

Составлено: *М. А. Томин*
Запечатано: *М. А. Томин* 00
Маркировано: *М. А. Томин* 00

Утверждено: _____
Руководитель (ИП) _____
Шеф-руководитель ИЗА _____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся
из многодетных семей
на 2025-2026 учебный год

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	Могильны й 2017год№1 21
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0	2,4	3	0	0,02	Могильны й 2017год№1 4
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильны й
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	Могильны й 2017год№3 76
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	Могильны й
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	Могильны й 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	Могильны й 2017год№4 5

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	Могильны й 2017год №382
Батон(булочка)	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	Могильны й
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильны й
Итого за второй день	500	25,71	32,16	69,1	669,01	0,232	12,1	0,35	0,4	287,8	425,8	58,63	4,442	
ДЕНЬ 3														
Котлета рубленная 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	Могильны й 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	Могильны й 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	Могильны й 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	Могильны й
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	Могильны й 2017год №3 77
Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	Могильны

Гуляш (говядина) 50/40	90	14,1	9,22	1,98	147,5 6	0,05 4	0,90 9	0	0	9,18 9	138, 9	16,9	2,01 6	Могильны й 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01 2	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15	Могильны й 2017год №70
Каша вязкая (гречневая)	150	4,79	4,3	21,49	143,7 9	0,16 5	0	0	0	8,95 5	111, 8	75	2,52	Могильны й 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	Могильны й 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильны й
Итого за пятый день	510	22,38	13,97	57,04	444,3 3	0,23 1	4,88 9	0	0,4	44,0 4	289, 6	103, 9	5,44 6	
ДЕНЬ 6														
Рыба, тушенная в томате с овощами 70/30	100	10,2	5,59	3,9	106,7 8	0,08	2,01	0,01	0	33,0 6	153, 4	35,4 1	0,69	Могильны й 2017год №229
Картофельное пюре	150	3,2	3,82	21,57	133,9 5	0,16 5	25,4 3	0	0	39,5 4	72,9 2	28,9 2	1,17	Могильны й 2017год № 128
Овощи(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01 2	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15	Могильны й 2017год№7

Печень по-строгановски 50/30	80	11,09	8,08	5,34	139,32	0,192	20,18	4,952	0,712	14,5	189,4	11,7	4,168	Могильны й 2017год №255
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	Могильны й 2017год №312
Овощи(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,012	1,47	0	0	5,1	9	4,2	0,15	Могильны й 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	Могильны й 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильны й
Печенье	15	0,075	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	Могильны й
Итого за восьмой день	515	17,795	12,35	72,74	474,81	0,369	47,12	4,952	1,112	80,61	301,5	52,77	6,428	
ДЕНЬ 9														
Птица-куры тушенные в соусе 50/40	90	12,2	14,59	2,46	192,18	0,018	0,072	0	0	10,35	0	0,297	0,045	Могильны й 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	Могильны й 2017год №3

															09
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	Могильны й 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	Могильны й 2017год №377	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильны й	
Итого за девятый день	540	21,79	21,47	65,78	546,17	0,094	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	Могильны й 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	Могильны й 2017год №382	
Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0	54	0,004	0,105	0,041	0	132	75	5,25	0,15	Могильны й 2017год №15	
Хлеб	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильны	

