

Согласовано
 Директор
 МБДОУ «Романовская СОШ»
 Левченко Т.Ю.
 03 апреля 2023 г.

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Сидоренко С.А.
 03 апреля 2023 г.

**Перспективное десятидневное меню
 для обеспечения питанием обучающихся 1-4 классов (возрастной группы 7-11 лет)
 на 2022-2023 учебный год (горячие обеды). Стоимость обеда на 1 ребенка 74,50 рублей**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. 2021 год
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2007г
- "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.
- Справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" под редакцией И.М. Скурихина; В.А. Тутельяна, Москва ДеЛи принт 2002г

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	D	В2	Са	Р	Mg	K	I	Se	F	Fe
День/неделя: Понедельник-1																			
Обед																			
70М	Огурцы солёные (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	0,36
1703	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,58	0	0,044	46,647	72,654	24,455	264,6	17,2	0,396	0,22	1,119
6083 587Л	Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,065	159,396	26,169	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449
202М 203М	Макаронные изделия отварные	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
631Л	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
	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
	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
	Итого за Обед	780	24,749	22,175	118,573	775,338	0,348	24,64	26,83	0,172	0,224	119,001	346,961	91,024	839,17	58,31	6,916	1,551	6,588
День/неделя: Вторник-1																			
Обед																			
52М	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

139Л	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
374Л	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,74	0,17	0,086	27,294	96,052	26,36	427,14	144,28	12,31	0,631	0,771
520Л	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	0,43	1
9423 9433	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
	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	0,0567	0,8
	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	0,0418	0,78
	Итого за Обед	770	23,345	20,823	93,844	658,004	1,508	30,911	615,74	0,326	0,282	160,584	346,442	121,5	1671,01	202,25	18,54	1,4585	6,749
День/неделя: Среда-1																			
Обед																			
45Л	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
1973	Рассольник петербургский	200	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,73	6	0	0,052	23,789	76,991	24,684	335	16,6	0,754	0,028	1,008
6463	Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,51	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498
639Л	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
	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	0,0567	0,8
	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
	Итого за Обед	720	25,654	27,695	101,502	756,506	0,369	33,59	19,58	0,106	0,15	123,749	434,501	128,004	959,24	58,726	31,696	0,8337	5,506
День/неделя: Четверг-1																			
Обед																			
	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
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,5	0,066	0,046	26,941	110,0417	27,154	410,4	16,8	0,232	0,0328	1,439
6733	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	171,36	12,804	14,36	0,0796	1,016
3153	Капуста тушеная	150	3,892	5,354	21,272	157,49	0,112	110,017	28	0,09	0,06	120,767	91,06	46,123	506	25	0,7	0,029	1,83
9423 9443	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
	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	0,0567	0,8
	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
	Итого за Обед	777	23,886	26,065	95,531	721,288	0,457	133,61	91,14	0,176	0,196	227,958	396,0417	126,677	1401,63	65,174	18,622	1,0071	7,085
День/неделя: Пятница-1																			
Обед																			
71Л	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
138Л	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	2	2,4	14,64	90,4	0,126	1,6	8	0,066	0,054	11,4	34,4	12,4	135,6	14,68	1,192	0,0182	0,4
6083 600Л	Шницель со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,065	159,396	26,169	251,9	21,3	3,625	0,0505	2,449
203Л	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0,066	0,12	18	81	33	625,84	6,46	0,388	0,056	1,2

631Л	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	0,0032	0,28
	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	0,0056	0,8
	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	0,0048	0,78
	Итого за Обед	770	19,654	26,039	112,573	772,196	0,519	33,704	19,25	0,223	0,338	89,634	366,467	107,119	1313,51	53,11	8,545	0,1503	6,387
День/неделя: Понедельник-2																			
Обед																			
70М	Помидоры солёные (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
1763	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	6,574	6,055	13,716	137,298	0,105	11,336	12,58	0	0,052	50,067	109,554	31,525	317,4	17,8	2,12	0,026	1,609
5913	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,068	0,1	17,1	154,8	16,2	290,25	15,75	0,28	0,056	2,07
6793 таблица №8	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,2393	0	36	0,09	0,12	16,849	205,562	136	219	22	3,52	0,016	4,583
9423 9433	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
	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	0,0056	0,8
	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	0,0048	0,78
	Итого за Обед	770	31,184	23,265	112,724	786,698	0,5743	17,336	78,58	0,158	0,302	124,816	557,116	220,725	1101,12	58,72	9,26	0,1204	11,002
День/неделя: Вторник-2																			
Обед																			
52М	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
139Л	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	0,0288	1,8
6463	Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,51	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498
639Л	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
	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	0,0056	0,8
	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	0,0048	0,78
	Итого за Обед	720	24,895	27,973	106,844	775,504	1,399	15,62	613,58	0,132	0,156	135,65	433,1	130,26	981,24	69,97	32,95	0,2192	6,376
День/неделя: Среда-2																			
Обед																			
45Л	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	167,13	0,156	0,342	0,00532	0,72
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,5	0,066	0,046	26,941	110,0417	27,154	410,4	16,8	0,232	0,00328	1,439
6193	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	0,0377	0,575
6793 таблица №8	Каша ячневая рассыпчатая	150	5	8,9	36,1	245	0,093	0	0	0,13	0,05	45,045	165,75	24,645	104	23	1,46	0,017	0,876

9423	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
9443	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	0,00567	0,8
	Хлеб ржано-пшенич	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	0,0048	0,78
	Итого за Обед	767	22,478	33,817	112,097	843,458	0,369	37,943	27,99	0,318	0,154	145,926	396,5917	104,229	981	60,466	6,134	0,7737	5,99

День/неделя: Четверг-2

		Обед																	
	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	0,0061	0,42
138Л	Суп картофельный с крупой (пшённая)	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	0,0182	2,404
5903	Жаркое по - домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,63	0,59	27,05	0	0,08	0,19	26,293	215,97	51,671	821	45	0,4	0,099	2,904
631Л	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	0,0032	0,28
	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	0,00567	0,8
	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	0,0048	0,78
	Итого за Обед	720	22,322	30,513	98,142	758,43	0,902	41,505	4,97	0,146	0,269	99,502	509,681	179,131	1332,77	71,05	5,002	0,13697	7,588

День/неделя: Пятница-2

		Обед																	
71Л	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
1873	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	0,0195	0,878
6433	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
520Л	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
9423	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
9433	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	0,00567	0,8
	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	0,0048	0,78
	Итого за Обед	780	24,123	36,802	80,286	758,591	0,49	43,75	37,8	0,21	0,238	141,25	364,19	107,85	533,795	53,87	4,4	0,08497	5,696

	Итого за обед	242,29	275,167	1032,12	7606,013	6,9353	412,609	1535,46	1,967	2,309	1368,07	4151,0914	1316,519	11114,485	751,646	142,065	6,33591	68,967
	Среднее значение за обед	24,229	27,5167	103,212	760,6013	0,69353	41,2609	153,546	0,1967	0,2309	136,807	415,10914	131,6519	1111,4485	75,1646	14,2065	0,633591	6,8967
	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%	57,47%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	31%	35%	33%	33%	50%	48%	20%	2%	10%	12%	30%	47%	13%	63%	43%	19%	52%

<i>Среднесуточная потребность в пищевых веществах за обед для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	23,1-26,95	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	330-385	75-87,5	330-385	0,03-0,035	0,009-0,0105	0,9-1,05	3,6-4,2
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1,4	1100	1100	250	1100	0,1	0,03	3	12
Коэффициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,90	0,93	0,95	0,8	0,9	24	12	12	0,3	0,9
MP+потери	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1157,9	1375,0	277,8	8360,0	0,1	0,1	3,3	13,3