

Директор школы



О.П. Полищук

Утверждаю:
Руководитель (И.О.)
Шкуронатов П.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий с ОВЗ
на 2025-2026 учебный год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Суп молочный гречневый	200	2,96	3,58	6,14	71,2	Могильный 2017год№121
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	Могильный 2017год№14
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	Могильный 2017год
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	Могильный 2017год№376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Всего за завтрак:	550	6,66	11,65	49,33	333,54	

Обед						
Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	5,49	5,27	16,54	148,25	Могильный 2017год №102
Птица-куры тушеная в соусе	90	6,96	6,17	6,88	110,93	Могильный 2017год №292
Каша гречневая вязкая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	Могильный 2017год №203
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	Здобнов А.И. 2005 год
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год №376
Всего за обед:	740	21,7	22,57	88,36	662,7	

Итого за первый день	1290	37,89	34,22	137,69	996,24	
----------------------	------	-------	-------	--------	--------	--

ДЕНЬ 2

Завтрак

Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	Могильный 2017год №210
Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Могильный 2017год №45
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	Могильный 2017год №382

Батон(булочка)	50	3,75	1,45	25,7	131	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	Могильный 2017год
Всего за завтрак	500	25,71	32,16	69,1	669,01	

Обед

Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	Могильный 2017год №97
Гуляш из мяса птицы	100	18,91	20,82	2,68	273,86	Кучма 2016год №311
Макароньы отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	Могильный 2017 год №203
Салат из капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,9	Могильный 2017год №27
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	Могильный 2017год №349
Всего за обед	750	31,61	33,89	106,33	869,47	

Итого за второй день	1250	57,32	66,05	175,43	1538,48	
----------------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 3

Завтрак

Котлета рубленая из птицы 50/20	70	7,83	9,58	8,63	149,94	Могильный 2017год №294
Макароньы отварные с маслом	150	5,52	4,51	26,44	168,45	Могильный 2017год №309
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,01	4,13	46,4	Могильный 2017год №52
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	Могильный 2017год
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	Могильный 2017год №377
Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	Могильный 2017год
Всего за завтрак	535	17,94	18,57	90,51	599,8	

Обед

Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55	Азбука питания. 2002 г №6
Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	Могильный 2017год №291
Салат "Витаминный"	50	0,78	3,42	5,81	56,96	Могильный 2012год
Чай с лимоном	200	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Всего за обед	650	20,38	14,31	81,78	541,01	

Итого за третий день	1185	38,32	32,88	172,29	1140,81	
----------------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 4

Завтрак

Запеканка творожная со сметаной 150/15	165	18,23	13,56	18,23	256,63	Могильный 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	Могильный 2017год №376
Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0	54	Могильный 2017год №15
Фрукты свежие	100	0,4	0,2	9,8	47	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	Могильный 2017год
Всего за завтрак	520	25,33	18,8	61,29	515,97	

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,9	89,75	Могильный 2017год №88
Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	80	14,27	13,71	13,32	234	Могильный 2017год №294
Макаронные отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	Могильный 2017год №203
Соленый помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2	Могильный 2010год №10
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Всего за обед	710	25,7	24,93	92,12	705,66	Могильный

Итого за четвертый день	1230	51,03	43,73	153,41	1221,63	
-------------------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 5

Завтрак

Гуляш из мяса говядины 50/40	90	14,1	9,22	1,98	147,56	Могильный 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	Могильный 2017год №70
Каша вязкая (гречневая)	150	4,79	4,3	21,49	143,79	Могильный 2017год №303
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	Могильный 2017год
Всего за завтрак	510	22,38	13,97	57,04	444,33	

Обед

Суп "Крестьянский"	200	2,11	5,14	13,21	117,75	Могильный 2017год №98
Жаркое по "Домашнему" из птицы	150	13,89	15,51	14,21	252,86	Могильный 2012год №276

Салат из капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,9	Азбука питания 2002год №27
Чай с лимоном	200	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Всего за обед	650	20,55	25,09	67,37	590,01	

Итого за пятый день	1160	42,93	39,06	124,41	1034,34	
---------------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 6

Завтрак

Рыба тушеная с овощами 70/30	100	10,2	5,59	3,9	106,78	Могильный 2017год №229
Картофельное пюре	150	3,2	3,82	21,57	133,95	Могильный 2017год №128
Овощи(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	Могильный 2017год №70
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	Могильный 2017год
Всего за завтрак	510	15,95	10,3	55,42	378,51	

Обед

Борщ с фасолью и картофелем 200/5	205	2,85	4,1	11,34	102,2	Могильный 2017год №84
Котлета "Школьная"	80	20,1	22,12	9,66	318,88	Могильный 2017год №268
Макароны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	Могильный 2017год №203
Винегрет овощной	50	0,65	3,21	5,74	54,75	Могильный 2017год №45
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Всего за обед	735	32,93	35,64	96,5	850,54	

Итого за шестой день	1245	48,88	45,94	151,92	1229,05	
----------------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 7

Завтрак

Пудинг из творога (запеченный) 130/20	150	17,59	12,66	28,47	293,25	Могильный 2017год №222
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	Могильный 2017год

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Всего за завтрак	500	25,82	18,05	81,55	589,85	2017год

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	Могильный
Тефтели из мяса	80	12,26	12,81	11,97	212,65	2017год №112
Картофельное пюре	150	3,1	9,16	1,89	172,86	Могильный
Соленый огурец	30	0,24	0,02	0,48	3,6	2017год №128
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	2017год №70
Всего за обед	710	21,97	25,17	74,33	692,91	Могильный

Итого за седьмой день	1210	47,79	43,22	155,88	1282,76	
-----------------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 8

Завтрак

Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237	Могильный
Овощи(сезон)	50	0,35	0,04	0,95	6	2017год №291
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	2017год №70
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	Могильный
Всего за завтрак	500	19,52	26,63	100,37	715,74	2017год №376

Обед

Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,39	Могильный
Биточки рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234	2017год №82
Каша гречневая вязкая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	Кучма
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,82	3,05	4,63	48,86	2016год №309
Чай с лимоном	200	0,09	0,01	11,4	46,5	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	2017год №203
Всего за обед	740	24,97	54,97	86,03	700,27	Могильный

Итого за восьмой день	1255	42,735	67,32	158,77	1175,08	
-----------------------	------	--------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 9

Завтрак

Птица-куры тушеные в соусе 50/40	90	12,2	14,59	2,46	192,1	Могильный 2017год №290
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	Могильный 2017год №309
Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	Могильный 2017год №45
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	Могильный 2017год
Всего за завтрак	540	21,79	21,47	65,78	546,17	

Обед

Суп фасолевый	200	5,49	5,27	16,54	148,2	Могильный 2017год №102
Наггетсы куриные	80	13,3	8,96	10,64	177,33	Кучма 2016год №326
Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	Могильный 2017год №203
Винегрет овощной	50	0,65	3,21	5,74	54,75	Могильный 2017год №45
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Всего за обед	730	29,14	23,65	115,45	807,99	
Итого за девятый день	1270	50,93	45,12	181,23	1354,16	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша молочная "Дружба"	180	4,97	9,14	35,55	245,45	Могильный 2017год №175
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	Могильный 2017год №382
Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0	54	Могильный 2017год №15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	Могильный 2017год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Всего за завтрак	535	16,09	17,9	82,23	558,57	

Обед

Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,97	2,71	12,11	85,75	Могильный 2017год №101
Сосиски отварные	90	10,23	22,23	1,49	247,38	Лапшина В.Т. 2004 г

Картофельное пюре	150	3,1	9,16	1,89	172,86	Могильный 2017год №128
Салат из квашеной капусты	60	0,97	3,06	4,96	51,21	Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный 2017год
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год №381
Всего за обед	750	20,07	37,56	64,75	752	

Итого за десятый день	1285	36,16	55,46	146,98	1310,57	
-----------------------	------	-------	-------	--------	---------	--