

Утверждаю
Генеральный директор
ИП Чекунков ОАГ
О.А. Чекунков



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	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы																
ДЕНЬ 1																				
Огурцы соленые(порционный)	60	0,48	0,12	1,92	10,8	0,012	3	3	0	0,02	13,8	14,4	8,4	85	1,8	0,18	0,1	0,36	Могильный 2017г.	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,99	12,58	0	0,044	46,65	72,65	24,46	264,6	17,2	0,396	0,22	1,119	Могильный 2017г№82	
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,07	159,4	26,17	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449	Кучма 2016г№309	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	6,28	36,48	224,28	0,06	0	0	0,09	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8	Могильный 2017№309	
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	0,032	0,28	Могильный 2017№342	
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	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	0,048	0,78	Могильный	
Итого за первый день	780	24,749	22,175	118,573	775,338	0,348	24,64	26,83	0,172	0,224	119	347	91,02	839,2	58,31	6,916	1,551	6,588		70,00
ДЕНЬ 2																				
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	Могильный 2017год №212	
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	0,288	1,8	Могильный 2017год№102	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,09	11,74	0,17	0,086	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 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	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 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	Могильный		
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	Могильный		
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	Могильный 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	Могильный 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	Могильный 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	Могильный 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	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	0,048	0,78	Могильный		
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	Могильный 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	Могильный 2017год №112		

Тефтели куриные	100	9,55 6	10,8 54	10,7 42	179, 34	0,10 7	2,88	38,6 4	0,0 2	0,06	24,6 5	99,9 4	15,8	171, 4	12,8	14,3 6	0,08	1,01 6	Могильны й 2017год№2 79	
Капуста тушеная	150	3,89 2	5,35 4	21,2 72	157, 49	0,11 2	110	28	0,0 9	0,06	120, 8	91,0 6	46,1 2	506	25	0,7	0,02 9	1,83	Могильны й 2017год№2 21	
Чай с лимоном	200	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 77	
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	
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,3	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	
Итого за четвертый день	777	23,8 86	26,0 65	95,5 31	721, 288	0,45 7	133, 6	91,1 4	0,1 76	0,19 6	228	396	126, 7	1402	65,1 7	18,6 2	1,00 7	7,08 5		70,00
ДЕНЬ 5																				
Винегрет овощной	60	0,76 4	6,09 9	4,45 5	76,3 46	0,03	5,7	0	0	0,01	13,6 8	25,1 6	11,5 5	128	7,9	0,14	0,01 2	0,47 8	Могильны й 2017год №67	
Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	2	2,4	14,6 4	90,4	0,12 6	1,6	8	0,0 66	0,05 4	11,4	34,4	12,4	135, 6	14,6 8	1,19 2	0,01 8	0,4	Кучма 2016год №133	
Шницель со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,3 8	173, 75	0,11 1	3,09 9	11,2 5	0,0 91	0,14 4	29,0 7	159, 4	26,1 7	251, 9	21,3	3,62 5	0,05 1	2,44 9	Могильны й 2017год №268	
Картофель отварной	150	3	7,65	23,8 5	181, 5	0,15	21,7 5	0	0,0 66	0,12	18	81	33	625, 8	6,46	0,38 8	0,05 6	1,2	Могильны й 2017год №310	
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	0,00 3	0,28	Могильны й 2017год №377	
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	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	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	
Итого за пятый день	770	19,6 54	26,0 39	112, 573	772, 196	0,51 9	33,7	19,2 5	0,2 23	0,33 8	89,6 3	366, 5	107, 1	1314	53,1 1	8,54 5	0,15	6,38 7		70,00
ДЕНЬ 6																				

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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильны 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	Могильный		
Итого за седьмой день	720	24,895	27,973	106,844	775,504	1,399	15,62	613,6	0,132	0,156	135,7	433,1	130,3	981,2	69,97	32,950,2192		6,376		70,00	
ДЕНЬ 8																					
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	167,1	0,156	0,342	0,005	0,72	Могильный 2017год №47		
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	0,003	1,439	Могильный 2017год №112		
Тефтели с томатным соусом	90	7,4	17,4	12,3	235	0,038	6,97	3,49	0,082	0,03	12,34	30	14,23	189,6	18,54	0,98	0,038	0,575	Могильный 2017год№279		
Каша ячневая рассыпчатая	150	5	8,9	36,1	245	0,093	0	0	0,13	0,05	45,05	165,8	24,65	104	23	1,46	0,017	0,876	Могильный 2012год№168		
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№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	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 восьмой день	767	22,478	33,817	112,097	843,458	0,369	37,94	27,99	0,318	0,154	145,9	396,6	104,2	981	60,47	6,134	0,774	5,99		70,00	
ДЕНЬ 9																					
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	0,006	0,42	Могильный 2017год		
Суп картофельный с крупой(пшениная)	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,198	8,7	4,97	0,066	0,049	31,12	205	94,46	135,6	14,68	1,192	0,018	2,404	Кучма 2016год№133		
Жаркое домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,63	0,59	27,05	0	0,08	0,19	26,29	216	51,67	821	45	0,4	0,099	2,904	Могильный 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	99,5	509,7	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	