



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

НА 2025-2026 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины						№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Д	Ca	P		Mg
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 2017год№376
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

Гуляш из мяса птицы 50/40	90	14,1	9,22	1,98	147,56	0,054	0,909	0	0	9,189	138,9	16,9	2,016	Могильный 2017год №260
Огурец(сезон)	50	0,35	0,04	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25	Могильный 2017год №70
Каша вязкая (гречневая)	180	5,39	5,16	25,79	172,55	0,198	0	0	0	10,75	134,2	90	3,024	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	560	23,12	14,84	61,72	475,49	0,272	5,869	0	0,4	49,24	318	121,6	6,05	

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	180	3,84	4,58	25,88	160,74	0,198	30,52	0	0	47,45	87,5	34,58	1,404	Могильный 2017год № 128
Овощи(сезон)	50	0,35	0,04	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25	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	560	16,73	11,07	60,11	407,7	0,345	35,6	0,01	0,467	112,9	278	81,89	2,96	

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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	Могильный

Итого за седьмой день	550	26,02	18,25	86,45	613,35	0,235	17,02	0,095	0,09	348	392,8	68,78	5,355	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	------	-----	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 8

Плов из птицы	200	16,8	30	20,6	418	0,105	4,845	0,045	0	37,47	149,1	40,46	1,635	Могильный 2017год №291
салат из свеклы отварной	60	0,35	0,04	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25	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	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный
печенье	50	0,075	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	Могильный

Итого за восьмой день	550	20,445	30,46	66,81	621,94	0,125	7,315	0,045	0,4	67,44	194,4	55,41	2,825	
-----------------------	-----	--------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	--

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	180	6,62	5,41	31,73	202,14	0,07	0	0	0	5,83	44,6	25,34	1,33	Могильный 2017год №309
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
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 девятый день	610	23,42	23,67	73,66	604,02	0,108	19,68	0	0,4	61,94	102,9	48,49	2,605	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	---	-----	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 10

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 десять дней	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	