



Согласовано:
Директор МБОУ Романовская СОШ
Левченко Т.Ю.



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Жуковских П.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) за родительскую плату
на 2025-2026 учебный год (обед)
стоимость на 1 ребенка 78 рублей 78 копеек.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	Na	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы															
ДЕНЬ 1																			

Биточки с соусом томатным	100	9,25	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	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,072	0	0	0,108	0,036	14,4	40,8	9,6	64,56	25,2	0,072	0,14	0,96	Могильный 2017год №309
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	0,032	0,28	2017год №342
Хлеб пшеничный	50	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
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за первый день	920	29	27,88	136,95	925,43	0,416	30,69	31,83	0,19	0,251	146,9	404,4	112,1	1002	68,46	8,192	1,242	7,844	

ДЕНЬ 2

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	3,73	11,74	1,47	0,086	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771	Могильный 2017год №382
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,73	1,2	2017год №312

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 ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11.892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	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 второй день	910	31,76	29,7	108,09	806,69	1,858	41,42	766,5	1,663	0,326	188,5	420,6	172	2015	220,5	20,48	2,033	10,82	

ДЕНЬ 3

Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,16	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	50	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
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11.892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за третий день	830	28,848	31,179	116,985	863,783	0,434	46,74	21,08	0,226	0,095	155,3	489,4	148,6	1183	63,63	33,16	1,234	6,828	

ДЕНЬ 4

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 тушеная	180	4,67	6,425	25,526	135,24	0,134	30,88	33,6	0,21	0,07	145	109,3	55,34	607,2	30	0,84	0,035	2,196	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	30	1,98	0,36	11.892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	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 четвертый день	917	29,8	35,62	112,36	551,48	0,552	51,52	204,3	0,413	0,228	271,8	480,2	156,7	1774	80,75	20,01	1,101	8,681	

ДЕНЬ 5

Шницель со 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	251,9	21,3	3,625	0,051	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44	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	30	1,98	0,36	11.892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Хлеб пшеничный	50	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	910	22,713	32,455	132,767	925,29	0,634	42,25	21,25	0,253	0,378	110,4	431,7	132,5	1608	63,99	10,06	0,31	7,635	

ДЕНЬ 6

Гуляш 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,108	0,92	0	0,068	0,1	21,8	154,8	22,3	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,019	5,49	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	3,95	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
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11.892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный

Итого за шестой день	910	38,05	38,07	136,28	841,1	0,699	24,96	108,8	0,178	0,344	159,2	657,7	275,1	1348	68,81	11,67	0,342	13,12	
----------------------	-----	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	--

ДЕНЬ 7

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	50	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
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	Могильный
Итого за седьмой день	830	27,935	31,965	123,752	891,49	1,719	22,43	763,6	0,149	0,18	166,2	490,4	152,6	1199	82,62	34,73	0,367	7,948	

ДЕНЬ 8

Тефтели с томатным соусом	100	8.2	19.3	13,66	261.1	0.042	7.74	3.88	0.091	0.033	13,71	33,3	15,81	210.7	20.6	1.09	0.042	0.638	Могильный 2017год№279
Каша ячневая рассыпчатая	180	6	10,68	43,32	294	0.112	0	0	0.16	0.06	54,06	199	29,58	124.8	27.6	1,75	0.02	1,051	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	50	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
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1.98	0.36	11,892	59.4	0.051	0	0	0	0	8,7	45	14.1	73.2	0.96	1,65	0.072	1,17	Могильный
Итого за восьмой день	917	27,403	40.686	136,783	1025.32	0.465	51.92	34,51	0.394	0.191	188,7	496,3	131.9	1259	72,08	7,87	1,133	7,658	

ДЕНЬ 9

Жаркое по-домашнему	200	18.51	22.273	20,814	343.63	0.59	8.9	0	0.08	0.19	40,1	216	51,67	821	45	0,4	0,099	2,904	Могильный 2017год №259
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№342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11,892	59.4	0.051	0	0	0	0	8,7	45	14.1	73.2	0.96	1,65	0.072	1	Могильный
Хлеб пшеничный	50	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	1,17	Могильный
Итого за девятый день	830	28.7	34.863	114,136	872.63	0.993	28.33	6,21	0.163	0.291	142,7	599,5	216.8	1535	81.1	6,49	0.37	11.22	

ДЕНЬ 10

Птица тушеная в сметанном соусе	100	13.3	17.1	1,67	221	0.14	0	27,3	0.12	0.074	9.1	126	14	45.3	0	0	0	0.96	Могильный 2017год№292
Пюре картофельное	180	3.78	8,1	26,28	196.2	0.18	6.72	4,8	0.11	0.13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0.88	1.2	Могильный 2017год№312
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	50	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
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	11,892	59.4	0.051	0	0	0	0	8,7	45	14.1	73.2	0.96	1,65	0.072	1	Могильный
Итого за десятый день	920	27,242	43.917	98,814	910.76	0.59	56,4	40,15	0.23	0.272	175.8	434.9	135.19	1462	69,19	5,79	1,068	7,013	

[illegible]