

Сотласено: *П. Пинг*
 Заместитель
Пингзенов П. П.

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкурин Г.В. И.А.

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

Наименование блюда	Вых од блю д а	Пищевые вещества(г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры
		Белк и	Жир ы	Углевод ы										
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	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 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	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

														й
Итого за третий день	535	17,94	18,57	90,51	599,8	0,18 1	6,62 8	0	0	81,8 4	105	42,7 7	3,54 1	
ДЕНЬ 4														
Запеканка из творога со сметаной 150/15	165	18,23	13,56	18,23	265,6 3	0,06 6	0,57 7	0,08 3	0,08 3	188, 1	232, 2	25,4 9	0,67 6	Могильны й 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0	10,3 2	2,6	1,3	0,26	Могильны й 2017год№3 76
Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0	54	0,00 4	0,10 5	0,04 1	0	132	75	5,25	0,15	Могильны й 2017год№1 5
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	3,2	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 четвертый день	520	25,33	18,8	61,29	515,9 7	0,1	10,7	0,12 4	0,48 3	354, 4	346, 8	46,6 4	4,72 6	
ДЕНЬ 5														

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

[illegible]

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	Могильный 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	Могильный 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	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	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный
Печенье	15	0,075	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	Могильный
Итого за восьмой день	515	17,795	12,35	72,74	474,81	0,369	47,1	4,952	1,112	80,61	301,5	52,77	6,428	
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 №3

														09
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01 2	10,2 6	0	0	14,9 8	16,9 9	9,05 4	0,28 2	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№3 77
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	546,1 7	0,09	12,8 4	0	0,4	50,9 9	84,1 2	38,2 3	2,19 7	
ДЕНЬ 10														
Каша вязкая молочная из риса и пшена ("Дружба")	180	4,97	9,14	35,55	245,4 5	0,09	0,79 2	0,03 6	0	109, 4	128, 2	30,4 6	0,68 4	Могильны й 2017год№1 75
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0	152, 2	124, 6	21,3 4	0,48	Могильны й 2017год№3 82
Сыр"Российск ий"	15	3,48	4,42	0	54	0,00 4	0,10 5	0,04 1	0	132	75	5,25	0,15	Могильны й 2017год№1 5
Хлеб	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильны

[illegible]