

Утверждено
Приказом директора МБОУ СШ №13
г. Волгодонска №6 от 09.01.2025

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

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)															№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe		
ДЕНЬ 1																				
Огурцы соленые(порционно)	60	0.48	0.12	1.92	10.80	0.01	3.00	3.00	0.00	0.02	13.80	14.40	8.40	85.00	1.80	0.18	0.10	0.36	Могильный 2017год	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	5.00	5.89	10.55	116.31	0.06	16.99	12.58	0.00	0.04	46.65	72.65	24.46	264.60	17.20	0.40	0.22	1.12	Могильный 2017год№82	
Биточки с соусом томатным	100	9.25	9.25	13.38	173.75	0.11	3.10	11.25	0.08	0.12	29.07	159.40	26.17	263.60	15.54	3.08	0.49	2.45	Кучма 2016 год№309	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.38	6.28	36.48	224.28	0.06	0.00	0.00	0.09	0.03	12.00	34.00	8.00	53.80	21.00	0.06	0.12	0.80	Могильный 2017год№309	
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.00	1.56	0.00	0.00	0.01	2.49	1.71	1.40	92.50	0.80	0.10	0.03	0.28	Могильный 2017год№342	
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.06	0.80	Могильный	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.05	0.78	Могильный	
Итого за первый день	780	24.75	22.18	118.57	775.34	0.35	24.64	26.83	0.17	0.22	119.00	346.96	91.02	839.17	58.31	6.92	1.55	6.59		
ДЕНЬ 2																				
Салат из свеклы отварной	60	0.86	4.05	5.02	59.90	0.01	4.62	0.00	0.00	0.02	21.09	24.59	12.54	136.00	12.00	0.35	0.01	0.80	Могильный 2017год №212	
Суп картофельный с бобовыми	200	4.06	4.28	19.08	131.00	1.13	5.60	600.00	0.07	0.06	45.20	69.00	24.00	382.40	16.00	2.00	0.29	1.80	Могильный 2017год№102	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10.60	5.10	5.60	112.00	0.12	15.09	11.74	0.17	0.09	27.29	96.05	26.36	427.14	144.28	12.31	0.63	0.77	Могильный 2017год №382	
Пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.90	163.50	0.15	5.60	4.00	0.09	0.11	40.00	84.00	30.00	625.00	28.00	0.78	0.73	1.00	Могильный 2017год №312	
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.00	8.00	6.00	20.80	0.00	0.00	0.00	0.80	Могильный 2017год №376	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.04	0.78	Могильный	
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.06	0.80	Могильный	
Итого за второй день	770	23.35	20.82	93.84	658.00	1.51	30.91	615.74	0.33	0.28	160.58	346.44	121.50	1671.00	202.25	18.54	1.46	6.75		

ДЕНЬ 3

Салат из квашеной капусты	60	0.78	3.00	4.80	50.40	0.01	14.46	0.00	0.04	0.02	30.60	18.00	9.60	161.40	0.16	0.34	0.53	0.72	Могильный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	200	4.89	5.06	13.95	121.51	0.10	13.73	6.00	0.00	0.05	23.79	76.99	24.68	335.00	16.60	0.75	0.03	1.01	Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	14.90	19.00	24.10	327.00	0.14	4.60	13.58	0.07	0.00	22.36	245.51	50.12	383.00	40.00	27.50	0.17	1.50	Могильный 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.02	0.80	0.00	0.00	0.00	32.00	29.20	21.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.70	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.06	0.80	Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.05	0.78	Могильный

Итого за третий день	720	25.65	27.70	101.50	756.51	0.37	33.59	19.58	0.11		123.75	434.50	128.00	959.24	58.73	31.70	0.83	5.51	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--	--------	--------	--------	--------	-------	-------	------	------	--

ДЕНЬ 4

Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	0.00	0.02	24.60	22.20	9.00	204.00	8.60	0.21	0.06	0.42	Могильный 2017год
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.62	3.88	16.45	119.46	0.13	14.31	24.50	0.07	0.05	26.94	110.04	27.15	410.40	16.80	0.23	0.03	1.44	Могильный 2017год №112
Тефтели куриные	100	9.56	10.85	10.74	179.34	0.11	2.88	38.64	0.02	0.06	24.65	99.94	15.80	171.36	12.80	14.36	0.08	1.02	Могильный 2017год №279
Капуста тушеная	150	3.89	5.35	21.27	157.49	0.11	110.02	28.00	0.09	0.06	120.77	91.06	46.12	506.00	25.00	0.70	0.03	1.83	Могильный 2017год №221
Чай с лимоном	207	0.20	0.00	15.20	60.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.01	16.00	8.00	6.00	30.20	0.00	0.02	0.70	0.80	Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.05	0.78	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.06	0.80	Могильный

Итого за четвертый день	777	23.89	26.07	95.53	721.29	0.46	133.61	91.14	0.18	0.20	227.96	396.04	126.68	1401.60	65.17	18.62	1.01	7.09	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	--------	-------	------	------	--------	--------	--------	---------	-------	-------	------	------	--

ДЕНЬ 5

Винегрет овощной	60	0.76	6.10	4.46	76.35	0.03	5.70	0.00	0.00	0.01	13.68	25.16	11.55	128.00	7.90	0.14	0.01	0.48	Могильный 2017год №67
Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	2.00	2.40	14.64	90.40	0.13	1.60	8.00	0.07	0.05	11.40	34.40	12.40	135.60	14.68	1.19	0.02	0.40	Кучма 2016год №133
Шницель с соусом	100	9.25	9.25	13.38	173.75	0.11	3.10	11.25	0.09	0.14	29.07	159.40	26.17	251.90	21.30	3.63	0.05	2.45	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3.00	7.65	23.85	181.50	0.15	21.75	0.00	0.07	0.12	18.00	81.00	33.00	625.84	6.46	0.39	0.06	1.20	Могильный 2017год №310
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.00	1.56	0.00	0.00	0.01	2.49	1.71	1.40	92.50	0.80	0.10	0.00	0.28	Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.00	0.78	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.01	0.80	Могильный

Итого за пятый день	770	19.65	26.04	112.57	772.20	0.52	33.70	19.25	0.22	0.34	89.63	366.47	107.12	1313.50	53.11	8.55	0.15	6.39	
---------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	------	-------	--------	--------	---------	-------	------	------	------	--

ДЕНЬ 6

Помидоры соленые(порционно)	60	0.72	0.12	3.36	18.00	0.02	6.00	30.00	0.00	0.02	13.80	14.40	8.40	174.00	1.20	0.24	0.01	0.36	Могильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	6.57	6.06	13.72	137.30	0.11	11.34	12.58	0.00	0.05	50.07	109.55	31.53	317.40	17.80	2.12	0.03	1.61	Могильный 2017год №84
Гуляш	90	12.51	5.85	3.60	118.80	0.11	0.00	0.00	0.07	0.10	17.10	154.80	16.20	290.25	15.75	0.28	0.06	2.07	Могильный 2017год№260
Каша гречневая рассыпчатая	150	6.70	10.60	49.80	321.00	0.24	0.00	36.00	0.09	0.12	16.85	205.56	136.00	219.00	22.00	3.52	0.02	4.58	Могильный 2017год№302
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.00	8.00	6.00	20.80	0.00	0.00	0.00	0.80	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.01	0.80	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.00	0.78	Могильный

Итого за шестой день	770	31.18	23.27	112.72	786.70	0.57	17.34	78.58	0.16	0.30	124.82	557.12	220.73	1101.10	58.72	9.26	0.12	11.00	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	------	--------	--------	--------	---------	-------	------	------	-------	--

ДЕНЬ 7

Салат из свеклы отварной	60	0.86	4.05	5.02	59.90	0.01	4.62	0.00	0.00	0.02	21.09	24.59	12.54	136.00	12.00	0.35	0.01	0.80	Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	200	4.06	4.28	19.08	131.00	1.13	5.60	600.00	0.07	0.06	45.20	69.00	24.00	382.40	16.00	2.00	0.03	1.80	Могильный 2017год№102
Плов из птицы	200	14.90	19.00	24.10	327.00	0.14	4.60	13.58	0.07	0.08	22.36	245.51	50.12	383.00	40.00	27.50	0.17	1.50	Могильный 2017год№291
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00	0.02	0.80	0.00	0.00	0.00	32.00	29.20	21.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.70	Могильный 2017год№349
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.01	0.80	Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.00	0.78	Могильный

Итого за седьмой день	720	24.90	27.97	106.84	775.50	1.40	15.62	613.58	0.13	0.16	135.65	433.10	130.26	981.24	69.97	32,950,2192		6.38	
-----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	--------	------	------	--------	--------	--------	--------	-------	-------------	--	------	--

ДЕНЬ 8

Салат из квашеной капусты	60	0.78	3.00	4.80	50.40	0.01	14.46	0.00	0.04	0.02	30.60	18.00	9.60	167.13	0.16	0.34	0.01	0.72	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.62	3.88	16.45	119.46	0.13	14.31	24.50	0.07	0.05	26.94	110.04	27.15	410.40	16.80	0.23	0.00	1.44	Могильный 2017год №112
Тефтели с томатным соусом	90	7.40	17.40	12.30	235.00	0.04	6.97	3.49	0.08	0.03	12.34	30.00	14.23	189.60	18.54	0.98	0.04	0.58	Могильный 2017год№279
Каша ячневая рассыпчатая	150	5.00	8.90	36.10	245.00	0.09	0.00	0.00	0.13	0.05	45.05	165.75	24.65	104.00	23.00	1.46	0.02	0.88	Могильный 2012год№168
Чай с лимоном	207	0.20	0.00	15.20	60.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.01	16.00	8.00	6.00	30.20	0.00	0.02	0.70	0.80	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.01	0.80	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.01	0.78	Могильный

Итого за восьмой день	767	22.48	33.82	112.10	843.46	0.37	37.94	27.99	0.32	0.15	145.93	396.59	104.23	981.00	60.47	6.13	0.77	5.99	
-----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	------	--------	--------	--------	--------	-------	------	------	------	--

ДЕНЬ 9

Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	0.00	0.02	24.60	22.20	9.00	204.00	8.60	0.21	0.01	0.42	Могильный 2017Год
Суп картофельный с крупой(пшенная)	200	1.76	2.26	16.46	93.20	0.20	8.70	4.97	0.07	0.05	31.12	205.00	94.46	135.60	14.68	1.19	0.02	2.40	Кучма 2016год№133
Жаркое по-домашнему	200	14.78	22.27	20.81	343.63	0.59	27.05	0.00	0.08	0.19	26.29	215.97	51.67	821.00	45.00	0.40	0.10	2.90	Могильный 2017Год №259
Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	29.00	116.60	0.00	1.56	0.00	0.00	0.01	2.49	1.71	1.40	92.50	0.80	0.10	0.00	0.28	Могильный 2017Год№342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.00	0.78	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.01	0.80	Могильный

Итого за девятый день	720	22.32	30.51	98.14	758.43	0.90	41.51	4.97	0.15	0.27	99.50	509.68	179.13	1332.80	71.05	5.00	0.14	7.59	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	------	-------	--------	--------	---------	-------	------	------	------	--

ДЕНЬ 10

Винегрет овощной	60	0.76	6.10	4.46	76.35	0.03	5.70	0.00	0.00	0.01	13.68	25.16	11.55	128.00	7.90	0.14	0.01	0.48	Могильный
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	2.23	6.21	10.01	106.15	0.07	32.45	6.50	0.00	0.03	51.47	56.23	23.70	259.40	16.00	0.38	0.02	0.88	Могильный
Птица тушенная в сметанном соусе	100	13.30	17.10	1.67	221.00	0.14	0.00	27.30	0.12	0.07	9.10	126.00	14.00	45.30	0.00	0.00	0.00	0.96	Могильный
Пюре картофельное	150	3.15	6.75	21.90	163.50	0.15	5.60	4.00	0.09	0.11	40.00	84.00	30.00	0.63	28.00	0.78	0.04	1.00	Могильный
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	12.00	8.00	6.00	20.80	0.00	0.00	0.00	0.80	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.30	94.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	34.80	13.20	30.87	1.33	2.00	0.01	0.80	Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	20	1.32	0.24	7.93	39.60	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	30.00	9.40	48.80	0.64	1.10	0.00	0.78	Могильный

Итого за десятый день	780	24.12	36.80	80.29	758.59	0.49	43.75	37.80	0.21	0.24	141.25	364.19	107.85	533.80	53.87	4.40	0.08	5.70	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	------	--------	--------	--------	--------	-------	------	------	------	--

[illegible]