

Согласовано :

Утверждено: _____
Руководитель (ИП)
Шкурняков ПА



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)			Энергетическая 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 №121
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0	2,4	3	0	0,02	Могильный №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 №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 №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 №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 №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

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
Отурец(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, тушеная 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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	Могильный

ДЕНЬ 8

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	
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
Печенье	50	0,25	0	40	162	0	0	0	0	10,5	1,65	1,05	0,24	Могильный

ДЕНЬ 9

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	
Птица-куры тушеные 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

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 пшена ("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	

