

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) завтрак,
получающих начальное общее образование

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)														№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Д	В2	Ca	Р	Mg	К	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 1																			
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7.40	11.50	48.30	326.00	0.12	0.60	16.40	0.07	0.15	124.89	104.70	16.65	227.00	50.00	33.10	0.21	0.37	Могильный 2017год№182
Сыр порциями	15	3.80	4.00	0.00	51.00	0.01	0.16	46.00	0.15	0.05	200.00	128.00	9.00	13.00	0.00	2.18	0.00	0.20	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	23.18	1.13	0.16	0.08	0.60	Могильный
Какао с молоком	200	3.76	3.20	26.74	150.80	0.02	0.54	9.11	0.00	0.17	112.61	104.58	27.90	220.00	12.00	2.29	0.38	0.92	Могильный 2017год№382
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.00	0.03	16.00	11.00	9.00	278.00	2.00	0.30	0.08	2.20	Могильный
Итого за первый день	545	17.73	19.40	99.33	645.30	0.23	11.30	71.51	16.62	0.40	460.40	374.38	72.45	761.18	65.13	38.03	0.75	4.30	
ДЕНЬ 2																			
Омлет запеченный с сыром	150	9.93	13.32	17.48	229.80	0.16	19.49	157.67	2.35	0.46	307.69	190.31	32.88	191.00	39.00	28.40	0.58	2.33	Могильный 2017год №211
Икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.31	35.70	0.01	2.10	0.00	0.00	0.01	12.30	11.10	4.50	102.00	4.30	0.11	0.03	0.21	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 2017год №376
Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.00	0.00	0.05	8.00	28.00	42.00	348.00	0.05	1.00	0.02	0.60	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80	0.00	0.00	0.00	18.04	26.00	4.80	23.18	2.43	0.16	0.08	0.48	Могильный
Итого за второй день	520	15.24	17.67	76.35	523.98	0.27	32.39	157.67	2.35	0.53	349.73	263.41	90.18	684.98	45.78	29.66	0.71	4.42	

ДЕНЬ 3

Шницель из мяса 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	236.39	16.71	3.05	0.48	2.45	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3.00	7.65	23.85	181.50	0.15	21.75	0.00	0.00	0.12	18.00	81.00	33.00	629.00	26.70	0.31	0.40	1.20	Могильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты	60	0.78	3.00	4.80	50.40	0.01	14.46	0.00	0.00	0.02	30.60	18.00	9.60	278.56	0.26	0.57	0.09	0.72	Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	23.18	1.13	0.16	0.08	0.60	Могильный
Чай с лимоном	207	0.30	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

Итого за третий день	547	15.70	20.20	71.72	536.15	0.32	41.51	11.25	0.09	0.29	100.57	292.50	84.67	1197.30	44.80	4.11	1.74	5.77	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	------	--------	--------	-------	---------	-------	------	------	------	--

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога с молоком сгущенным	165	12.67	11.33	25.82	278.57	0.08	0.50	30.00	0.16	0.30	170.00	275.00	35.00	159.00	29.00	39.00	0.50	0.80	Могильный 2017год №223
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
Фрукты свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.00	0.03	35.00	17.00	11.00	155.00	0.30	0.10	0.15	0.10	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80	0.00	0.00	0.00	18.04	26.00	4.80	23.18	2.43	0.16	0.08	0.48	Могильный

Итого за четвертый день	505	16.71	12.65	68.88	479.05	0.20	39.30	30.00	0.16	0.34	235.04	326.00	56.80	357.98	31.73	39.26	0.73	2.18	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	------	--------	--------	-------	--------	-------	-------	------	------	--

ДЕНЬ 5

Гуляш 45/45	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	0.56	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	0.16	4.58	Могильный 2017год №70
Мармелад	15	0.02	0.00	11.91	48.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.15	0.30	4.00	0.00	0.00	0.00	0.06	Могильный 2017год №312
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 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	30.90	1.50	0.21	0.10	0.80	Могильный

Итого за пятый день	502	22.59	16.85	99.83	641.95	0.41	2.20	36.00	0.16	0.23	59.75	403.31	171.70	574.35	39.25	4.03	1.52	8.31	
---------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------	------	------	------	--

ДЕНЬ 6

Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6.10	11.30	43.40	300.00	0.12	0.60	16.40	0.07	0.17	124.90	104.70	16.65	237.00	52.00	9.95	0.50	0.37	Могильный 2017год №182
Масло (порциями)	10	0.10	7.20	0.10	75.00	0.00	0.00	40.00	0.13	0.01	2.40	3.00	0.00	3.00	0.00	0.10	0.30	0.02	Могильный 2017год
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.00	0.03	16.00	11.00	9.00	278.00	2.00	0.30	0.08	2.20	Могильный 2017год
Какао с молоком	200	3.49	2.79	18.16	112.86	0.02	0.54	9.11	0.00	0.17	112.61	104.58	27.90	220.00	12.00	2.29	0.38	0.92	Могильный 2017год№382
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	23.18	1.13	0.16	0.08	0.60	Могильный

Итого за шестой день	540	12.46	21.99	85.95	605.36	0.22	11.14	65.51	0.20	0.38	262.80	249.38	63.45	761.18	67.13	12.80	1.34	4.12	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	------	--------	--------	-------	--------	-------	-------	------	------	--

ДЕНЬ 7

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10.60	5.10	5.60	112.00	0.12	15.09	11.75	0.17	0.08	27.29	96.05	26.36	427.10	144.28	12.31	0.63	0.77	Могильный 2017год №229
Рис отварной	150	3.75	6.15	38.55	228.00	0.04	0.00	26.67	0.09	0.03	6.49	83.36	27.12	46.60	21.00	7.24	0.27	0.56	Могильный 2017год №304
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	0.11	0.80	Могильный 2017год №52
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	30	2.28	0.84	15.42	78.36	0.05	0.60	0.00	0.00	0.00	13.53	19.50	3.60	23.18	2.43	0.16	0.08	0.36	Могильный

Итого за седьмой день	540	17.69	16.14	79.59	536.26	0.22	20.31	38.41	0.26	0.14	80.40	231.50	75.62	653.68	179.71	20.06	1.09	3.29	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	------	-------	--------	-------	--------	--------	-------	------	------	--

ДЕНЬ 8

Печень по-строгановски	100	13.60	10.50	3.80	164.00	0.19	12.70	5240.00	0.03	1.66	30.00	239.00	17.00	250.00	73.75	32.88	2.20	5.00	Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	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	0.43	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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	23.18	1.13	0.16	0.08	0.60	Могильный
Печенье	20	0.10	0.00	16.00	64.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	4.20	2.20	0.07	22.00	0.00	0.00	0.00	0.32	Могильный

Итого за восьмой день	500	19.42	17.55	71.19	520.80	0.39	18.30	5244.00	0.12	1.83	93.10	359.30	62.97	940.98	102.88	33.81	2.71	7.72	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	---------	------	------	-------	--------	-------	--------	--------	-------	------	------	--

ДЕНЬ 9

Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12.92	9.59	13.28	161.41	0.10	2.60	34.78	0.00	0.06	22.19	89.95	14.22	174.99	13.84	12.98	0.74	0.92	Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	150	5.38	6.28	36.48	224.28	0.06	0.00	0.00	0.07	0.03	12.00	34.00	8.00	53.80	21.00	0.06	0.12	0.80	Могильный 2017год№309
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
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	23.18	1.13	0.16	0.08	0.60	Могильный

Итого за девятый день	547	22.01	21.51	84.07	587.59	0.22	9.00	34.78	0.07	0.12	81.69	180.25	47.12	486.17	44.57	13.43	1.70	3.54	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	------	------	--

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	200	6.75	9.49	39.38	265.91	0.10	0.55	45.10	0.07	0.12	116.99	143.71	33.35	157.00	50.00	4.09	0.31	0.74	Азбука питания 2002 г №46
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 2017 год №382
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	23.18	1.13	0.16	0.08	0.60	Могильный
Пряник домашний	60	4.87	8.58	39.58	256.10	0.07	0.00	4.88	0.00	0.05	174.85	67.86	15.72	74.10	0.00	0.00	0.58	0.98	Могильный

Итого за десятый день	500	14.19	18.37	108.50	650.51	0.22	0.55	49.98	0.07	0.18	135.89	245.67	64.97	275.08	51.13	4.25	0.96	3.12	
-----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	--------	-------	------	------	------	--

[illegible]