

Утверждаю: Пидивидуальный предприниматель

Шжуропатов П.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) за родительскую плату из 2025-2026 учебный год (обед)

стоимость на 1 ребенка 78 рублей 78 копеек.

| Наименование блюда | Выход | Пищ | евые вец | цества(г) | Энергериче | | | | | | | | | 1 | 2007 | | 267 | / | № рецептуры |
|--------------------|-------|-------|----------|-----------|------------|----|---|-------|---|----|----|---|----|---|------|----|-----|----|-------------|
| | блюда | Белки | Жиры | Углеводы | ская | Bì | С | A | D | В2 | Ca | Р | Mg | K | 1 | Se | F | Fe | |
| | | | | | ценность | | | | | | | | | } | | | | | |
| | | | | | (ккал) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Д | ЕНЬ 1 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | 180 | 6,46 | 7,54 | 43,78 | 269,14 | 0,072 | 0 | 0 | 0,108 | 0,036 | 14.4 | 40,8 | 9,6 | 64.56 | 25,2 | 0.072 | 0,14 | | 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 | 0,28 | 2017год№342 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 38,59 | 1,66 | 2,5 | 0,072 | 1 | Могильный |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,892 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 0,072 | 1,17 | Могильный |
| Итого за первый день | 920 | 29 | 27,88 | 136,95 | 925,43 | 0,416 | 30,69 | 31,83 | 0,19 | 0,251 | 146,9 | 404,4 | 112,1 | 1002 | 68,46 | 8,192 | 1,242 | 7,844 | |

ДЕНЬ 2

| Рыба тушеная в томате с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Могильный |
|-------------------------|-----|------|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|
| овощами | 100 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112 | 0,119 | 3,73 | 11,74 | 1,47 | 0,086 | 27,29 | 96,05 | 26,36 | 427,1 | 144,3 | 12,31 | 0,631 | 0,771 | 2017год №382 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196,2 | 0,18 | 6,72 | 4.8 | 0,11 | 0,13 | 48 | 100,8 | | 750 | 33,6 | 0,94 | 0,73 | 1,2 | 2017год №312 |

| | , | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | |
|--|-----|-------------|--------|---------|------------|-------|-------|------------------|-------|-------|-------------|-------|---|--------------|-------|-------|-------|-------|-----------------------------|
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 15 | 50 | 0 | | | | 0.01 | 1.2 | | | 20.0 | ٥ | 0 | 0 | 0.0 | Могильный 2017год №376 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 0,2 1,98 | 0.36 | 11.892 | 58 59.4 | 0.051 | 0 | | | 0,00 | 12 | 45 | 6 | 20,8 73,2 | 0.96 | 1.65 | , v | | Дот /год №3 /6 Могильный |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,36 | 24.15 | 117,5 | 0,031 | 1 | 0 | 0 | | 8.7 11.5 | | 14,1 | 38.59 | 1.66 | 2.5 | | | Могильный |
| Итого за второй день | 910 | 31,76 | | 108,09 | 806.69 | 1,858 | | | , v | 0.326 | 188.5 | | 172 | 2015 | 220.5 | 20,48 | | 10.82 | IVIOI NUIBNIIII |
| Trois su Bropon Acid | 910 | 31,70 | 29,7 | 100,09 | 800,09 | 1,000 | | Г/66,3 IЕНЬ 3 | 1,003 | 0,326 | 100,0 | 420,6 | 172 | 2013 | 220,3 | 20,46 | 2,033 | 10,82 | |
| | | | | | | | 1 | LEHD 3 | | | | | | | - | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | Могильный |
| Плов из птицы | 200 | 14,9 | 19 | 24,1 | 327 | 0,14 | 4.6 | 13,58 | 0,16 | 0 | 22,36 | 245.5 | 50,12 | 383 | 40 | 27,5 | 0,169 | 1.498 | 2017год №291 |
| Компот из смеси | | | | | | | | , | | | | | | | | | 7 | | Могильный |
| сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0 | 0. | 32 | 29,2 | 21 | 0,17 | 0 | 0 | o | 0,7 | 2017год№349 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 43.5 | 16,5 | 38,59 | 1,66 | 2,5 | 0,072 | 1 | Могильный |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11.892 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.7 | 45 | 14,1 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 0,072 | 1.17 | Могильный |
| Итого за третий день | 830 | 28,848 | 31,179 | 116,985 | 863,783 | 0,434 | 46,74 | 21,08 | 0,226 | 0,095 | 155,3 | 489,4 | 148,6 | 1183 | 63,63 | 33,16 | 1,234 | 6,828 | |
| | | | | | | | Д | ЕНЬ 4 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Могильный |
| Тефтели куриные | 100 | 9,556 | 10,854 | 10,742 | 179,34 | 0,107 | 2.88 | 38,64 | 0,02 | 0,06 | 24,65 | 99,94 | 15,8 | 171,4 | 12,8 | 14.36 | 0,08 | 1,016 | 2017год№279 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Могильный |
| Капуста тушеная | 180 | 4,67 | 6,425 | 25,526 | 135,24 | 0,134 | 30.88 | 33,6 | 0,21 | 0,07 | 145 | 109,3 | 55,34 | 607,2 | 30 | 0,84 | 0.035 | 2,196 | 2017год№221 |
| IT • | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Могильный |
| Чай с лимоном | 207 | 0,2 | 0 | 15,2 | 60 | 0 | | 0 | 0 | 0,01 | 16 | | 6 | 30,2 | 0 | 0,02 | 0,7 | | 2017год№377 |
| Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11.892 | 59,4 | 0,051 | 0 | | | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 73.2 | 0,96 | 1,65 | | | Могильный |
| | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 80,0 | 0 | - | Ů | 0 | 11.5 | 43,5 | 16,5 | 38,59 | 1,66 | 2,5 | 0,072 | | Могильный |
| Итого за четвертый день | 917 | 29,8 | 35,62 | 112,36 | 551,48 | 0,552 | | | 0,413 | 0,228 | 271.8 | 480,2 | 156,7 | 1774 | 80,75 | 20,01 | 1,101 | 8,681 | |
| | | | | | | | Д | ЕНЬ 5 | | | | | | | | | | | |
| Шницель со сметанным | | _ | Т | | | | | | 1 | | | ı | | | | | | | 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 | Могильный 2017год №268 |
| coycom | 100 | 7,23 | 7,23 | 13,30 | 173,73 | 0,111 | 3.099 | 11,23 | 0,091 | 0,144 | 29.07 | 139,4 | 20,17 | 231,9 | 21,3 | 3,023 | 0,031 | 2,449 | Могильный |
| Картофель отварной | 180 | 3,6 | 9,18 | 28,62 | 217,8 | 0,18 | 26,1 | 0 | 0.079 | 0.14 | 21,6 | 97,2 | 39,6 | 751 | 7.75 | 0,465 | 0,067 | 1.44 | 2017год №310 |
| картофель отварноп | 100 | | 7,10 | 20,02 | 217,0 | 0,10 | 20,1 | | 0,079 | 0,14 | 21,0 | 71,2 | 39,0 | 7.51 | 1,13 | 0,403 | 0,007 | 1,44 | Могильный |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 | 0,004 | 1.555 | 0 | ام | 0,01 | 2,489 | 1,711 | 1,4 | 92,5 | 0.8 | 0.1 | 0,003 | 0.28 | 2017год №377 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,892 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 8.7 | 45 | 14,1 | 73,2 | 0.96 | 1.65 | 0,072 | | Могильный |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0.5 | 24,15 | 117.5 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 38,59 | 1,66 | 2,5 | | | Могильный |
| Итого за пятый день | | 22,713 | 32,455 | 132,767 | 925,29 | | 42,25 | 21.25 | 0.253 | 0,378 | 110.4 | 431,7 | 132.5 | 1608 | 63,99 | 10,06 | | 7,635 | |
| | , | ,1 | , | 1041101 | , 20,2, | 0,00. | | ЕНЬ 6 | 0,255 | 0,570 | 110.1 | 151,7 | *************************************** | 1000 | 00,77 | .0,00 | 0,0. | 1,000 | |
| | | | | | | | /4 | ,ETID 0 | | | | | | | | | | | |
| | | - | | | | | | | | | | | | | | | | | Могильный |
| Гуляш 50/50 | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,108 | 0,92 | 0 | 0,068 | 0,1 | 21,8 | 154,8 | 22,3 | 290,3 | 15,75 | 0,28 | 0,056 | 2,07 | 2017год№260 |
| Каша гречневая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Могильный |
| рассыпчатая | 180 | 8,04 | 12,72 | 59.76 | 385,2 | 0,29 | 0 | 43,2 | 0,11 | 0,14 | 20,22 | 246,7 | 163,2 | 262,8 | 26,4 | 4,22 | 0,019 | 5,49 | 2017год№302 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 38,59 | 1,66 | 2,5 | 0,072 | | Могильный |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,892 | 59,4 | 0,051 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8.7 | 45 | 14,1 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 0,072 | 1,17 | Могильный |

| Итого за шестой день | 910 | 38,05 | 38,07 | 136,28 | 841,1 | 0,699 | 24,96 | 108,8 | 0,178 | 0,344 | 159.2 | 657,7 | 275,1 | 1348 | 68,81 | 11,67 | 0,342 | 13,12 | |
|---|----------|-------------|--------|-----------------|---------------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|------------|-------|---------------|---------------|-------|-------|-------|--------------------------|
| | | | | | | | Į | ĮЕН Ь 7 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 Хлеб ржано- пшеничный | 50 30 | | 0,5 | 24,15 11,892 | 117,5 59,4 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 45 | | 38,59 73,2 | $\overline{}$ | | , | | Могильный Могильный |
| Итого за седьмой день | 830 | 27,935 | 31,965 | 123,752 | 891,49 | 1,719 | 22,43 | 763,6 | 0,149 | 0,18 | 166.2 | 490,4 | 152,6 | 1199 | 82,62 | 34,73 | 0,367 | 7,948 | |

| | | | | | | | Į | ЕНЬ 8 | | | | | | | | | · | | · |
|--------------------------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|--------------------------|
| Тефтели с томатным | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Могильный |
| соусом | 100 | 8.2 | 19,3 | 13,66 | 261,1 | 0,042 | 7,74 | 3,88 | 0,091 | 0.033 | 13,71 | 33,3 | 15,81 | 210,7 | 20,6 | 1,09 | 0,042 | 0,638 | 2017год№279 |
| Каша ячневая рассыпчатая | 180 | 6 | 10,68 | 43,32 | 294 | 0,112 | 0 | 0 | 0.16 | 0,06 | 54,06 | 199 | 29,58 | 124,8 | 27,6 | 1,75 | 0,02 | | 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 | | Могильный 2017год№376 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 38,59 | 1,66 | 2,5 | 0,072 | 1 | Могильный |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1.98 | 0,36 | 11,892 | 59,4 | 0.051 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 0,072 | 1,17 | Могильный |
| Итого за восьмой день | 917 | 27,403 | 40,686 | 136,783 | 1025,32 | 0.465 | 51,92 | 34,51 | 0.394 | 0.191 | 188,7 | 496,3 | 131,9 | 1259 | 72,08 | 7,87 | 1,133 | 7,658 | |

ДЕНЬ 9

| Жаркое по-домашнему | 200 | 18,51 | 22,273 | 20,814 | 343,63 | 0,59 | 8,9 | 0 | 0,08 | 0.19 | 40,1 | 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 | | Могильный 2017год№342 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,892 | 59,4 | 0.051 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 0,072 | 1 | Могильный |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.95 | 0.5 | 24,15 | 117.5 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 38,59 | 1,66 | 2,5 | 0,072 | 1.17 | Могильный |
| Итого за девятый день | 830 | 28.7 | 34.863 | 114,136 | 872,63 | 0.993 | 28,33 | 6,21 | 0,163 | 0.291 | 142,7 | 599,5 | 216,8 | 1535 | 81,1 | 6,49 | 0,37 | 11,22 | |

ДЕНЬ 10

| Птица тушеная в | | | _ | | | | | | | | | | | | | | | | Могильный |
|-----------------------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------------|
| 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 | 2017год№292 |
| Пюре картофельное | 180 | 3.78 | 8,1 | 26,28 | 196.2 | 0,18 | 6,72 | 4,8 | 0,11 | 0,13 | 48 | 100,8 | 36 | 750 | 33,6 | 0,94 | 0,88 | 1,2 | 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 пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117.5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 35,59 | 1,66 | 2,5 | 0,072 | 1,17 | Могильный |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.98 | 0,36 | 11,892 | 59.4 | 0.051 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 45 | 14,1 | 73,2 | 0,96 | 1,65 | 0,072 | 1 | Могильный |
| Итого за десятый день | 920 | 27,242 | 43.917 | 98,814 | 910,76 | 0,59 | 56,4 | 40,15 | 0,23 | 0,272 | 175,8 | 434,9 | 135.19 | 1462 | 69,19 | 5,79 | 1,068 | 7,013 | |

| Итого за обед | 291,45 | 346,33 | 1216.91 | 9134,43 | 8,36 | 365,47 | 1897 | 32,25 | 2,556 | 1507 | 4527 | 1605,1 | 14385 | 871,15 | 158,45 | 9,2 | 83,51 | |
|---|--------|-----------|-----------------|---------|--|---------|---------|-------|-----------|---------|---------|--------|---------|------------|---------------------|----------|---------|--|
| Среднее значение за обед | 29,14 | 34,63 | 121.69 | 913,44 | 0,836 | 36,54 | 189,7 | 3,2 | 0,256 | 150,7 | 452,7 | 160.51 | 1438,5 | 87,11 | 15,85 | 0,92 | 8,351 | |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | 13% | 33% | 54% | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение СанПин 2020 | 31% | 35% | 31% | 32,37% | 63,05% | 68,77% | 21,94% | 1,97% | 16,49% | 12,44% | 37,74% | 52,66% | 101,04% | 75,16% | 47,36% | 21,12° o | 57,47% | |
| Выполнение МР, % от суточной нормы | | 35% | 33% | 33% | 50% | 48% | 20% | 2%. | 10% | 12% | 30% | 47% | 13% | 63% | 43% | 19% | 52% | |
| Среднесуточная потребность в пишевых веществах за обед для обучающихся 12-18 лет по СанПин | | 27.6-32,2 | 114,9-134,0: | 816-952 | 0,42-0,4 | 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 | |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20 | | 92 | 383 | 2720 | 1,4 | 70 | 900 | 10 | 1.6 | 1200 | 1200 | 300 | 1200 | 0,1 | 0,05 | 4 | 18 | |
| 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 | | | 2272,7 | | 85,7 | | | | 1157.9 | | 277,8 | 8360 | 0.1 | 0,1 | 3,3 | | |
| Распределение ЭЦ | Обед | 32,37% | Норма 30-35% | | The state of the s | | | | | | | | | | | | | |