



СОГЛАСОВАНО

*Директор*  
*Солма*



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель (ИП) *МКУ*

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

НА 2023-2024 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	
		Белки	Жиры										Углеводы	РЭ

ДЕ-Ь 1

Суп молочный макаронный	200	4,67	3,8	17,29	123,44	0,06	0,6	16,4	0,255	124,9	104,7	15,65	0,374	35,62	Могильный 2017ггд№ 20
Масло сливочное	10	0,03	7,25	0,13	66	0,001	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	45	Могильный 2017ггд№ 14
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный
Чай с сахаром	130	0	0	10,931	43,902	0,001	0,3	0	0	4,95	8,24	4,4	0,843	0	Могильный 2017ггд№ 376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	5,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	45	Могильный

Итого за первый день	530	8,19	12,57	58,761	384,822	0,154	11,5	56,4	1,178	156,3	152,9	34,85	3,927	125,52	
-------------------------	-----	------	-------	--------	---------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--

ДЕНЬ 2

Омлет запеченный с сыром	150	9,92	13,317	17,477	229,8	0,162	19,45	157,7	1,937	75,47	190,3	32,88	2,334	303,58	Могильный 2017год №212
Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,3	8	0,022	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14	15	Могильный
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,97	0,0	101,3	94,12	25,11	0,83	0	Могильный 2017год №382
Батон(булочка)	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,25	0,1	2,5	1,365	8,053	33	6,298	0,445	0	Могильный
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,47	0,5	0	0,467	12,53	19,5	3,6	0,36	0	Могильный
Итого за второй день	420	19,57	19,247	42,355	542,105	0,501	22,68	168,4	3,819	202,4	349,3	72,09	4,109	318,58	

ДЕНЬ 3

Котлета	60	8,27	10,02	8,79	131	0,074	2,066	7,5	1,57	19,4	106,3	17,45	1,633	0	Могильный 2017год №268
Макароны о варные с маслом	150	6,033	4,575	38,497	219,481	0,093	0	21,33	0,871	15,93	49,49	8,858	0,901	0	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		Кучма №33
Хлеб пшеничный	50	3,03	1,4	25,7	130,6	0,078		0	0,773	22,56	32,5	6	0,6	0	Могильный
Чай с лимоном	180/7	0,054	0,006	9,155	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,883	0,14	Могильный 2017год№377
Итого за третий день	437	17,977	16,221	96,022	577,595	0,28	85,57	28,83	3,231	67,04	198	40,53	4,277	0,14	

ДЕНЬ 4

Запеканка творожная со сметаной	150/15	16,895	15,104	34,429	371,42	0,092	1,748	61,8	2,596	180,3	225,2	36,27	0,998	651,59	Могильный 2017год №224
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	22	Могильный 2017год №276
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	10	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622	18,04	25	4,8	0,48	0	Могильный

Итого за четвертый день	485	24,735	20,424	73,47	611,802	0,22	40,75	100,8	3,513	370,3	351,5	61,47	2,581	735,6	
-------------------------	-----	--------	--------	-------	---------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш 45/45	90	13,83	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05	0	1,94	10,94	145,3	20,7	2,14	63,2	Могильный 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,5	3	Могильный 2017год №70
Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,16	25,94	26,3	0,189	45,62	98,07	33,11	1,225	22,52	Могильный 2017год №312
Чай с лимоном	187	0,054	0,06	9,165	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,833	0,14	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,43	0,062	0,3	0	0,62	13,04	26	4,8	0,48	0	Могильный

Итого за пятый день	497	20,463	20,101	55,948	487,683	0,304	35,39	26,3	2,751	87,05	287,9	67,93	4,878	88,72	
---------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 6

Гыба гушеная с свощами 70/30	100	10,629	10,414	11,817	183,875	0,133	0,488	21,6	3,551	42,67	118,9	21,95	0,743	22,35	Могильный 2017год №234
Картофельное пюре	180	4,614	6,45	48,204	269,322	0,053	0	32	0,54	7,782	100	52,54	0,671	22,52	Могильный 2017год №302

Озоци(сезон)	30	0,35	0,06	1,4	7,2	0,018	7,5	0	0,2	4,2	7,3	6	0,27	39,9	Могильный 2017г.д.№15
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	0	Могильный 2017г.д.№376
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0,467	15,53	19,5	3,6	0,36	0	Могильный
Итого за шестой день	520	17,855	17,764	87,562	582,66	0,252	8,688	53,6	4,563	72,13	254,5	63,49	2,897	84,77	

ДЕНЬ 7

Сырники из творога со сметаной 100/15	115	18,88	21,8	12,22	320	0,182	1,918	72	3,941	158,6	232,4	37,44	1,09	665,03	Могильный 2017г.д. №268
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,197	0,01	101,3	94,12	25,11	0,83	0	Могильный 2017г.д.№182
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0,622	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный
Фрукты свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0	40	0	25	0,8	45	Могильный
Итого за седьмой день	435	25,862	25,831	57,224	573,062	0,282	183,2	80,2	4,573	37,9	352,5	92,35	3,2	710,03	

ДЕНЬ 8

Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	1,25	34,76	422,4	40,53	1,48	208,37	Могильный 2017г.д. №291
Свощи(сезон)	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	2,5	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	Могильный 2017г.д.№70
Чай с сахаром	130	0	0	10,931	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	0	Могильный 2017г.д.№376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Могильный
Геченае	15	0,075	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0	Могильный
Итого за восьмой день	415	6,065	8,2	69,731	419,702	0,151	6,72	14,6	1,8	57,16	476,1	63,38	3,523	211,37	

ДЕНЬ 9

Грица-куры тушеные в соусе	90	6,96	6,17	6,88	110,93	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,1	17,57	1,17	20,4	Могильный 2017г.д.
-------------------------------	----	------	------	------	--------	-----	------	------	------	-------	-------	-------	------	------	-----------------------

50/40																	№290
Макаронные изделия отварные	150	6,038	4,575	38,457	219,481	0,093	0	21,33	0,87	13,93	49,49	8,858	0,901	0	Могильный 2017 год №09		
Салат из капусты с морковью	60	0,924	3,05	5,617	54,203	0,018	21,45	0	1,39	24,18	17,93	9,8	0,333	0	Могильный 2017 год №45		
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,55	5,12	0,883	0	Могильный 2017 год №77		
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0,62	18,04	25	4,8	0,48	0	Могильный		
Итого за десятый день	527	16,916	25,03	117,49	489,076	5,254	28,17	57,03	4,514	83,2	214,1	46,15	3,767	20,4			

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Гружба"	180	5,018	8,542	35,414	239,32	0,091	0,491	40,59	0,174	105,3	129,3	30,02	0,666	56,07	Могильный 2017 год №75
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,197	0,01	101,3	94,12	25,11	0,83	0	Могильный 2017 год №82
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,62	18,04	25	4,8	0,48	0	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	0	Могильный
Итого за десятый день	500	16,3	17,693	82,618	561,182	0,99	6,937	94,79	1,305	443,7	393,5	89,93	4,476	107,67	
Среднее значение за период	437	18,45	18,31	74,114	522,07	0,76	42,96	68,1	3,13	136,8	303	62,82	3,764	240,29	