

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Десятидневное меню по организации горячего питания детей в каникулярное время
с 30.03.2026 г., по 03.04.2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	12,82	14,70	2,31	193,02	210М
	Икра кабачковая	60	1,64	4,32	8,72	80,28	пром-ое пр-во
	Сыр(порциями)	14	3,25	4,13	0,00	50,4	15М
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14М
	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	147,36	382М
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,00	20,20	84,44	пром-ое пр-во
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		634	25,04	34,50	70,91	685,58	
ОБЕД	Борщ с капустой картофелем со сметаной 250/15	265	3,60	5,70	11,88	111,15	82М
	Огурцы по- сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	70М
	Жаркое- по домашнему из птицы	200	24,80	6,20	17,60	225,7	54-28М
	Компот из яблок, с вит.С	200	0,16	0,16	28,32	111,42	342М
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	пром-ое пр-во
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		814	35,50	13,10	95,25	626,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	60,54	47,6	166,16	1312,53	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,72	3,74	41,26	221,9	121М
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14М
	Кофейный напиток на молоке	200	3,56	4,21	20,12	140,6	379М
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	пром-ое пр-во
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пром-ое пр-во

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	12,13	15,90	85,80	539,58	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	6,10	19,62	163,3	102М
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	42	54-283
	Котлеты, биточки, шницели	120	14,08	36,46	14,42	445,09	268М
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,6	139М
	Компот из смеси сухофруктов, с вит С	200	0,50	0,00	19,80	81	259
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	пром-ое пр-во
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром-ое пр-во
Кондитерское изделие	30	1,35	5,40	18,90	130	пром-ое пр-во	
ИТОГО ЗА ОБЕД		929	34,76	55,66	128,57	1172,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	46,89	71,56	214,37	1712,25	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	27,87	19,91	27,81	397,54	223М
	Фрукты свежие	150	1,17	0,26	30,14	134,35	пром-ое пр-во
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,00	50,24	376М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	29,14	20,17	70,95	582,13	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	2,7	12,1	85,75	101М
	Помидор по сезону	60	0,68	0,06	2,10	12	70М
	Рыба запеченная	120	16,15	8,7	7,65	197,9	339П
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312М
	Кисель из свежих плодов, с вит С	200	0,12	0,12	28,98	114,26	352М
	Хлеб пшеничный	76	6,00	0,76	36,71	162,34	пром-ое пр-во
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	31,5	18,63	126,77	813,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	60,64	38,8	197,72	1395,64	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	5,9	11,48	30,66	249,44	181М
	Сыр(порциями)	14	3,25	4,13	0,00	50,4	15М
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14М
	Чай с лимоном	200	0,18	0,00	13,54	53,88	377М
	Фрукты свежие	150	1,17	0,26	30,14	134,35	пром-ое пр-во
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		604	12,95	23,42	88,96	618,15	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/9	259	3,77	5,75	8,80	100,8	88М

	Огурец по-сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	70М
	Мясо тушенное	100	10,58	28,17	2,56	305	256М
	Макароны с овощами	150	5,18	5,99	28,53	188,4	205,202М
	Компот из смеси сухофруктов, с вит С	200	0,50	0,00	19,80	81	259
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	пром-ое пр-во
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром-ое пр-во
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,00	20,20	84,44	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		1058	27,97	40,95	117,34	938,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1662	40,92	64,37	206,30	1556,47	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой(овсяной)	200	8,82	9,66	33,52	256,62	183М
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14М
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209М
	Какао с молоком	200	3,88	3,8	25,06	147,36	382М
	Сок фруктовый т/п	200	1,00	0,00	20,20	84,44	пром-ое пр-во
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пром-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	21,23	25,61	93,68	681,3	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	118,25	103М
	Салат из капусты квашенной	80	1,37	4	6,77	68,56	47М
	Оладьи из печени с морковью	105	15,20	14,50	6,50	217	267К
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,11	7,7	38,91	243,48	171М
	Компот из яблок, с вит.С	200	0,16	0,16	28,32	111,42	342М
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	пром-ое пр-во
	Хлеб ржаной	44	2,90	0,53	14,70	76,56	пром-ое пр-во
Кисломолочный продукт	400	11,20	10,00	44,00	312	пром-ое пр-во	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1274	44,20	40,19	178,38	1243,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1304	46,57	40,49	192,87	1307,47	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЕЙ:		7343	255,56	262,816	977,416	7284,36	
СРЕДНЕЕ ЗА 5 ДЕНЕЙ:		1468,6	51,112	52,56	195,4832	1456,872	