

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ № 1

Л.Ф. Бабкина

2 сентября 2024 года



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Древа

2 сентября 2024 года



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ, ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО, А ТАКЖЕ ДЕТЕЙ НАХОДЯЩИХСЯ ПОД ОПЕКОЙ
(ПОПЕЧИТЕЛЬСТВОМ) УЧАСТНИКОВ СВО**

СО 2 СЕНТЯБРЯ ПО 31 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА

День/неделя: Понедельник-1														
№ 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)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
40	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,000	6,000	30,000	123,442	28,000	2,200	5,000		25,000	26,000	7,900	2,700
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000	30,870	0,990
20	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000		2,400	3,000		0,020
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	550	15,538	18,314	78,068	544,170	28,129	13,610	60,530	0,622	190,144	183,000	52,570	6,390
День/неделя: Вторник-1														
<i>Завтрак</i>														
70 Л	Омлет натуральный	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667		75,473	190,308	32,877	2,334

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
7	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,98	43,90	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
18	Сдоба обыкновенная	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,058		5,000		8,830	35,500	6,330	0,500
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	490	18,388	17,096	74,732	526,545	0,305	22,393	162,667	0,662	111,298	272,448	52,607	4,307

День/неделя: Среда-1

Завтрак

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
34	Котлеты московские	80	10,880	36,560	8,945	372,800	0,074	2,066	7,500		19,397	106,264	17,446	1,633
13	Картофель отварной	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280			45,620	96,070	32,180	1,114
49	Хлеб йодированный	40	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
329	Соус красный основной	10	0,260	0,480	0,840	8,800	0,002	0,236	2,400	0,140	1,588	2,224	1,152	0,048
55	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
	Итого за _Завтрак	540	20,209	44,047	69,659	714,532	0,309	34,082	9,900	0,958	99,371	257,108	65,128	4,225

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

182	Каша молочная рисовая	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,030	10,000	61,801	2,596	16,000	11,000	9,000	2,200
19	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	88,000	50,000	3,670	0,100
7	Чай с сахаром	200	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	40	1,100	1,5	11,200	62,600			0,2	3,5	0,400	1,700	0,800	1,800
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	515	25,035	21,724	77,170	636,402	0,098	11,000	101,001	6,818	127,394	96,940	22,670	5,433

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
---	---	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------

292	Гуляш (мясо птицы)	90	8,16	6,93	7,74	124,78	0,03	1,27	22,90	1,94	13,50	149,63	21,30	2,23
24	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,120	10,200	32,100	0,189	39,000	84,000	28,000	1,000
55	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	540	16,353	12,167	63,548	429,408	0,241	16,770	55,000	2,793	80,754	279,680	62,450	4,540

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
65Л/69Л	Рыба, тушеная с овощами	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,086	2,170	316,000	3,551	42,860	205,700	54,290	1,000
3/1/11/2	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150	5,600	8,880	36,200	246,380	0,110		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000	30,870	0,990
49	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	540	24,347	23,798	84,915	651,216	0,301	5,380	363,530	4,398	196,875	454,635	125,500	3,161

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

324	Котлета куриная	70	6,038	4,575	38,497	219,481	0,060	0,000	28,370	0,871	11,730	42,700	7,470	0,750
3/1/11/2	Рис отварной/ гречка отварная/гарнир пшеничный/ячневый/перловый	150	5,600	8,880	36,200	246,380	0,110		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
55	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	520	16,552	14,701	108,322	632,303	0,257	5,300	60,370	1,874	47,766	188,785	53,160	2,731

День/неделя: Среда-2

Завтрак

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
55	Чай с лимоном	200	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
284	Печень тушеная	60	17,267	6,964	30,852	256,379	0,034	1,27	22,9	0,9984	13,5	149,63	21,3	2,23
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,8	8,3	43,1	286,7	0,21		27,5	1,8	14	180	120	4
47	Кондитерское изделие (печенье/вафли)	15	1,100	1,5	11,200	62,600			0,2	3,5	0,400	1,700	0,800	1,800
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	525	33,081	18,010	118,777	772,121	0,331	6,570	50,600	6,961	56,154	377,380	155,250	9,340

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

4	Овощи свежие (огурцы/помидоры/ салат из белокочанной капусты)	60	1,820	0,120	3,900	24,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
9	Тефтели куриные	80	8,601	9,769	9,668	161,407	0,053	0,440	3,290	1,272	8,850	104,870	50,280	5,800
10	Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,497	219,481	0,060	0,000	28,370	0,871	11,730	42,700	7,470	0,750
55	Чай с лимоном	200,00	0,05	0,01	9,17	37,96	0,003	2,500			6,210	7,650	4,150	0,690
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	530	19,553	15,590	81,790	547,330	0,200	5,740	31,660	2,806	48,834	193,620	70,900	7,860

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

175М	Каша молочная "Дружба"	200	5,018	8,542	35,440	239,320	0,095	0,910	52,190	0,174	127,000	149,260	35,440	0,770
45	Какао с молоком	200	4,018	3,544	17,578	118,600	0,036	0,610	15,530		128,700	117,000	30,870	0,990
19	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	88,000	50,000	3,670	0,100
28	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200
49	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	555	16,476	17,606	83,378	563,400	0,228	12,420	106,720	0,896	377,744	353,260	83,780	4,540

	Итого за завтрак	205,53	203,05	840,36	6 017,43	30,40	133,27	1 001,98	28,79	1 336,34	2 656,86	744,01	52,53
	Среднее значение за завтрак	20,55	20,31	84,04	601,74	3,04	13,33	100,20	2,88	133,63	265,69	74,40	5,25

Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	14%	2689%	2732%										
Выполнение СанПиН 2021	27%	26%	25%	25,67%	253,06%	20,54%	14,32%	32,29%	12,01%	24,07%	29,43%	43,44%	
Выполнение МР, % от суточной нормы	26%	26,2%	27%	27%	217%	14%	13%	29%	11%	19%	26%	39%	
Выполнение МР, % от суточной нормы	26%	26%	27%	27%	217%	14%	13%	29%	11%	19%	26%	39%	
Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08	63	70	305	2100	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН	77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12	
Коэффициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9	
МР+потери	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	11,1	1157,9	1375,0	277,8	13,3	