

Утверждаю: Индивидуальный предприниматель Шкуропатов П.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)для детей СОВЗ
на 2025-2026 учебный год (обед)

стоимость на 1 ребенка 67 рублей 60 копеек

Наименование блюда	Выход	Пищ	евые вец	цества(г)	Энергериче									1	REP	обла	1		№ рецептуры
	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская	B1	C	Α	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
					ценность (ккал)														
							L	ЕНЬ 1											

Огурцы соленые(порционно)	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)	Могильный 2017год
Бори 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		Могильный 2017год№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		Кучма 2016 год№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		Могильный 2017год№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		Могильный 2017год№342
Хлеб ишеничный	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	

																			Могильный
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	2017год №212
Суп картофельный с															_				Могильный
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	2017год№102
Рыба тушеная в томате с																			Могильный
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	2017год №382
																			Могильный
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	2017год №312
																			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	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	

																			Могильный
алат 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	2017год №47
																			Могильный
чассольник Ленинградский (праводний праводний	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	2017год №96
																			Могильный
Ілов 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	2017год №29
Сомпот из смеси														i	ì				Могильный
ухофруктов	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	2017год№349
Клеб 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
Слеб 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	
							Д	ЕНЬ 4											_

Могильный Икра кабачковая 60 1,14 5.34 4.62 71,4 0,012 4,2 0.02 24,6 22,2 204 8.6 0.21 0.061 0,42 2017год Сун картофельный с Могильный макар**онными изде**лиями 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 2017год№112 Могильный Тефтели куриные 100 9,556 10.854 10.742 179,34 0,107 0.06 24.65 0.08 1.016 2017год№279 2,88 38.64 0.02 99.94 15,8 171,4 12.8 14,36 Могильный 1,83 2017год№221 Капуста тушеная 150 3,892 5,354 21,272 506 157,49 0,112 110 28 0.09 0,06 120,8 91,06 46,12 25 0.7 0.029 Могильный Чай с лимоном 207 0,2 30,2 0.02 0.8 2017год№377 15.2 60 2.2 0,01 16 0.7 20 Хлеб ржано-пшеничный 1,32 0,24 7,928 39,6 0,034 5,8 30 48,8 0,64 1.1 0,048 0,78 Могильный 0 0 0 0 9,4 Хлеб пшеничный 40 3,16 1,33 0.8 Могильный 0,4 19.3 94 0.064 0 9,2 34.8 13,2 30,87 2 0.057 Итого за четвертый день 777 23,886 26,065 95,531 721,288 0,457 133,6 91,14 0,176 0,196 228 396 126.7 1402 65,17 18,62 1.007 7.085 ДЕНЬ 5 Могильный Винегрет овощной 60 0.764 6.099 4.455 0.012 0.478 2017год №67 76,346 0,03 5,7 0,01 13,68 25,16 11,55 128 7,9 0,14 Суп картофельный с Кучма 2016год крупой(рисовый) 200 0.4 №133 2,4 14,64 90,4 0,126 0,066 0,054 34.4 12,4 135,6 14,68 1,192 0,018 1,6 11,4 Шницель со сметанным Могильный соусом 100 9,25 9,25 13,38 173,75 0,111 3,099 11.25 0,091 0,144 29,07 159.4 26.17 251,9 21.3 3.625 0.051 2,449 2017год №268 Могильный Картофель отварной 150 7,65 23,85 181,5 0,15 21,75 0,12 33 625,8 6,46 0,388 0,056 1,2 2017год №310 0,066 81 18 Могильный Компот из свежих плодов 200 0.28 2017год №377 0.16 29 116,6 0,004 1,555 0.01 2.489 1,711 92.5 0.8 0.1 0.003 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,32 0.24 7,928 39.6 0.034 0.78 Могильный 5.8 30 9,4 48,8 0.64 1.1 0.005 Хлеб пшеничный 40 3,16 0,4 94 0,064 0 9.2 34,8 13,2 30,87 1.33 0,006 0,8 Могильный 19.3 0 2 Итого за пятый день 770 19,654 26,039 112.573 772,196 0,519 33,7 19.25 0,223 0,338 89,63 366,5 1314 53,11 8,545 0,15 6,387

Помидоры																		-	Могильный
соленые(порционно)	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	2017год
Борщ с фасолью и					_														Могильный
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	2017год №84
																		_	Могильный
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	2017год№260
Каша гречневая																			Могильный
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	2017ฅ๐๚№302
																			Могильный
Чай с сахаром	200	0,2	()	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	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 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	

			1																Могильный
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	2017год №52
Суп картофельный с																			Могильный
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	2017год№10:
																			Могильный
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	2017гол№29
Компот из смеси																		-	Могильный
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	2017год№34
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 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	
							Į	ЕНЬ 8											
																			Могильный
Сапат из кращеной кольоты	60	0.70	2	4.0	EO 4	0.013	11.46	0	0.04	0.010	201	1.0	0.0	167.1	0.150	0.242	0.005	0.70	2017 104

Салат из квашеной капусты 9,6 167,1 0,156 0,342 0,005 0,72 2017rog №47 60 0.784,8 50,4 0,012 14,46 0 0,04 0,018 30,6 18 Суп картофельный с Могильный макаронными изделиями 200 3,877 16,449 110 27,15 410,4 16.8 0.232 0,003 1,439 2017roд №112 4,618 119,458 0,128 14.31 24,5 0,066 0,046 26,94 Могильный 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 2017roa№279 Могильный Каша ячневая рассыпчатая 150 8.9 36,1 245 0,093 0,13 0,05 45.05 165,8 24,65 1,46 0,017 0,876 2012год№168 104 23 -0 Могильный Чай с лимоном 207 0,8 2017год№376 0,2 15,2 60 2.2 0,01 16 30,2 0,02 0,7 1,33 Хлеб пшеничный 40 3,16 0.4 19,32 94 34,8 13,2 30,87 2 0,006 0,064 9,2 0,8 Могильный 0 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,32 0,24 7,928 39,6 0,034 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

		1			·														Могильный
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	2017год
Суп картофельный с	(//	1,14	3,54	7.02	/1,4	0,012	4,2			0,02	24,0	- 24.2	7	204	0,0	0,21	17.1700	0,42	Кучма
крупой(пшенная)	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
крупон(пшенная)	200	1,70	4,20	10,40	93,2	0,198	0,/	+.9/	0,000	0,049	31,12	203	94,40	133,0	14,08	1,192	0.010	2,404	Могильный
Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,814	242.62	0.59	27.05	()	0.00	0.19	26,29	216	51.67	821	15		()_()99	2 004	Могильный 2017год №259
жаркое по-домашнему	200	14,702	44,413	20,014	343,63	0,39	27,05		0,08	0,19	20,29	216	31,07	821	45	0,4	0.099	2,904	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	20	116.6	0.004	1.555	0		0.01	2 490	1 711	1.4	02.5	0.0	0.1	0.003	0.30	Могильный 2017 NG2 42
Хлеб ржано-пшеничный	200		0,24	7,928	116,6			()	0				1,4	92,5	0,8	0,1	0,003		2017год№342
Хлеб пшеничный	40		0,24		39,6		0		0	0			9,4	48,8	0,64	1.1	0.005		Могильный Могильный
Итого за девятый день		-,	.,.	19.3		0,001	U	~	Ü	0		34.8	13,2	30,87	1,33		0.006	0,0	МИНЧИИ
тного за девятыи день	720	22,322	30,513	98,142	758.43	0,902			-,	0,269	99,5	509,7	179,1	1333	71,05	5,002	0,137	7,588	
							Д	ЕНЬ 10											
]													Могильный
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	2017год№67
Щи из свежей капусты с																			Могильный
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	2017год№88
Птица тушеная в сметанном																i			Могильный
coyce	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	2017год№292
											İ								Могильный
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	2017год№312
																	11		Могильный
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58		0	0	0	0,01	12		6	20,8	0	0	0	0,8	2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19.3	94	0,064	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	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	
Итого	за обед	242,29	275,17	1032.12	7606,01	6,94	412,61	1535,5	1,967	2,309	1368,1	4151,1	1316,5	11114	751,65	142,07	6,3359	68,97	
Среднее значение	за обед	24,23	27,52	103,2	760,6	0,69	41,26	153,55	0,1967	0,231	136,81	415.11	131,65	1111,4	75,165	14,207	0,6336	6,8967	
Соотношение БЖУ в %	ДС го о	13%	33%	54%															
Выполнение СанП		31%	35%	3100	32.37%	63,05%	68,77%	21.94%	1.97%	16,49%	12,44%	37.74%	52.66%	101,04%	75,16%	47,36° o	21.12%	57,47%	
выполнение ми, % от су		2404	7:00.4																
	пормы	31%	35%	33%	33%	50%	48%	⊇()° o	2%	10%	12%	30%	47%	13%	63%	43%	19%	52%	
Среднесуточная потреб																			
пищевых веществах за о																			
обучающихся 7-11 лет по (-	23,1-26,9	23,7-27,65	100,5-117.5	705-822,5	0,36-0,42	18-21	210-245	3-3,5	0,42-0,49	330-385	33 0-385	75-87,5	330-385	0,03-0,035	0.009-0,0105	0.9-1.05	3,6-4,2	
Потребность в пи																			
вещ ествах для обуча ющих									İ										
лег по СанПин 2.3/2.4.	3590-20	77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1,4		1100	250	1100	0,1	0,03	3	12	
Коэффициент потерь		0,8	0,9	0,97		0.8	0.7	0,9	0,9	0.93	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	1157.9	1375	277,8	8360	0,1	0.1	3,3	13.3	:
Распределе	HC one	Обед	32,37% 3	Норма															