



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания детей

участников СВО

на 2025-2026 учебный год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)									№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	
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	90,9 4	14,1 4	0,12	Могильный 2017год№12 1

Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0	2,4	3	0	0,02	Моги́льный 2017Год№14
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Моги́льный
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	Моги́льный 2017Год№37 6
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	Моги́льный
Итого за первый день	550	6,66	11,65	49,33	333,54	0,07	10,6 8	0,06	0,4	164, 3	133, 5	30,0 4	3,04	
ДЕНЬ 2														
Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,10 5	0,25 5	0,33	0	103, 1	225, 8	16,1 4	2,64	Моги́льный 2017Год №210
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	Моги́льный 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	21,3 4	0,48	Моги́льный 2017Год №382
Батон(булочка)	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05 5	0	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	Моги́льный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Моги́льный
Итого за второй день	500	25,71	32,16	69,1	669,01	0,23 2	12,1	0,35	0,4	287, 8	425, 8	58,6 3	4,44 2	
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	Могильный 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	Могильный 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	Могильный 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	Могильный
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	Могильный 2017год №377
Мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06	Могильный
Итого за третий день	535	17,94	18,57	90,51	599,8	0,181	6,628	0	0	81,84	105	42,77	3,541	
ДЕНЬ 4														
Запеканка из творога со сметаной 150/15	165	18,23	13,56	18,23	265,63	0,066	0,577	0,083	0,083	188,1	232,2	25,49	0,676	Могильный 2017год №223
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
Сыр "Российский"	15	3,48	4,42	0	54	0,004	0,105	0,041	0	132	75	5,25	0,15	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	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный

Итого за четвертый день	520	25,33	18,8	61,29	515,97	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	147,56	0,05 4	0,90 9	0	0	9,18 9	138, 9	16,9	2,01 6	Могильный 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	Могильный 2017год №70
Каша вязкая (гречневая)	150	4,79	4,3	21,49	143,79	0,16 5	0	0	0	8,95 5	111, 8	75	2,52	Могильный 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	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный
Итого за пятый день	510	22,38	13,97	57,04	444,33	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	106,78	0,08	2,01	0,01	0	33,0 6	153, 4	35,4 1	0,69	Могильный 2017год №229
Картофельное пюре	150	3,2	3,82	21,57	133,95	0,16 5	25,4 3	0	0	39,5 4	72,9 2	28,9 2	1,17	Могильный 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	Могильный 2017год№70
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	Могильный 2017год№37 6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,04 7	0,6	0	0,46 7	13,5 3	19,5	3,6	0,36	Могильный
Итого за шестой день	510	15,95	10,3	55,42	378,51	0,30 4	29,5 3	0,01	0,46 7	101, 5	257, 5	73,4 3	2,63	
ДЕНЬ 7														
Пудинг из творога (запеченный) 130/20	150	17,59	12,66	28,47	293,25	0,07 5	0,43 5	0,07 5	0,09	162, 3	219, 2	27,4 4	0,97 5	Могильный 2017год №222
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	Могильный 2017год№38 2
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05 5	0	0	0	9,5	32,5	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	25,82	18,05	81,55	589,85	0,22	12,0 2	0,09 5	0,09	340	387, 3	64,2 8	4,25 5	
ДЕНЬ 8														
Печень по- строгановски 50/30	80	11,09	8,08	5,34	139,32	0,19 2	20,1 8	4,95 2	0,71 2	14,5	189, 4	11,7	4,16 8	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 №309
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
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	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44	Могильный

[illegible]