

Утверждаю

Директор МБОУ: Мичуринская ООШ

 З.Я. Омельченко

« 19 » « 08 » 2025 год.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания
1-4 классов завтрак,
получающих начальное общее образование

2025-2026 уч.год

Утверждено
 Директор МБОУ: Минусинская СОШ ООШ
 З.Я. Омельченко
 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) завтрак,
 получающих начальное общее образование

Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	H1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы																		

ДЕНЬ 1

Каши жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3			326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,9	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374	Молочный 2017год №182
Сыр поршинами	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	Молочный 2017год
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Молочный 2017год №382
Кавказ с молоком	200	3,76	3,2	26,74			150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Молочный 2017год №382
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8			47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2	Молочный
Итого за первый день	545	17,73	19,4	99,33			645,3	0,226	11,3	71,51	16,62	0,4	460,4	374,4	72,45	761,2	65,13	38,03	0,745	4,296	

ДЕНЬ 2

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477			229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,88	191	39	28,4	0,58	2,334	Молочный 2017год №211
Салат из зеленого горошка	60	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	Молочный 2017год №376
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	Молочный 2017год №376
Булочка	60	1,5	0,5	21			96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,022	0,6	Молочный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56			104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Молочный 2017год №376
Итого за второй день	520	15,24	17,67	76,347			523,98	0,27	32,393	157,7	2,35	0,53	349,7	263,4	90,18	685	45,78	29,66	0,707	4,424	

ДЕНЬ 3

Котлеты из мяса говяжьего сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449	Могилынский 2017год №268
Пюре картофельное	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	Могилынский 2017год №310
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0	0,018	30,6	18	9,6	278,6	0,26	0,57	0,086	0,72	Могилынский 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	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могилынский 2017год №377
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	Могилынский 2017год №377
Итого за третий день	547	15,7	20,2	71,72	536,15	0,321	41,509	11,25	0,091	0,292	100,6	292,5	84,67	1197	44,8	4,106	1,743	5,769	

ДЕНЬ 4

Закуска из творога с сметанным соусом	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	Могилынский 2017год №223
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	Могилынский 2017год №376
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,15	0,1	Могилынский 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могилынский 2017год №377
Итого за четвертый день	505	16,71	12,65	68,88	479,045	0,202	39,3	30	0,16	0,34	235	326	56,8	358	31,73	39,26	0,725	2,18	

ДЕНЬ 5

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	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Могилынский 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,6	49,8	321	0,24	0	36	0,09	0,12	16,85	205,6	136	219	22	3,52	0,16	4,58	Могилынский 2017год №70
Булочка	60	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	Могилынский 2017год №312
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	Могилынский 2017год №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	Могилынский 2017год №377
Итого за пятый день	502	22,585	16,85	99,83	641,95	0,411	2,2	36	0,16	0,23	59,75	403,3	171,7	574,4	39,25	4,03	1,52	8,313	

ДЕНЬ 6

Помидор свежий порционный	60	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	Могильный 2017год №182
Котлета рыбная/картофельное пюре	300	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	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год №182
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Итого за шестой день	540	12,461	21,99	85,95	605,36	0,221	11,14	65,51	0,2	0,38	262,8	249,4	63,45	761,2	67,13	12,8	1,335	4,116	

ДЕНЬ 7

Сырники со сметанным соусом	250	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №229
Булочка	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	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36	Могильный
Итого за седьмой день	540	17,685	16,143	79,59	536,264	0,221	20,311	38,41	0,26	0,14	80,4	231,5	75,62	653,7	179,7	20,06	1,086	3,288	

ДЕНЬ 8

Закуска картофельная с печенью	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5	Могильный 2017год №255
Помидор свежий порционный	60	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	Могильный 2017год №182
Какао	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	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Итого за восьмой день	500	19,42	17,55	71,19	520,8	0,388	18,3	5244	0,115	1,83	93,1	359,3	62,97	941	102,9	33,81	2,705	7,72	

64H3D

Тефтели куриные	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915	Могильный 2017год №294
Капша гречневая рассыпчатая	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
Яйцо паренное	40																		
Огурец свежий	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	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Итого за летний день	547	22,01	21,51	84,07	587,587	0,216	8,997	34,78	0,069	0,12	81,69	180,2	47,12	486,2	44,57	13,43	1,697	3,535	

01 9H37

Каши молочные "Дружба"	200	6,75	9,49	39,382	265,91	0,101	0,545	45,1	0,07	0,12	117	143,7	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
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
Итого за десятилетие	500	14,19	18,37	108,5	650,51	0,221	0,545	49,98	0,07	0,18	135,9	245,7	64,97	275,1	51,13	4,247	0,963	3,115	

[illegible]