

Утверждаю
Генеральный директор
ИП Шкуропатов Е.А.



П.А. Шкуропатов

Согласовано
Директор МБОУ лицея №3
города Батайска
Н.С. Погорелова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Организация бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, являющихся членами семей лиц, призванных на военную службу в вооруженные силы Российской Федерации по мобилизации, обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении лицее №3 (горячий завтрак)

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Организация бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, являющихся членами семей лиц, призванных на военную службу в вооруженные силы Российской Федерации по мобилизации, обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении лицее №3 (горячий завтрак)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры	Цена, руб.	
		Белки	Жиры	Углеводы																	
ДЕНЬ 1																					
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,9	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374	Могильный 2017год№182		
Сыр порциями	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2	Могильный 2017год		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный		
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год№382		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Могильный		
Итого за первый день	545	17,73	19,4	99,33	645,3	0,226	11,3	71,51	16,62	0,4	460,4	374,4	72,45	761,2	65,13	38,03	0,745	4,296		70,00	
ДЕНЬ 2																					
Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,88	191	39	28,4	0,58	2,334	Могильный 2017год №211		
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	0	0	0,01	12,3	11,1	4,5	102	4,3	0,105	0,03	0,21	Могильный		
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	
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,022	0,6	Могильный	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный	
Итого за второй день	520	15,24	17,67	76,347	523,98	0,27	32,393	157,7	2,35	0,53	349,7	263,4	90,18	685	45,78	29,66	0,707	4,424		70,00
ДЕНЬ 3																				
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449	Могильный 2017год №268	
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0	0,12	18	81	33	629	26,7	0,31	0,4	1,2	Могильный 2017год №310	
Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0	0,018	30,6	18	9,6	278,6	0,26	0,57	0,086	0,72	Могильный 2017год №47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный	
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377	
Итого за третий день	547	15,7	20,2	71,72	536,15	0,321	41,509	11,25	0,091	0,292	100,6	292,5	84,67	1197	44,8	4,106	1,743	5,769		70,00
ДЕНЬ 4																				
Запеканка из творога с молоком сгущеным	165	12,67	11,33	25,82	278,565	0,08	0,5	30	0,16	0,3	170	275	35	159	29	39	0,5	0,8	Могильный 2017год №223	
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	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,15	0,15	0,1	Могильный	

Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный	
Итого за четвертый день	505	16,71	12,65	68,88	479,045	0,202	39,3	30	0,16	0,34	235	326	56,8	358	31,73	39,26	0,725	2,18		70,00
ДЕНЬ 5																				
Гуляш 45/45	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Могильный 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	0,16	4,58	Могильный 2017год №70	
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	Могильный 2017год №312	
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	Могильный 2017год №377	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,5	0,209	0,1	0,8	Могильный	
Итого за пятый день	502	22,585	16,85	99,83	641,95	0,411	2,2	36	0,16	0,23	59,75	403,3	171,7	574,4	39,25	4,03	1,52	8,313		70,00
ДЕНЬ 6																				
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	Могильный 2017год №182	
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Могильный 2017год	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Могильный 2017год	
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год №382	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный	70,00

Итого за шестой день	540	12,4 61	21,9 9	85,95	605,3 6	0,22 1	11,1 4	65,5 1	0,2	0,38	262, 8	249, 4	63,4 5	761, 2	67, 13	12, 8	1,3 35	4,11 6		
ДЕНЬ 7																				
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,11 9	15,0 91	11,7 5	0,1 7	0,08	27,2 9	96,0 5	26,3 6	427, 1	144, 3	12, 31	0,6 31	0,77 1	Могильны й 2017год №229	
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,04 4	0	26,6 7	0,0 9	0,03	6,48 5	83,3 6	27,1 2	46,6	21	7,2 4	0,2 7	0,55 9	Могильны й 2017год №304	
Салат из свеклы отварной	60	0,85 5	4,05 3	5,016	59,90 4	0,01 1	4,62	0	0	0,02	21,0 9	24,5 9	12,5 4	136	12	0,3 5	0,1 1	0,79 8	Могильны й 2017год №52	
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	Могильны й 2017год№3 76	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,04 7	0,6	0	0	0	13,5 3	19,5	3,6	23,1 8	2,4 3	0,1 57	0,0 75	0,36	Могильны й	
Итого за седьмой день	540	17,6 85	16,1 43	79,59	536,2 64	0,22 1	20,3 11	38,4 1	0,2 6	0,14	80,4	231, 5	75,6 2	653, 7	179 ,7	20, 06	1,0 86	3,28 8		70,00
ДЕНЬ 8																				
Печень по строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,0 25	1,66	30	239	17	250	73, 75	32, 88	2,2	5	Могильны й 2017год №255	
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,0 9	0,11	40	84	30	625	28	0,7 8	0,4 3	1	Могильны 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	Могильны й 2017год№3 76	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,04 8	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,1 8	1,1 25	0,1 57	0,0 75	0,6	Могильны й	
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,06 7	22	0	0	0	0,32	Могильны й	
Итого за	500	19,4	17,5	71,19	520,8	0,38	18,3	5244	0,1	1,83	93,1	359,	62,9	941	102	33,	2,7	7,72		70,00

восьмой день		2	5			8			15			3	7		,9	81	05			
ДЕНЬ 9																				
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,9 2	9,59	13,28	161,4 07	0,09 6	2,59 7	34,7 8	0	0,06	22,1 9	89,9 5	14,2 2	175	13, 84	12, 98	0,7 41	0,91 5	Могильны й 2017год №294	
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,2 8	0,06	0	0	0,0 69	0,03	12	34	8	53,8	21	0,0 6	0,1 2	0,8	Могильны й 2017год№3 09	
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	0,2 1	0,0 61	0,42	Могильны й 2017год	
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,0 2	0,7	0,8	Могильны й 2017год№3 77	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,04 8	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,1 8	1,1 25	0,1 57	0,0 75	0,6	Могильны й	
Итого за девятый день	547	22,0 1	21,5 1	84,07	587,5 87	0,21 6	8,99 7	34,7 8	0,0 69	0,12	81,6 9	180, 2	47,1 2	486, 2	44, 57	13, 43	1,6 97	3,53 5		70,00
ДЕНЬ 10																				
Каша молочная "Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,9 1	0,10 1	0,54 5	45,1	0,0 7	0,12	117	143, 7	33,3 5	157	50	4,0 9	0,3 1	0,74	Азбука питания 2002 г №46	
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	Могильны й 2017год№3 82	
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,04 8	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,1 8	1,1 25	0,1 57	0,0 75	0,6	Могильны й	
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,07 2	0	4,87 5	0	0,05	174, 9	67,8 6	15,7 2	74,1	0	0	0,5 78	0,97 5	Могильны й	
Итого за десятый день	500	14,1 9	18,3 7	108,5	650,5 1	0,22 1	0,54 5	49,9 8	0,0 7	0,18	135, 9	245, 7	64,9 7	275, 1	51, 13	4,2 47	0,9 63	3,11 5		70,00