

Утверждаю

Директор МБОУ: Мичуринская ООШ

 З.Я. Омельченко

« 19 » « 08 » 2025 год.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания
5-9 классов завтрак,
получающих основное общее образование

2025-2026 уч.год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации бесплатного питания обучающихся 5-9 классов завтра, ...
 поучающих начальное общее образование

Наименование блюда	Набор				Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
	Блюда	Безжиры	Жиры	Углеводы															

ДЕНЬ 1

Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	180	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	23,1	0,21	0,374	Молочный 2017год №182
Сыр топленый	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
Каша с молоком	180	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	250	12	2,29	0,38	0,922	Молочный 2017год №182
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 запаренный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,7	2,15	0,46	307,7	190,3	32,88	191	39	28,4	0,58	2,334	Молочный 2017год №211
Салат из зеленого горошка	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	Молочный
Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Молочный №376
Булочка	45	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
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
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	265,4	90,18	685	45,78	29,66	0,707	4,424	

ДЕНЬ 3

Количество из мяса говядины/сметанном соусом	85	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	Молочный 2017год №268
Пюре карто/сливочное	120	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	Молочный 2017год №310
Салат из све-жих овощей и огурцов	35	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	Молочный 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	Молочный
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	Молочный 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 сметанном 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	0,5	Молочный 2017год №223
Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Молочный 2017год №376
Фрукты свежие	85	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,03	35	17	11	155	0,3	0,1	0,15	0,3	Молочный
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
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

Гуашь 45/45	75	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	Молочный 2017год №260
Каши гречневая рассыпчатая	120	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	Молочный 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	Молочный 2017год №112
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	Молочный 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	Молочный
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	35	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	Мощность 2017год №182
порционный																			
Котлета																			Мощность 2017год
рыбная/картофельное пюре	250	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	2017год
Какао с молоком	180	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	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	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Мощность
Итого за восьмой 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

Сардинки со сметаной	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	Мощность 2017год №229
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	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	Мощность

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

Запеканка картофельная с	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	Мощность №255
печеного																			
Помидор свежий	25	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	Мощность 2017год №182
порционный																			
Какао	180	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	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	Мощность
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	

