

Сопровождено :
Директору Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия № 11» г. Троицка
Алферову А. П.

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкурняков П.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет),
получающих общее образование Зимовники и Зимовниковский р-н

НА 2025-2026 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	B1	C	A	Д	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
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

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	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	0	24,96	28,32	15,09	0,47	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

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 второй день	500	25,71	32,16	69,1	669,01	0,232	12,1	0,35	0,4	287,8	425,8	58,63	4,442	
----------------------	-----	-------	-------	------	--------	-------	------	------	-----	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 3

Котлета рубленая из птицы 50/20	70	7,83	9,58	8,63	149,94	0,056	0,763	0	0	36,75	10,94	2,338	0,791	Могильный 2017год №294
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 2017год №309
Овощи(сезон)	40	0,52	0,04	1,96	10,4	0,032	80	0	0	3,2	0	2,8	0,2	Могильный 2017год №70
Хлеб пшеничный	50	3,08	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0,778	22,56	32,5	6	0,6	Могильный
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0	2,54	0	0	12,8	3,96	2,16	0,32	Могильный 2017год №377
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	Могильный

Итого за третий день	525	17,085	15,55	88,34	563,4	0,226	84,3	0	0,778	80,77	84,72	34,72	3,081	
----------------------	-----	--------	-------	-------	-------	-------	------	---	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога со сметаной 150/15	165	18,23	13,56	18,23	265,63	0,066	0,577	0,083	0,083	188,1	232,2	25,49	0,676	Могильный 2017год №223
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
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	3,2	Могильный
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 четвертый день	520	25,33	18,8	61,29	515,97	0,1	10,7	0,124	0,483	354,4	346,8	46,64	4,726	
-------------------------	-----	-------	------	-------	--------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 5

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 2017год №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 2017год №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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	Могильный

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 2017год №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 2017год №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 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный
Печенье	50	0,25	0	40	162	0	0	0	0	10,5	1,65	1,05	0,24	Могильный

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 2017год №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 2017год №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 2017год №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 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

Каша вязкая молочная из риса и пшена ("Дружба")	200	5,52	10,16	39,5	272,72	0,1	0,88	0,04	0	121,5	142,4	33,84	0,76	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	555	16,64	18,92	86,18	585,84	0,194	2,565	0,101	0,4	429,7	379	75,03	4,03	
Среднее значение за период	565	20,745	20,583	68,776	562,362	0,193	14,13	0,568	0,344	199,3	273,6	66,25	4,212	