Согласовано:

Директор МБОУ Первомайская СШ

_____ Репкин И.Ф.

Утверждаю:

И П Рвачев С В

_____ Рвачев С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся детей с ограниченными возможностями ,

Ремонтненского района

2026г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы															
завтрак 1 день																			
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,89	104,7	16,648	227	50	33,1	0,21	0,374	Могильный 2017год№182
Сыр порциями	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,607	104,58	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год№382
итого за первый	445	17,33	19	89,53	598,3	0,196	1,3	71,507	0,22	0,37	444,397	363,38	63,448	483,175	63,125	37,727	0,665	2,096	
обед																			
пица тушеная	80	11,62	11,83	7,51	168	0,06	2,9	0,2	0,082	0,12	64,5	254,8	32,2	263,6	15,54	3,08	0,487	1,64	Могильный 2017год №290
Макароны отварные с маслом	150	6,46		43,78	269,14	0,072	0	0	0,108	0,036	14,4	40,8	9,6	64,56	25,2	0,072	0,14	0,96	Могильный 2017год№309
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
итого за первый	470	22,23	12,33	90,44	612,64	0,212	2,9	0,2	0,19	0,166	102,4	347,1	64,3	387,55	42,4	5,652	0,699	4,4	
всего за первый	915	39,56	31,33	179,97	1210,94	0,408	4,2	71,707	0,41	0,536	546,797	710,48	127,748	870,725	105,525	43,379	1,364	6,496	
ДЕНЬ 2																			
завтрак 1 день																			
Запеканка из творога с молоком сгущеным	165	12,67	11,33	25,82	278,565	0,08	0,5	30	0,16	0,3	170	275	35	159	29	39	0,5	0,8	Могильный 2017год №223

Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,044	26	4,8	23,175	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный
итого за 2 день	405	15,91	12,45	61,38	441,045	0,142	1,3	30	0,16	0,31	200,044	309	45,8	202,975	31,43	39,157	0,575	2,08	
обед																			
Суп гороховый с кур	200/40	13	13,5	17,8	133	0,13	16,4	0,9	0	0,1	16,4	48,6	30	478	20	2,5	0,36	3,24	Могильный 2017год №139
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
итого за 2 день	247	17,15	14	57,15	310,5	19,9	18,6	0,9	0	0,11	43,9	309	52,5	546,79	21,66	5,02	1,132	5,04	
всего за 2 день	652	33,06	26,45	118,53	751,545	20,042	19,9	30,9	0,16	0,42	243,944	618	98,3	749,765	53,09	44,177	1,707	5,52	
ДЕНЬ 3																			
завтрак																			
Шницель из мяса с соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,065	159,396	26,169	236,39	16,71	3,049	0,482	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0	0,12	18	81	33	629	26,7	0,31	0,4	1,2	Могильный 2017год №310
Салат из св помидор (ка кап) сезоно	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0	0,018	30,6	18	9,6	278,56	0,26	0,57	0,086	0,72	Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год№377
итого за 3 день	547	15,7	20,2	71,72	536,15	0,321	41,509	11,25	0,091	0,292	100,565	292,496	84,669	1197,33	44,795	4,106	1,743	5,769	
обед																			
картофель и овощи туш в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,123	17,16	7,5	0	0,065	29,74	96,24	30,85	418,75	20,75	0,942	0,035	1,26	Могильный 2017год №142
котлеты рыбные	80	10,2	7,6	11,3	152	0,12	4,6	13,58	0,33	0	44,68	245,51	50,12	383	40	27,5	0,169	0,83	Могильный 2017год №291
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
итого за 3 день	470	17,61	20,69	73,11	544,47	0,323	21,76	21,08	0,33	0,075	97,92	393,25	103,47	861,14	62,41	30,942	0,276	3,89	
всего за 3 день	1017	33,31	40,89	144,83	1080,62	0,644	63,269	32,33	0,421	0,367	198,485	685,746	188,139	2058,47	107,205	35,048	2,019	9,659	
ДЕНЬ 4																			
завтрак																			
Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,667	2,35	0,46	307,69	190,308	32,877	191	39	28,4	0,58	2,334	Могильный 2017год №211
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	0	0	0,01	12,3	11,1	4,5	102	4,3	0,105	0,03	0,21	Могильный
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	2017год№376

Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,044	26	4,8	23,175	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный
итого 4 день	420	13,74	17,107	55,347	427,98	0,23	22,393	157,667	2,35	0,48	350,034	235,408	48,177	336,975	45,73	28,662	0,685	3,824	
обед																			
щи с картоф и кап с кур	200/40	10	13,3	10	88	0,16	8,56	122	0,18	0,058	34,36	41	33,94	513	21	0,29	0,041	1,,0	Могильный 2017год№112
компот из сухоф	200	0,6	0,09	32	132,8	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	48,8	42,14	0,68	101	12,804	14,36	0,0796	1,016	Могильный 2017год№279
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
итого 4 день	240	14,55	13,89	66,15	338,3	0,347	11,44	160,64	0,2	0,118	94,66	126,64	51,12	47,39	35,464	17,15	0,1926	2,016	
всего 4 день	660	28,29	27,78	121,497	766,28	0,577	33,833	318,307	2,55	0,598	444,694	362,048	99,297	384,365	81,194	45,812	0,8776	5,84	
ДЕНЬ 5																			
завтрак																			
Гуляш 45/45	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,25	15,75	0,281	0,56	2,07	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,56	136	219	22	3,52	0,16	4,58	Могильный 2017год №70
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	№377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,9	1,5	0,209	0,1	0,8	Могильный
итого 5 день	487	22,57	16,85	87,92	593,8	0,412	2,2	36	0,16	0,23	59,15	403,16	171,4	570,35	39,25	4,03	1,52	8,25	
обед																			
гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Могильный 2017год №260
каша перловая	150	2,9	6,1	20,7	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	91,11	0	14,77	251,9	21,3	3,625	0,95	0,8	Могильный 2017год №302
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
итого 5 день	480	19,56	12,45	63,45	468,05	0,412	3,099	11,25	0,161	0,254	131,71	206,3	53,47	601,59	39,25	4,03	1,582	4,67	
всего 5 день	967	42,13	29,3	151,37	1061,85	0,824	5,299	47,25	0,321	0,484	190,86	609,46	224,87	1171,94	78,5	8,06	3,102	12,92	
ДЕНЬ 6																			
завтрак																			
Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,896	104,7	16,648	237	52	9,95	0,5	0,374	Могильный 2017год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Могильный 2017год
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,607	104,58	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год№382

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
итого 6 день	440	12,061	21,59	76,15	558,36	0,191	1,14	65,507	0,2	0,35	246,803	238,38	54,448	483,175	65,125	12,497	1,255	1,916	
обед																			
суп картоф с кур	200/40	10	11,4	14,6	90	0,13	14,04	15,58	0	0,064	61,99	135,69	39,04	392,97	22,04	2,62	0,032	1,992	Могильный 2017год №84
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
итого 6 день	247	14,15	11,9	53,95	267,5	0,21	16,24	15,58	0	0,074	89,49	187,19	61,54	461,76	23,7	5,14	0,804	3,792	
всего 6 день	687	26,211	33,49	130,1	825,86	0,401	17,38	81,087	0,2	0,424	336,293	425,57	115,988	944,935	88,825	17,637	2,059	5,708	

ДЕНЬ 7

затрак																			
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,7472	0,17	0,08	27,294	96,052	26,36	427,1	144,28	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №229
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,044	0	26,67	0,09	0,03	6,485	83,36	27,116	46,6	21	7,24	0,27	0,559	Могильный 2017год №304
Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	0,02	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,11	0,798	Могильный 2017год №52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,175	2,43	0,157	0,075	0,36	Могильный
итого 7 день	540	17,685	16,143	79,586	536,264	0,221	20,311	38,4172	0,26	0,14	80,399	231,502	75,616	653,675	179,71	20,057	1,086	3,288	
обед																			
котлеты мос с соус	70/30	7,6	15,1	8,1	185,6	1,41	9,33	75	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,036	2,25	Могильный 2017год№270
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
каша пшеничная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный№302
итого 7 день	390	20,45	23,4	89,85	640,1	1,541	9,33	75	0,26	0,08	88,7	182,75	66,6	610,59	22,62	6,65	0,18	5,22	
всего 7 день	930	38,135	39,543	79,586	1176,364	1,762	29,641	113,417	0,52	0,22	169,099	414,252	142,216	1264,27	202,33	26,707	1,266	8,508	

ДЕНЬ 8

завтрак																			
Печень по- строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	52,4	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,875	2,2	5	Могильный 2017год №255
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	0,11	40	84	30	625	28	0,78	0,43	1	Могильный 2017год №312

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
итого 8 день	480	19,32	17,55	55,19	456	0,388	18,3	56,4	0,115	1,78	88,9	357,1	62,9	918,975	102,875	33,812	2,705	7,4	
обед																			
борщ с картоф и кап и кур	200/40	11,48	11,84	18,14	212	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	Могильный 2017год №83
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	Могильный
итого 8 день	247	15,63	12,34	57,49	389,5	0,24	20,08	30,63	0,083	0,068	61,18	189	56,44	581,79	22,66	2,81	0,813	3,599	
всего 8 день	727	34,95	29,89	112,68	845,5	0,628	38,38	87,03	0,198	1,848	150,08	546,1	119,34	1500,77	125,535	36,622	3,518	10,999	

ДЕНЬ 9

завтрак

Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,775	0	0,06	22,19	89,948	14,218	174,99	13,843	12,979	0,741	0,915	Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	150	5,38	6,28	36,48	224,28	0,06	0	0	0,069	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8	Могильный 2017год№309
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42	Могильный 2017год
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
итого 9 день	547	22,01	21,51	84,07	587,587	0,216	8,997	34,775	0,069	0,12	81,69	180,248	47,118	486,165	44,568	13,426	1,697	3,535	Могильный
обед																			
рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,248	10,88	6,21	0,083	0,061	38,9	156,25	118,08	169,5	18,35	1,49	0,023	3,005	Могильный 2017год №229
каша гречневая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,59	8,9	0	0,08	0,19	40,1	115,97	51,671	321	45	0,4	0,099	2,904	Могильный 2017год №70
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,0032	0,28	Могильный 2017год№349
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	132,8	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1,17	Могильный
итого 9 день	490	21,85	16,29	111,55	682,4	0,922	21,335	6,21	0,163	0,261	92,989	317,431	187,651	621,59	65,81	4,49	0,1972	7,359	
всего 9 день	1037	43,86	37,8	195,62	1269,987	1,138	30,332	40,985	0,232	0,381	174,679	497,679	234,769	1107,76	110,378	17,916	1,8942	10,894	

ДЕНЬ 10

завтрак

Каша молочная"Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,91	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	116,99	143,71	33,35	157	50	4,09	0,31	0,74	Азбука питания 2002 г №46
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год№382
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,175	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
итого 10 день	440	9,32	9,79	68,872	394,41	0,149	0,545	45,1	0,07	0,13	135,89	177,81	49,25	200,975	51,125	4,247	0,385	2,14	
обед																			
суп картоф с мак и кур	200/40	10	11,4	14,6	90	0,089	40,18	8,05	0	0,042	63,72	69,62	29,34	321,16	19,8	0,47	0,024	1,087	Могильный 2017год№103
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год№382
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	35,59	1,66	2,5	0,072	1,17	Могильный
итого 10 день	240	14,15	11,9	53,75	265,5	0,169	40,18	8,05	0	0,052	87,22	121,12	51,84	377,55	21,46	2,97	0,096	3,057	
всего 10 день	680	23,47	21,69	122,622	659,91	0,318	40,725	53,15	0,07	0,182	223,11	298,93	101,09	578,525	72,585	7,217	0,481	5,197	