Согласовано:
Директор МБОУ Краснопартизанской СШ
Порохнянский С.В.

Утверждаю: _____
Руководитель (ИП)
Рвачев С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) обед, получающих общее образование

2026

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергерическая ценность (ккал)														№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 1																			
пица тушеная	80	11,62	11,83	7,51	168	0,06	2,9	0,2	0,08	0,12	64,5	254,8	32,2	263,6	15,54	3,08	0,487	1,64	Могильный 2017год №290
Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,46		43,78	269,14	0,072	0	0	0,11	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 1 день	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	
ДЕНЬ 2																			
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 2 день	247	17,15	14	57,15	310,5	0,21	18,6	0,9	0	0,11	43,9	100,1	52,5	546,79	21,66	5,02	1,132	5,04	
ДЕНЬ 3																			
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	245,5	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

3 день	470	17,61	20,69	73,11	544,47	0,323	21,76	21,08	0,33	0,075	97,92	393,3	103,5	861,14	62,41	30,942	0,276	3,89	
ДЕНЬ 4																			
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 за 4 день	240	14,55	13,89	66,15	338,3	0,347	11,44	160,6	0,2	0,118	94,66	126,6	51,12	652,59	35,464	17,15	0,1926	2,016	
ДЕНЬ 5																			
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	0,09	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 за пятый день	480	19,56	12,45	63,45	468,05	0,299	3,099	11,25	0,16	0,254	131,71	206,3	53,47	601,59	38,71	6,406	1,582	4,67	Могильный
ДЕНЬ 6																			
суп картоф с кур	200/40	10	11,4	14,6	90	0,13	14,04	15,58	0	0,064	61,99	135,7	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	187,2	61,54	461,76	23,7	5,14	0,804	3,792	
ДЕНЬ 7																			
котлеты мос с соус	70/30	7,6	15,1	8,1	185,6	1,41	9,33	750	0,08	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
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
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 7 день	390	20,45	23,4	89,85	640,1	1,541	9,33	750	0,08	0,08	88,7	182,8	66,6	610,59	22,62	6,65	0,18	5,22	
ДЕНЬ 8																			
борщ с картоф и кап и кур	200/40	11,48	11,84	18,14	212	0,16	17,88	30,63	0,08	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

леб 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	0,08	0,068	61,18	189	56,44	581,79	22,66	2,81	0,813	3,599	

ДЕНЬ 9

рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,248	10,88	6,21	0,08	0,061	38,9	256,3	118,1	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	216	51,67	821	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	111,6	682,4	0,922	21,335	6,21	0,16	0,261	92,989	517,4	187,7	1121,6	65,81	4,49	0,1972	7,359	

ДЕНЬ 10

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	121,1	51,84	377,55	21,46	2,97	0,096	3,057	

Итого за обед	177,3	149,19	716,9	4518,96	4,473	365,47	1897	32,3	2,556	1507	4527	1605	6202,9	871,15	158,45	9,2	83,51	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350066

Владелец

Действителен 14.09.2026 14.09.2027