,3 1	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,0 1	1	Могильный
Итого за девят ый день	815	37,4 7	33, 48	108,14	885,96	0,38	32,9	44,3	0,14	0,4	126	468	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 2011 год №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 2017 год №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 2017 год №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 2017 год №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 ржаной	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

пшени чный																		
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за десяти ый день	920	27,2 5	41, 36	91,497	861,43	0,54	62	35,9	0,21	0,34	191	412	123	1688,4	63, 28	24,4 7	26, 104	9,917	
--	-----	-----------	-----------	--------	--------	------	----	------	------	------	-----	-----	-----	--------	-----------	-----------	------------	-------	--

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

Итого за обед	336 ,55	303 ,94	1134,0 77	8669,22	4,35	421,6	744,2	1,305	3,328	2316	4709	1579	15198	714 ,91	117, 192	733 ,39 8	91,835	
Среднее значение за обед	33, 655	30, 394	113,40 77	866,922	0,435	42,16	74,42	0,13	0,333	231,6	470,9	157,9	1519,8	71, 491	11,7 192	0,7 334	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	

