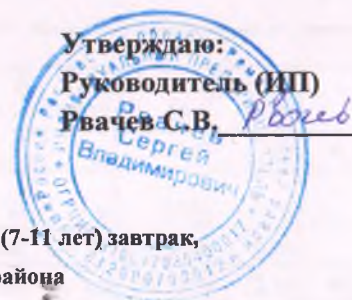


Согласовано:
Директор: МБОУ Ремонтненская гимназия №1
Кононов Д.Е.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

2026г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергери ческая ценность (ккал)													№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углево		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F		Fe
ДЕНЬ 1																			
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
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	Могильный
Итого за первый день	545	17,73	19,4	99,33	645,3	0,226	11,3	71,507	16,62	0,4	460,403	374,38	72,448	761,18	65,125	38,027	0,745	4,296	

ДЕНЬ 2

Запеканка из творога с молоком сгущенным	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
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
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	Могильный
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 второй 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 3

Шницель сметаны соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,065	159,4	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 (из ква. капусты) сезон	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 третий день	547	15,7	20,2	71,72	536,15	0,321	41,509	11,25	0,091	0,292	100,565	292,5	84,669	1197,3	44,795	4,106	1,743	5,769	

ДЕНЬ 4

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,67	2,35	0,46	307,69	190,31	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	Могильный 2017год №376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,022	0,6	Могильный
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 4 день	520	5,24	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 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	290,25	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
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	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	Могильный 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	Могильный
Итого за пятый день	502	22,585	16,85	99,83	641,95	0,411	2,2	36	0,16	0,23	59,749	403,31	171,7	574,35	39,25	4,03	1,52	8,313	

ДЕНЬ 6

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
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	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 за шестой день	540	12,461	21,99	85,95	605,36	0,221	11,14	65,507	0,2	0,38	262,803	249,38	63,448	761,18	67,125	12,797	1,335	4,116	

ДЕНЬ 7

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,747	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	2017год №304
Салат из свеклы	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 за седьмой день	540	17,685	16,143	79,59	536,264	0,221	20,311	38,41	0,26	0,14	80,399	231,5	75,616	653,68	179,71	20,057	1,086	3,288	

ДЕНЬ 8

Печень по-строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,875	2,2	5	Могильный 2017год №255
------------------------	-----	------	------	-----	-----	------	------	------	-------	------	----	-----	----	-----	-------	--------	-----	---	---------------------------

