

Утверждаю: *Рогов*
 Руководитель (ИП)
 Рвачев С.В.

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)			Энергетическая ценность (ккал)	2020г										№ рецептура			
		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	Мотивный 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	Мотивный 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	Мотивный
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	Мотивный 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	Мотивный
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	Мотивный 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	Мотивный 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	Мотивный
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	Мотивный
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	Мотивный 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	Мотивный 2017год №310
Салат из св. помидор (из кв. капуста) 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	Мотивный 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	Мотивный 2017год №377
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	
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	