

Утверждаю

Генеральный директор

ИП Шкуропатов Т.А.

И.А. Шкуропатов



Согласовано

Директор МБОУ лицея №3

Города Батайска

Н.С. Погорелова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

организация бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам начального общего образования (горячий обед)

Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Эне ргет ичес кая ценн ость (кка л)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептур ы		
		Бел ки	Жир ы	Угл ево ды																	
ДЕНЬ 1																					
Огурцы соленые(порционн о)	60	0,48	0,12	1,92	10,8	0,01 2	3	3	0	0,02	13,8	14,4	8,4	85	1,8	0,18	0,1	0,36	Могильны й 2017г.		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,99 9	5,88 5	10,5 45	116, 308	0,06 3	16,9 9	12,5 8	0	0,04 4	46,6 5	72,6 5	24,4 6	264, 6	17,2	0,39 6	0,22	1,11 9	Могильны й 2017г.№82		
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,3 8	173, 75	0,11 1	3,09 9	11,2 5	0,0 82	0,12	29,0 7	159, 4	26,1 7	263, 6	15,5 4	3,08	0,48 7	2,44 9	Кучма 2016г.№309		
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	6,28	36,4 8	224, 28	0,06	0	0	0,0 9	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8	Могильны й 2017г.№309		
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116, 6	0,00 4	1,55 5	0	0	0,01	2,48 9	1,71 1	1,4	92,5	0,8	0,1	0,03 2	0,28	Могильны й 2017г.№342		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94	0,06 4	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,05 7	0,8	Могильны й		
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	7,92 8	39,6	0,03 4	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,04 8	0,78	Могильны й		
Итого за первый день	780	24,7 49	22,1 75	118, 573	775, 338	0,34 8	24,6 4	26,8 3	0,1 72	0,22 4	119	347	91,0 2	839, 2	58,3 1	6,91 6	1,55 1	6,58 8		70,00	
ДЕНЬ 2																					
Салат из свеклы отварной	60	0,85 5	4,05 3	5,01 6	59,9 04	0,01 1	4,62	0	0	0,02	21,0 9	24,5 9	12,5 4	136	12	0,35	0,01 1	0,79 8	Могильны й 2017год №212		
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,0 8	131	1,13	5,6	600	0,0 66	0,05 6	45,2	69	24	382, 4	16	2	0,28 8	1,8	Могильны й 2017год№1 02		
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,11 9	15,0 9	11,7 4	0,1 7	0,08 6	27,2 9	96,0 5	26,3 6	427, 1	144, 3	12,3 1	0,63 1	0,77 1	Могильны й 2017год №382		

Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,73	1	Моги́льны й 2017год №312	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Моги́льны й 2017год №376	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,042	0,78	Моги́льны й	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Моги́льны й	
Итого за второй день	770	23,345	20,823	93,844	658,004	1,508	30,91	615,7	0,326	0,282	160,6	346,4	121,5	1671	202,3	18,54	1,459	6,749		70,00
ДЕНЬ 3																				
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0,04	0,018	30,6	18	9,6	161,4	0,156	0,342	0,532	0,72	Моги́льны й 2017год №47	
Рассольник Ленинградский	200	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,73	6	0	0,052	23,79	76,99	24,68	335	16,6	0,754	0,028	1,008	Моги́льны й 2017год №96	
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Моги́льны й 2017год №291	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Моги́льны й 2017год №349	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Моги́льны й	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	Моги́льны й	
Итого за третий день	720	25,654	27,695	101,502	756,506	0,369	33,59	19,58	0,106		123,7	434,5	128	959,2	58,73	31,7	0,834	5,506		70,00
ДЕНЬ 4																				
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42	Моги́льны й 2017год	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,458	0,128	14,31	24,5	0,066	0,046	26,94	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,033	1,439	Моги́льны й 2017год №112	

[illegible]

Помидоры соленые(порционн о)	60	0,72	0,12	3,36	18	0,024	6	30	0	0,02	13,8	14,4	8,4	174	1,2	0,24	0,012	0,36	Моги́льны й 2017год	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	6,574	6,055	13,716	137,298	0,105	11,34	12,58	0	0,052	50,07	109,6	31,53	317,4	17,8	2,12	0,026	1,609	Моги́льны й 2017год №84	
Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,068	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07	Моги́льны й 2017год№260	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,6	136	219	22	3,52	0,016	4,58	Моги́льны й 2017год№302	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Моги́льны й 2017год№376	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8	Моги́льны й	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78	Моги́льны й	
Итого за шестой день	770	31,184	23,265	112,724	786,698	0,574	17,34	78,58	0,158	0,302	124,8	557,1	220,7	1101	58,72	9,26	0,12	11		70,00
ДЕНЬ 7																				
Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,011	0,798	Моги́льны й 2017год №52	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131	1,13	5,6	600	0,066	0,056	45,2	69	24	382,4	16	2	0,029	1,8	Моги́льны й 2017год№102	
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Моги́льны й 2017год№291	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Моги́льны й 2017год№349	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8	Моги́льны й	

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92 8	39,6	0,03 4	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,00 5	0,78	Могильны й	
Итого за седьмой день	720	24,8 95	27,9 73	106, 844	775, 504	1,39 9	15,6 2	613, 6	0,1 32	0,15 6	135, 7	433, 1	130, 3	981, 2	69,9 7	32,9 50,2 192		6,37 6		70,00
ДЕНЬ 8																				
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,01 2	14,4 6	0	0,0 4	0,01 8	30,6	18	9,6	167, 1	0,15 6	0,34 2	0,00 5	0,72	Могильны й 2017год №47	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,61 8	3,87 7	16,4 49	119, 458	0,12 8	14,3 1	24,5	0,0 66	0,04 6	26,9 4	110	27,1 5	410, 4	16,8	0,23 2	0,00 3	1,43 9	Могильны й 2017год №112	
Тефтели с томатным соусом	90	7,4	17,4	12,3	235	0,03 8	6,97	3,49	0,0 82	0,03	12,3 4	30	14,2 3	189, 6	18,5 4	0,98	0,03 8	0,57 5	Могильны й 2017год№2 79	
Каша ячневая рассыпчатая	150	5	8,9	36,1	245	0,09 3	0	0	0,1 3	0,05	45,0 5	165, 8	24,6 5	104	23	1,46	0,01 7	0,87 6	Могильны й 2012год№1 68	
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильны й 2017год№3 76	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3 2	94	0,06 4	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,00 6	0,8	Могильны й	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92 8	39,6	0,03 4	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,00 5	0,78	Могильны й	
Итого за восьмой день	767	22,4 78	33,8 17	112, 097	843, 458	0,36 9	37,9 4	27,9 9	0,3 18	0,15 4	145, 9	396, 6	104, 2	981	60,4 7	6,13 4	0,77 4	5,99		70,00
ДЕНЬ 9																				
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01 2	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,00 6	0,42	Могильны й 2017год	
Суп картофельный с крупой(пшенная)	200	1,76	2,26	16,4 6	93,2	0,19 8	8,7	4,97	0,0 66	0,04 9	31,1 2	205	94,4 6	135, 6	14,6 8	1,19 2	0,01 8	2,40 4	Кучма 2016год№1 33	
Жаркое по-домашнему	200	14,7 82	22,2 73	20,8 14	343, 63	0,59	27,0 5	0	0,0 8	0,19	26,2 9	216	51,6 7	821	45	0,4	0,09 9	2,90 4	Могильны й 2017год №259	

Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	Могильный 2017год№342	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78	Могильный	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8	Могильный	
Итого за девятый день	720	22,322	30,513	98,142	758,43	0,902	41,51	4,97	0,146	0,269	99,57	509,1	179,1	1333	71,05	5,002	0,137	7,588		70,00
ДЕНЬ 10																				
Винегрет овощной	60	0,764	6,099	4,455	76,346	0,03	5,7	0	0	0,01	13,68	25,16	11,55	128	7,9	0,14	0,012	0,478	Могильный 2017год№67	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,45	6,5	0	0,034	51,47	56,23	23,7	259,4	16	0,38	0,02	0,878	Могильный 2017год№88	
Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	9,1	126	14	45,3	0	0	0	0,96	Могильный 2017год№292	
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	0,625	28	0,78	0,043	1	Могильный 2017год№312	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год№376	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8	Могильный	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78	Могильный	
Итого за десятый день	780	24,123	36,802	80,286	758,591	0,49	43,75	37,8	0,21	0,238	141,3	364,2	107,9	533,8	53,87	4,4	0,085	5,696		70,00