



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) обед, для детей из многодетных, малоимущих и СВО детей получающих общее образование в Дубовском районе 2025-2026

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы															
Овощи (сезон)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,02	5	0	0,03	23	24	14	141,7	3	0,3	0,17	0,6	0,6	Могильный 2017год
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0,078	21,04	15,6	0	0,06	57,8	89,9	30,3	327,6	21,3	0,49	0,27	1,385	Могильный 2017год№82
Биточки с соусом томатным	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,3	0,082	0,12	29,1	159	26,2	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449	Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,072	0	0	0,108	0,04	14,4	40,8	9,6	64,56	25,2	0,072	0,14	0,96	Могильный 2017год№309
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,49	1,71	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	Могильный 2017год№342
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	1,17	Могильный
Итого за первый день	920	29	27,88	137	925,43	0,416	30,69	31,8	0,19	0,25	147	404	112	1002	68,46	8,192	1,242	7,844	

ДЕНЬ 2

Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	19,8	1,14	0	0,03	35,2	41	20,9	227	20	0,58	0,018	1,33	Могильный 2017год №212
Суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	163,75	1,41	11,17	750	0,083	0,07	56,5	86,3	30	478	20	2,5	0,36	4,55	Могильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	3,73	11,7	1,47	0,09	27,3	96,1	26,4	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	101	36	750	33,6	0,94	0,73	1,2	Могильный 2017год №312

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17 Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1 Могильный
Итого за второй день	910	31,76	29,7	108,1	806,69	1,858	41,42	767	1,663	188	421	172	2015	220,5	20,48	2,033	10,82

ДЕНЬ 3

Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	Могильный 2017год №45
Рассольник Ленинградский	250	6,118	6,319	17,44	151,88	0,123	17,16	7,5	0	0,07	29,7	96,2	30,9	418,8	20,75	0,942	0,035	Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,6	0,16	0	22,4	246	50,1	383	40	27,5	0,169	Могильный 2017год №291
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	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1 Могильный	
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17 Могильный	
Итого за третий день	830	28,85	31,18	117	863,78	0,434	46,74	21,1	0,226	0,1	155	489	149	1183	63,63	33,16	1,234	6,828

ДЕНЬ 4

Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	Могильный 2017год
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,14	0,16	8,56	122	0,18	0,06	25	138	33,9	513	21	0,29	0,041	Могильный 2017год №112
Тефтели куриные	100	9,556	10,85	10,74	179,34	0,107	2,88	38,6	0,02	0,06	24,7	99,9	15,8	171,4	12,8	14,36	0,08	Могильный 2017год №279
Капуста тушеная	180	4,67	6,425	25,53	135,24	0,134	30,88	33,6	0,21	0,07	145	109	55,3	607,2	30	0,84	0,035	Могильный 2017год №221
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	Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17 Могильный	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1 Могильный	
Итого за четвертый день	917	29,8	35,62	112,4	846,62	0,552	51,52	204	0,413	0,23	272	480	157	1774	80,75	20,01	1,101	8,681

ДЕНЬ 5

Овощи (сезон)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,02	5	5	0	0,03	23	24	14	141,7	3	0,3	0,17	0,6	Могильный 2017год
Суп картофельный с крупой(рисовый)	250	2,5	3	18,3	113	0,158	2	10	0,083	0,07	14,3	43	15,5	169,5	18,35	1,49	0,023	0,5	Кучма 2016год №133
Шницель с соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,3	0,091	0,14	29,1	159	26,2	251,9	21,3	3,625	0,051	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44	Могильный 2017год №310
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,49	1,71	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Итого за пятый день	910	22,71	32,46	132,8	925,29	0,634	42,25	21,3	0,253	0,38	110	432	133	1608	63,99	10,06	0,31	7,635	

ДЕНЬ 6

Овощи (сезон)	100	0,8	0,2	3,2	18	0,02	5	5	0	0,03	23	24	14	141,7	3	0,3	0,17	0,6	Могильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	8,139	7,496	16,98	169,99	0,13	14,04	15,6	0	0,06	62	136	39	393	22,04	2,62	0,032	1,992	Могильный 2017год №84
Гуляш 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,108	0,92	0	0,068	0,1	21,8	155	22,3	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,2	247	163	262,8	26,4	4,22	0,019	5,49	Могильный 2017год №302
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	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за шестой день	910	38,05	38,07	136,3	1029,1	0,699	24,96	109	0,178	0,34	159	658	275	1348	68,81	11,67	0,342	13,12	

ДЕНЬ 7

Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,2	41	20,9	226,6	20	0,58	0,018	1,33	Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	9,33	750	0,083	0,07	56,5	86,3	30	478	20	2,5	0,036	2,25	Могильный 2017год №102

Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,6	0,066	0,08	22,4	246	50,1	383	40	27,5	0,169	1,498	Могильный 2017год №291
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	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за седьмой день	830	27,94	31,97	123,8	891,49	1,719	22,43	764	0,149	0,18	166	490	153	1199	82,62	34,73	0,367	7,948	

ДЕНЬ 8

Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	24,1	0	0,06	0,03	51	30	16	269	0,26	0,57	0,886	12	Могильный 2017год №45
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,56	149,32	0,16	17,88	30,6	0,083	0,06	33,7	138	33,9	513	21	0,29	0,041	1,799	Могильный 2017год №112
Тефтели с томатным соусом	100	8,2	19,3	13,66	261,1	0,042	7,74	3,88	0,091	0,03	13,7	33,3	15,8	210,7	20,6	1,09	0,042	0,638	Могильный 2017год №279
Каша ячневая рассыпчатая	180	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54,1	199	29,6	124,8	27,6	1,75	0,02	1,051	Могильный 2012год №168
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	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за восьмой день	917	27,4	40,69	136,8	1025,3	0,465	51,92	34,5	0,394	0,19	189	496	132	1259	72,08	7,87	1,133	7,658	

ДЕНЬ 9

Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7	Могильный 2017год
Суп картофельный с крупой(пшениная)	250	2,2	2,83	20,58	116,5	0,248	10,88	6,21	0,083	0,06	38,9	256	118	169,5	18,35	1,49	0,023	3,005	Кучма 2016год №133
Жаркое по-домашнему	200	18,51	22,27	20,81	343,63	0,59	8,9	0	0,08	0,19	40,1	216	51,7	821	45	0,4	0,099	2,904	Могильный 2017год №259
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,49	1,71	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	Могильный 2017год №342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1,17	Могильный
Итого за девятый день	830	28,7	34,86	114,1	872,63	0,993	28,33	6,21	0,163	0,29	143	599	217	1535	81,1	6,49	0,37	11,22	

ДЕНЬ 10

