Согласовано:
Директор МБОУ: Романовская СОШ

Утверждаю: Индивидуальный предприниматель

Индивидуальный предприниматель
Шкуропатов ПА

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения питапием детей 5-11 классов (12-18 лет) участников специальной военной операции, а также детей, паходящихся под опекой (попечительством) участников специальной военной операции на 2025-2026 учебный год (завтрак)

стоимость на 1 ребенка 78 рублей 78 копеек.

Наименование блюда	Выход	Пищ	евые вец	цества(г)	Энергериче														№ рецептуры
	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	A	D	B2	Са	Р	Mg	K	I	Se	F	Fe	
				<u> </u>	(KKall)		П	ЕНЬ 1						i					
								ועוובן											
Каша жидкая молочная из			[Могильный
ппеничной 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	2017год№182
ыр 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	40	3,16	0,4	19,32	94		0	0	0	0	9,2	34.8	13.2	30.87	1,33	2	0.057	0,8	Могильный
Сакао 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	1	Могильный 2017год№382
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0	0,03	16		9	278	2	0,3	0,08		Могильный
4 того за первый день	555	18,52	19,5	104,16	668,8	0,242	11,3	71,51	16,62	0,4	462,7	383,1	75,75	768,9	65,34	39,87	0,727	4,496	
							Д	ЕНЬ 2											
Эмлет 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	792	39	28,4	0,58		Могильный 2017год №211
1кра 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
Най 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	- 7-	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	- 1	0,022		Могильный
Клеб пшеничный	50	- 9 -	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0	0	22,55	32,5	6	28.98	3.04		0,094	0,6	Могильный
1 того за второй день	560	16,57	20,557	83,797	585,8	0,292	34,693	157,7	2,35	0,54	374,8	281	95,88	792,8	50,69	29,81	0,757	4,754	

								ЕНЬ 3											
					_			LIID 3											
Шницель из мяса со																			Могильный
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	2017год №268
																			Могильный
Картофель отварной	180	3.6	9,18	28.62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	97,2	39.6	754.8	32,04	0.38	0.48	1.44	2017год №310
Comment	100		اء		0.4	0.00				2.02		2.0		4640		0.05	0.1.0		Могильный
Салат из квашеной капусты Хлеб пшеничный	100	1.3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	30	16	464,3	0,43	0.95	- 7 -		2017год №47
Алео 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
Чай с лимоном	207	0,3	٥	15.2	60	0	2,2	n	٥	0,01	16	8	6	30,2	0	0.02	0,7	0.8	Могильный 2017год№377
Итого за трегий день	627	17.61	23,83	84,52	629,55				0.091	0,324	126,9		101	1517	50,51	6,399		6,689	l
THOTO SE THE HAIL ACTO	027	17,01	23,63	04,32	029,33	0,373		11.23 ЕНЬ 4	0,091	0,324	120,9	332,4	101	1317	30,31	0,399	1,002	0,009	
							Д	ЕПБ 4											
Запеканка из творога с																		-	Могильный
молоком стущеным	210	15.36	13,73	31,3	337,65	0,09	0,6	36.36	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96	2017год №223
										,									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
Фрукты свежие	100	0.8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0.3	0.1	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	550	19.4	15,05	74,36	538,13	0,212	39,4	36.36	0,19	0,36	271	384	63,8	392	37,73	47.26	0.825	2.34	
							Д	ЕНЬ 5											
Гуляш 50/50	100	12.51	5.05	2.6	110.0	0.100	0	0	0.07	0.1	17.1	1540	16.2	200.2	15.75	0.201	0.56	2.07	Могильный 2017год №260
Каша гречневая	100	12.51	5,85	3,6	118,8	0,108	0		0,07	0,1	1/,1	154,8	16.2	290,3	15,75	0.281	0.56		Могилыный
рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29		43,2	0,11	0.14	20,22	246.7	163,2	262,8	26.4	4.22	0,19		могильный 2017год №70
рассынчаная	100	0.04	12,/2	39,70	363,2	0,29	- 0	43,2	0,11	0,14	20,22	240./	103,2	202,0	20,4	4.44	0.19	٥,٥	Могильный
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	2017год №312
		3.013		11,71	10,13				· ·	U	0,0	0,10	0,0	-		0		0,00	Могильный
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	2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3.95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0		11,5	43,5	16,5	38,63	1,88	0.261	0,13		Могильный

0,25 65,42 453,2 202,2 625,9 44,03 4.782

9,43

1.68

552

Итого за пятый день

24.72 19,07

114,62

729,65 0,478

2,2

43,2

0.18

_			-	-
п	L)	ы	L	6

							Д	ЕНЬ 0											
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		Могильный 2017год
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86		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 Итого за шестой лень	550	3,16	0.4	19,32	629.96	0,00.		U	0	0.20	9,2	34,8	13,2	30.87	1,33	2	0.057		Могильный
того за постои день	330	13,251	22,09	90,78	628,86	0,236		65,51 ЕНЬ 7	0,2	0,38	265,1	258,1	66,75	768.9	67,34	14,64	1,317	4,316	
							Д	EH b /											
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5.6	112	0.119	15,091	11,75	0,17	0.08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631		Могильный 2017год №229
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0.053	0	32	0,11	0,04	7,782	100	32,54	55,92	25,2	8,69	0,32	0,67	Могильный 2017год №304
Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0.013	5,54	0	0	0,024	35.15	40,98	20,9	227	20	0.58	0.18	1,33	Могильный 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		Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42		0.047	0.6	0		0	13,53	19,5	3.6	23.18	2,43	0,157	0,075	0,36	Могильный
Итого за седьмой день	610	19,005	1 8 ,18	88,33	593,844	0.232	21,231	43.75	0,28	0.15	95,75	264,6	89.4	754	191,9	21.74	1,206	3,931	
			····				Д	ЕНЬ 8					₁						
Печень по строгановски	130	13,6	10.5	3,8	164	0,19	12.7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5	Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1.2	6,72	4,8	0,11	0.13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0.52		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	19,32	94	0.064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30.87	1,33	2	0,057	0.8	Могильный
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32	Могильный

577 1,455 19,42 5245 0,135

1,85 103,4 384,8 72,27 1052 108,7 35,82 2,777

8,12

550

Итого за восьмой день

19

20,84

80,4

	_	-		_
П	$_{\rm PI}$	11	1	C

Котлеты рубленые из птицы														i					Могильный
со сметанным соусом	100	12,92	9.59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0.06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0.741	0,915	2017год №294
Макаронные изделия															·				Могильный
отварные	180	6,46	7.54	43,78	269.14	0,07	0	0	0.083	0,04	14,4	40.8	9,6	64,6	25,2	0,07	0.14	0,96	2017год№309
																			Могильный
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0.02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0.101	0.7	2017год
																			Могильный
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	2017год№377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0.064	0	0	0	0	9,2	34,8	13.2	30,87	1,33	2	0,057	0.8	Могильный
Итого за девятый день	627	24,43	26.43	99,28	703,547	0,25	11,797	34,78	0.083	0,14	102,8	210,6	58.02	640,7	54,67	15,42	1,739	4,175	

																			Азбука питания
Каша молочная"Дружба"	245	8,2	11.62	48,26	325.74	0.12	0,66	55,24	0,09	0.14	183,3	176	40.85	192,3	61,25	5	0.38	0,9	2002 г №46
																			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№382
Хлеб пшеничный	40	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
Пряник домашний	60	4,87	8.58	39,58	256,1	0.072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15.72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
Итого за десятый день	545	15,64	20,5	117,33	710.34	0.24	0,66	60,11	0,09	0,2	337,1	278	72.48	310,4	62,37	5,15	1.03	3,27	

																			
Итого за завтрак		190,1	198,95	935,6	6126	4.04	207,14	5769	20.22	4,59	2013	3231	897	7451	724,3	220,9	13.86	51,39	
Среднее значение за завт	рак	19.01	19,89	93,56	612.6	0,4	20,7	576,9	2,02	0,46	201,3	323.1	89.7	745,1	72,43	22,09	1.38	5.13	
Соотношение БЖУ в % о	тЭЦ	12%	28%	59%															
Выполнение СанПиН 2020г		23%	23%	25%	24,25° a	22,60%	30,98%	81,99%	20.10%	31,71%	16,90%	26,61%	31.58° a	60,07%	66%	66%	44%	38,91%	
Выполнение МР,% от суточной но	рмы	22%	23,10%	27%	25⁰₀	19%	22%	74%	1800	19%	16%	21%	28° o	55%	63%	63%	40%	35%;	
Среднесуточная потребно	сть в																		
пищевых веществах за завтр	ак для		-																
обучающихся 7-11 лет по С	анПин																		
2.3/2.4.3590-20		18-22,5	18.4-23	76,6-95,75	544-680	0,28-0,3	14,0-17,5	180-22:	2 -2.5	0,32-0,4	240-300	240-300	60-75	240-300	0,02	0,01	0,6-0,7;	2,4-3,0	
Потребность в пищевых веш	цествах																		
для обучающихся 7-11ле	т по																		
СанПиН 2.3/2.4.3590-2	:0	90	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	77,8	314,4	2272.7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1158	1375	277.8	836	0,1	0,1	3.3	13,3	
Распределение ЭЦ	Завтрак		24,25%	при норме	20-25%														