



Согласовано: *Васильева С.И.*  
 Руководитель (МУ) Школы №309

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

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															

ДЕНЬ 1

Огурцы соленые(порционно)	60	0,48	0,12	1,92	10,8	0,012	3	0	0,02	13,8	14,4	8,4	85	1,8	0,18	0,1	0,36	Могильный 2017год
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,99	12,58	0	46,65	72,65	24,46	264,6	17,2	0,396	0,22	1,119	Могильный 2017год №82
Биточки с соусом томатным	100	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,082	0,12	29,07	159,4	26,17	263,6	15,54	3,08	0,487	2,449	Кучма 2016 год №309
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	6,28	36,48	224,28	0,06	0	0,09	0,03	12	34	8	53,8	21	0,06	0,12	0,8	Могильный 2017год №309
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	Могильный 2017год №342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	Могильный
<b>Итого за первый день</b>	<b>780</b>	<b>24,749</b>	<b>22,175</b>	<b>118,573</b>	<b>775,338</b>	<b>0,348</b>	<b>24,64</b>	<b>26,83</b>	<b>0,172</b>	<b>119</b>	<b>347</b>	<b>91,02</b>	<b>839,2</b>	<b>58,31</b>	<b>6,916</b>	<b>1,551</b>	<b>6,588</b>	

ДЕНЬ 2

Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,62	0	0	21,09	24,59	12,54	136	12	0,35	0,011	0,798	Могильный 2017год №212
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131	1,13	5,6	600	0,066	45,2	69	24	382,4	16	2	0,288	1,8	Могильный 2017год №102
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,09	11,74	0,17	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,09	40	84	30	625	28	0,78	0,73	1	Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8	Могильный 2017год №376
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,042	0,78	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
<b>Итого за второй день</b>	<b>770</b>	<b>23,345</b>	<b>20,823</b>	<b>93,844</b>	<b>658,004</b>	<b>1,508</b>	<b>30,91</b>	<b>615,7</b>	<b>0,326</b>	<b>160,6</b>	<b>346,4</b>	<b>121,5</b>	<b>1671</b>	<b>202,3</b>	<b>18,54</b>	<b>1,459</b>	<b>6,749</b>	

ДЕНЬ 3

Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0,04	0,018	30,6	18	9,6	161,4	0,156	0,342	0,532	0,72	Могильный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	200	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,73	6	0	0,052	23,79	76,99	24,68	335	16,6	0,754	0,028	1,008	Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Могильный 2017год №291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Могильный 2017год №349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	Могильный
Итого за третий день	720	25,654	27,695	101,502	756,506	0,369	33,59	19,58	0,106	123,7	434,5	128	959,2	58,73	31,7	0,834	5,506		

ДЕНЬ 4

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
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,458	0,128	14,31	24,5	0,066	0,046	26,94	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,033	1,439	Могильный 2017год №112
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,742	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,08	1,016	Могильный 2017год №279
Капуста тушенная	150	3,892	5,354	21,272	157,49	0,112	110	28	0,09	0,06	120,8	91,06	46,12	506	25	0,7	0,029	1,83	Могильный 2017год №221
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 ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,048	0,78	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Итого за четвертый день	777	23,886	26,065	95,531	721,288	0,457	133,6	91,14	0,176	0,196	228	396	126,7	1402	65,17	18,62	1,007	7,085	

ДЕНЬ 5

Винегрет овощной	60	0,764	6,099	4,455	76,346	0,03	5,7	0	0	0,01	13,68	25,16	11,55	128	7,9	0,14	0,012	0,478	Могильный 2017год №67
Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	2	2,4	14,64	90,4	0,126	1,6	8	0,066	0,054	11,4	34,4	12,4	135,6	14,68	1,192	0,018	0,4	Кучма 2016год №133
Шницель с 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	251,9	21,3	3,625	0,051	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	0,15	21,75	0	0,066	0,12	18	81	33	625,8	6,46	0,388	0,056	1,2	Могильный 2017год №310
Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,003	0,28	Могильный 2017год №377
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8	Могильный
Итого за пятый день	770	19,654	26,039	112,573	772,196	0,519	33,7	19,25	0,223	0,338	89,63	366,5	107,1	1314	53,11	8,545	0,15	6,387	

ДЕНЬ 6

Помидоры соевые(порционно)	60	0,72	0,12	3,36	18	0,024	6	30	0	0,02	13,8	14,4	8,4	174	1,2	0,24	0,012	0,36	Могильный 2017год
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	6,574	6,055	13,716	137,298	0,105	11,34	12,58	0	0,052	50,07	109,6	31,53	317,4	17,8	2,12	0,026	1,609	Могильный 2017год №84
Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,068	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,28	0,056	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	205,6	136	219	22	3,52	0,016	4,58	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№376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78	Могильный
Итого за шестой день	770	31,184	23,265	112,724	786,698	0,574	17,34	78,58	0,158	0,302	124,8	557,1	220,7	1101	58,72	9,26	0,12	11	

ДЕНЬ 7

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	0,011	0,798	Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	19,08	131	1,13	5,6	600	0,066	0,056	45,2	69	24	382,4	16	2	0,029	1,8	Могильный 2017год№102
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	Могильный 2017год№291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	Могильный 2017год№349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78	Могильный
Итого за седьмой день	720	24,895	27,973	106,844	775,504	1,399	15,62	613,6	0,132	0,156	135,7	433,1	130,3	981,2	69,97	32,950	2,192	6,376	

ДЕНЬ 8

Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	0,012	14,46	0	0,04	0,018	30,6	18	9,6	167,1	0,156	0,342	0,005	0,72	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,618	3,877	16,449	119,458	0,128	14,31	24,5	0,066	0,046	26,94	110	27,15	410,4	16,8	0,232	0,003	1,439	Могильный 2017год №112
Тфтели с томатным соусом	90	7,4	17,4	12,3	235	0,038	6,97	3,49	0,082	0,03	12,34	30	14,23	189,6	18,54	0,98	0,038	0,575	Могильный 2017год№279
Каша ячневая рассыпчатая	150	5	8,9	36,1	245	0,093	0	0	0,13	0,05	45,05	165,8	24,65	104	23	1,46	0,017	0,876	Могильный 2012год№168
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№376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,006	0,8	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,928	39,6	0,034	0	0	0	0	5,8	30	9,4	48,8	0,64	1,1	0,005	0,78	Могильный
Итого за восьмой день	767	22,478	33,817	112,097	843,458	0,369	37,94	27,99	0,318	0,154	145,9	396,6	104,2	981	60,47	6,134	0,774	5,99	

