



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкурнатов ПА

Согласовано: *Шкурнатов ПА*
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 им. В.И. Верещагина»
Хорошевич Т.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет),
получающих начальное общее образование Заветное и Заветинский р-н

НА 2025-2026 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы										
ДЕНЬ 1														

Суп молочный с крупой (гречневый)	200	2,96	3,58	6,14	71,2	0,04	0,66	0,02	0	127,6	90,94	14,14	0,12	Могильный 2017год №121
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0	2,4	3	0	0,02	Могильный 2017год №14
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный 2017год №376
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0	10,32	2,6	1,3	0,26	Могильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	Могильный 2017год №376

Итого за первый день	550	6,66	11,65	49,33	333,54	0,07	10,68	0,06	0,4	164,3	133,5	30,04	3,04	
----------------------	-----	------	-------	-------	--------	------	-------	------	-----	-------	-------	-------	------	--

ДЕНЬ 2

Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,105	0,255	0,33	0	103,1	225,8	16,14	2,64	Могильный 2017год №210
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,012	10,26	0	0	14,98	16,99	9,054	0,282	Могильный 2017год №45
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0	152,2	124,6	21,34	0,48	Могильный 2017год №382
Батон(булочка)	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	Могильный 2017год №382

Гуляш из мяса птицы 50/40	90	7,25	7,89	2,45	109,94	0,018	0,288	0	0	9,144	1,053	2,052	0,063	Кучма 2016год №311
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15	Могильный 2017год №70
Каша вязкая (гречневая)	150	4,79	4,3	21,49	143,79	0,165	0	0	0	8,955	111,8	75	2,52	Могильный 2017год №303
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0	2,51	0	0	12,8	3,96	2,16	0,32	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный

Итого за пятый день	510	15,53	12,64	57,51	406,71	0,195	4,268	0	0,4	44	151,8	89,01	3,493	
---------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	---	-----	----	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 6

Рыба, тушенная в томате с овощами 70/30	100	10,2	5,59	3,9	106,78	0,08	2,01	0,01	0	33,06	153,4	35,41	0,69	Могильный 2017год №229
Картофельное пюре	150	3,2	3,82	21,57	133,95	0,165	25,43	0	0	39,54	72,92	28,92	1,17	Могильный 2017год №128
Овощи(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15	Могильный 2017год №70
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0	10,32	2,6	1,3	0,26	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0,467	13,53	19,5	3,6	0,36	Могильный

Итого за шестой день	510	15,95	10,3	55,42	378,51	0,304	29,53	0,01	0,467	101,6	257,5	73,43	2,63	
----------------------	-----	-------	------	-------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	--

ДЕНЬ 7

Пудинг из творога (запеченный) 130/20	150	17,59	12,66	28,47	293,25	0,075	0,435	0,075	0,09	162,3	219,2	27,44	0,975	Могильный 2017 год №222
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0	152,2	124,6	21,34	0,48	Могильный 2017 год №382
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	Могильный 2017 год №382
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	Могильный 2017 год №382

Итого за седьмой день	500	25,82	18,05	81,55	589,85	0,22	12,02	0,095	0,09	340	387,3	64,28	4,255	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 8

Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237	0,105	4,845	0,045	0	37,47	149,1	40,46	1,635	Могильный 2017 год №291
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	3,99	0	0	21,28	24,38	12,42	0,792	Могильный 2017 год №52
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0	10,32	2,6	1,3	0,26	Могильный 2017 год №376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный 2017 год №376
Печенье	50	0,25	0	40	162	0	0	0	0	10,5	1,65	1,05	0,24	Могильный 2017 год №376

Итого за восьмой день	500	18,23	12,08	105,56	604,02	0,117	8,855	0,045	0,4	87,57	203,7	60,83	3,367	
-----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 9

Птица-куры тушенные в соусе 50/40	90	12,2	14,59	2,46	192,1	0,018	0,072	0	0	10,35	0	0,297	0,045	Могильный 2017 год №290
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11	Могильный 2017 год №309
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,012	10,26	0	0	14,98	16,99	9,054	0,282	Могильный 2017 год №45
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0	2,51	0	0	12,8	3,96	2,16	0,32	Могильный 2017 год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный 2017 год №377

Итого за девятый день	540	21,79	21,47	65,78	546,17	0,09	12,84	0	0,4	50,99	84,12	38,23	2,197	
ДЕНЬ 10														

Каша молочная из риса и пшени ("Дружба")	180	4,97	9,14	35,55	245,45	0,09	0,792	0,036	0	109,4	128,2	30,46	0,684	Могильный 2017год №175
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0	152,2	124,6	21,34	0,48	Могильный 2017год №382
Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0	54	0,004	0,105	0,041	0	132	75	5,25	0,15	Могильный 2017год №15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0	0	16	11	9	2,2	Могильный

Итого за десятый день	535	16,09	17,9	82,23	558,57	0,184	2,477	0,097	0,4	417,6	364,8	71,65	3,954	
Среднее значение за период	519	18,82	17,06	71,611	516,575	0,174	18,78	0,078	0,422	192,9	244	56,75	3,519	