



Согласовано:

А.В. Тетров

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкурюпатов П.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

НА 2025-2026 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Д	Са	Р	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 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
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	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,012	10,26	0	0	14,98	16,99	9,054	0,282	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
Батон пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	Могильный

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 второй день	500	25,71	32,16	82,55	669,01	0,232	12,1	0,35	0,4	278,9	425,8	58,63	4,442	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	------	------	-----	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 3

Котлета рубленая из птицы 50/20	70	7,83	9,58	8,63	149,94	0,056	0,763	0	0	36,75	10,94	2,338	0,791	Могильный 2017год №294
---------------------------------	----	------	------	------	--------	-------	-------	---	---	-------	-------	-------	-------	------------------------

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 2017год №309
-----------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	---	---	---	------	-------	-------	------	------------------------

Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,01	4,13	46,4	0,01	3,325	0	0	17,33	20,32	10,35	0,66	Могильный 2017год № 52
--------------------------	----	-----	------	------	------	------	-------	---	---	-------	-------	-------	------	------------------------

Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	Могильный
----------------	----	------	------	------	-----	-------	---	---	---	-----	------	-----	-----	-----------

Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86	0	2,54	0	0	12,8	3,96	2,16	0,32	Могильный 2017год №377
---------------	-----	------	------	------	-------	---	------	---	---	------	------	------	------	------------------------

Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	Могильный
----------	----	------	---	-------	-------	---	---	---	---	-----	------	-----	------	-----------

Итого за третий день	535	17,94	18,57	90,51	599,8	0,181	6,628	0	0	81,84	105	42,77	3,541	
----------------------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---	---	-------	-----	-------	-------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога со сметаной 150/15	165	18,23	13,56	18,23	265,63	0,066	0,577	0,083	0,083	188,1	232,2	25,49	0,676	Могильный 2017год №223
---	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------------------------

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
---------------	-----	------	------	-------	-------	---	------	---	---	-------	-----	-----	------	------------------------

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
------------------	----	------	------	---	----	-------	-------	-------	---	-----	----	------	------	-----------------------

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	3,2	Могильный
---------------	-----	-----	-----	-----	----	------	----	---	---	----	----	---	-----	-----------

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 четвертый день	520	25,33	18,8	61,29	515,97	0,1	10,7	0,124	0,483	354,4	346,8	46,64	4,726	
-------------------------	-----	-------	------	-------	--------	-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш (говядина) 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)	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	22,38	13,97	57,04	444,33	0,231	4,889	0	0,4	44,04	289,6	103,9	5,446	

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	101,5	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 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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	Могильный

Итого за седьмой день	500	25,82	18,05	81,55	589,85	0,22	2,015	0,095	0,09	340	387,3	64,28	4,255	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 8

Плов из птицы	150	13,91	8,05	27,34	237	0,105	7,845	0,045	0	37,47	149,1	40,46	1,635	Могильный 2017год №70
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
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 2017год №376
Вафли	60	2,04	18,12	38,82	323,4	0,024	0	0	0	4,8	19,8	1,2	0,3	Могильный

Итого за восьмой день	500	19,52	26,63	100,37	715,74	0,149	10,32	0,045	0,4	69,09	212,5	55,56	2,885	
-----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 9

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 2017год №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 2017год №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 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	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 вязкая 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	520	19,719	18,95	68,607	535,149	0,176	10,22	0,568	0,344	190,3	260,7	58,51	3,712	