



**Десятидневное меню  
для организации бесплатного горячего питания обучающихся,  
 получающих начальное общее образование в МБОУ Гашунской СОШ №4(1-4 классы)  
2025-2026 учебный год**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы										
ДЕНЬ 1														
Суп молочный с крупой (гречневый)	200	3	3,58	6,1	71	0,04	0,66	0,02	0	128	91	14	0,1	Могильный 2017год№121
Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0	0	0,04	0	2,4	3	0	0	Могильный 2017год№14
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4	Могильный
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	14	56	0	0,02	0	0	10	2,6	1,3	0,3	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	6,7	11,7	49	334	0,07	10,6	8	0,06	0,4	164	134	30	3	
ДЕНЬ 2															
Омлет натуральный	150	14	24,8	2,6	290	0,11	0,25	5	0,33	0	103	226	16	2,6	Могильный 2017год №210
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,95	3,9	36	0,01	10,2	6	0	0	15	17	9,1	0,3	Могильный 2017год №45
Какао с молоком	200	4,1	3,54	18	119	0,06	1,58	0,02	0	0	152	125	21	0,5	Могильный 2017год №382
Батон пшеничный	50	3,8	1,45	26	131	0,06	0	0	0	9,5	33	6,5	0,6	Могильный	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4	Могильный	
Итого за второй день	500	26	32,2	83	669	0,23	12,1	0,35	0,4	279	426	59	4,4		
ДЕНЬ 3															
Котлета рубленная из птицы 50/20	70	7,8	9,58	8,6	150	0,06	0,76	3	0	0	37	11	2,3	0,8	Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,51	26	168	0,06	0	0	0	4,9	37	21	1,1	Могильный 2017год №309	
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,01	4,1	46	0,01	3,32	5	0	0	17	20	10	0,7	Могильный 2017год № 52
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,45	26	131	0,06	0	0	0	9,5	33	6,5	0,6	Могильный	
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	14	56	0	2,54	0	0	13	4	2,2	0,3	Могильный 2017год №377	
Мармелад	15	0	0	12	48	0	0	0	0	0,6	0,2	0,3	0,1	Могильный	
Итого за третий день	535	18	18,6	91	600	0,18	6,62	8	0	0	82	105	43	3,5	

ДЕНЬ 4

Запеканка из творога со сметаной 150/15	165	18	13,6	18	266	0,07	0,57 7	0,08	0,1	188	232	25	0,7	Могильный 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	14	56	0	0,02	0	0	10	2,6	1,3	0,3	Могильный 2017год №376
Сыр "Российский"	15	3,5	4,42	0	54	0	0,10 5	0,04	0	132	75	5,3	0,2	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	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4	Могильный
<b>Итого за четвертый день</b>	<b>520</b>	<b>25</b>	<b>18,8</b>	<b>61</b>	<b>516</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>354</b>	<b>347</b>	<b>47</b>	<b>4,7</b>	

ДЕНЬ 5

Гуляш (говядина) 50/40	90	14	9,22	2	148	0,05	0,90 9	0	0	9,2	139	17	2	Могильный 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,2	0,03	0,6	3,6	0,01	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,2	Могильный 2017год №70
Каша вязкая (гречневая)	150	4,8	4,3	21	144	0,17	0	0	0	9	112	75	2,5	Могильный 2017год №303
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	14	56	0	2,51	0	0	13	4	2,2	0,3	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4	Могильный
<b>Итого за пятый день</b>	<b>510</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>57</b>	<b>444</b>	<b>0,23</b>	<b>4,88 9</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>44</b>	<b>290</b>	<b>104</b>	<b>5,4</b>	

ДЕНЬ 6

Рыба, тушенная в томате с овощами 70/30	100	10	5,59	3,9	107	0,08	2,01	0,01	0	33	153	35	0,7	Могильный 2017год №229
Картофельное пюре	150	3,2	3,82	22	134	0,17	25,4 3	0	0	40	73	29	1,2	Могильный 2017год № 128

Овощи(сезон)	30	0,2	0,03	0,6	3,6	0,01	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,2	Могильный 2017год№70
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	14	56	0	0,02	0	0	10	2,6	1,3	0,3	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,84	15	78	0,05	0,6	0	0,5	14	20	3,6	0,4	Могильный
Итого за шестой день	510	16	10,3	55	379	0,3	29,5	3	0,01	0,5	102	257	73	2,6

ДЕНЬ 7

Пудинг из творога (запеченный) 130/20	150	18	12,7	28	293	0,08	0,43	5	0,08	0,1	162	219	27	1	Могильный 2017год №222
Какао с молоком	200	4,1	3,54	18	119	0,06	1,58	0,02	0	152	125	21	0,5	Могильный 2017год№382	
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,45	26	131	0,06	0	0	0	9,5	33	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	26	18,1	82	590	0,22	2,01	5	0,1	0,1	340	387	64	4,3	

ДЕНЬ 8

Плов из птицы	150	14	8,05	27	237	0,11	7,84	5	0,05	0	37	149	40	1,6	Могильный 2017год №70
Овощи(сезон)	50	0,4	0,04	1	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3	Могильный 2017год №70	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4	Могильный	
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	14	56	0	0,02	0	0	10	2,6	1,3	0,3	Могильный 2017год№376	
Вафли	60	2	18,1	39	323	0,02	0	0	0	4,8	20	1,2	0,3	Могильный	
Итого за восьмой день	500	20	26,6	100	716	0,15	10,3	2	0,05	0,4	69	213	56	2,9	

ДЕНЬ 9

Птица-куры тушенные в соусе 50/40	90	12	14,6	2,5	192	0,02	0,07 2	0	0	10	0	0,3	0	Могильный 2017год №290
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,51	26	168	0,06	0	0	0	4,9	37	21	1,1	Могильный 2017год №309
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,95	3,9	36	0,01	10,2 6	0	0	15	17	9,1	0,3	Могильный 2017год №45
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	14	56	0	2,51	0	0	13	4	2,2	0,3	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4	Могильный
Итого за девятый день	540	22	21,5	66	546	0,09	12,8 4	0	0,4	51	84	38	2,2	

ДЕНЬ 10

Каша вязкая молочная из риса и пшена ("Дружба")	180	5	9,14	36	245	0,09	0,79 2	0,04	0	109	128	30	0,7	Могильный 2017год №175
Какао с молоком	200	4,1	3,54	18	119	0,06	1,58	0,02	0	152	125	21	0,5	Могильный 2017год №382
Сыр "Российский"	15	3,5	4,42	0	54	0	0,10 5	0,04	0	132	75	5,3	0,2	Могильный 2017год №15
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,4	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	17,9	82	559	0,18	2,47 7	0,1	0,4	418	365	72	4	
Среднее значение за период	520	20	19	69	535	0,18	10,2 2	0,57	0,3	190	261	59	3,7	