



Согласовано:

Директор

С.Р.С.

Дата: 01.10.2025 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Н.С.С.

Дата: 01.10.2025 г.

Десятидневное меню для обучающихся: образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

	№	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)				Витамины и минеральные вещества									
				Пищевая ценность				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
				Ккал	Белки	Жиры	Углев. В1										
Завтрак	15	Сыр порционными	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
		Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,6	0,19	1,3	0,06	0,25	134,5	207,4	54,94	1,46		
	173	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,7	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1		
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
		Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,1	0,32	39,47	0,15	0,6	513,5	452,4	91,49	2,13		
Обед		Помидоры свежие															
	71	порционные	100	22	1,1	0,2	3,5	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9		
		Суп картофельный с горохом	250	148,3	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
		Котлеты рубленные с соусом	100(50/50)	172,9	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,1	23,76	1,69		
	309	Макароны отварные	200	267	7,24	6,52	43,6	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09		

	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58		0	1,38	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0		0	0	0	0	0	0	0
		Итого	890	741,3	25,47	22,97	87,1	1,48	40,06	0,39	6,06	77,42	267	89,48	5,73
						День 2 (Вторник)									
				Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Каши молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/1)	347,8	9,45	16,52	40,3	0,22	1,61	0,07		1	178,1	290,9	86,73
		Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	2,09
															0,98
		Итого	555	742,7	18,66	24,43	113	0,35	3,01	0,11	1,49	322,1	462,5	131,63	4,38

Обед	71	Огурцы свежие порционные	100	12	0,7	0,1	1,8	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	122	2,82	2,79	20,9	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	279	Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,9	11,64	8,7	57,3	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,6	184,24	6,19
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,1	0,57	0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	730	969,4	26,96	30,33	125	0,47	34,55	0,59	9,7	92,43	464,5	244,73	9,18
						День 3 (Среда)									
				Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	14 Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	Запеканка творожная с														
	223 повидлом	20(200/20)	493,3	31,68	23,99	37,5	0,09	0,58	0,14	0,67	320,6	439,2	43,98	1,47	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	570	767,5	35,33	32,99	82	0,16	7,38	0,19	1,22	343,8	477,8	52,42	2,97	
Обед	Салат из квашенной														
	47 капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59	
	Борщ с капустой														
	82 картофелем со смет.	255 (250/5)	114,9	2,04	5,96	14,4	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
		Рыба припущенная с													
227	соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,2	3,1	0,1	
312	Пюре картофельное	230	253,4	4,78	12,51	30,2	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,9	42,55	1,52	
707	Компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,1	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,8	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35	
	Итого	920	781,4	26,79	30,49	101	0,49	48,64	0,7	6,63	243,5	504,2	129,37	6,4	
					День 4 (Четверг)										
					Пищевая ценность										
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,6	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	Каша из риса и пшена с														
	175 маслом	260(250/10)	321	7,4	14,12	41	0,12	1,61	0,07	0,26	157,7	194	45,07	0,95	
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	15	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	550	635,8	16,3	22,42	90	0,2	1,71	0,13	0,46	304,9	316	60,12	1,88	

[illegible]

	310	Картофель отварной	230	222,2	4,45	7,26	34,1	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,4	44,97	1,73
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,9	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	925	778,8	25,52	44,1	103	0,48	31,35	0,77	8,95	106	315,6	114,16	5
						День 6 (Суббота)									
						Витамины и минеральные вещества									
						Пищевая ценность									
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	182	Каша полбяная молочная	260(250/10)	351,1	11,47	12,62	46	0,04	1,63	0,06	0,1	150,9	114,4	17,33	0,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379	Кофейный напиток с мол	200	157,3	3,35	2,7	26,5	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,1	0,16	3,03	0,18	0,39	311,9	320,4	44,18	1,8
		Огурцы свежие													
Обед	71	порционные	100	12	0,7	0,1	1,8	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с	250	109,8	1,89	4,97	14,3	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,4	8,37	9,52	11,5	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макароны отварные	230	307,1	8,33	7,5	50,2	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	348	Компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,1	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	925	774,7	22,57	22,61	120	0,31	55,61	0,48	9,04	132	332,9	91,81	5,4
						День 7 (Понедельник)									
						Витамины и минеральные вещества									
						Пищевая ценность									
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,8	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	10(200/10)	281,3	5,89	11,16	38,8	0,06	1,3	0,06	0,28	124,7	157,4	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0	0,01	125,1	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1

[illegible]

	Котлеты из птицы	100(50/50)	110,1	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
294	рубленные с соусом													
304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,8	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
349	Компот из сухофруктов	200	126,1	0,57	0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	895	840,2	21,74	34,96	112	0,16	26,07	0,55	8,95	101,1	204,4	81,24	3,1
					День 9 (Среда)									
					Витамины и минеральные вещества									
					Пищевая ценность									
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	14 Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
173	Каша молоч.пшениная с маслом	10(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,6	0,19	1,3	0,06	0,25	134,5	207,4	54,94	1,46
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Завтрак	338 Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,2	0,25	7,68	0,1	0,79	163,9	252,4	72,54	4,22
Обед	71 Помидоры св.порц	150	125,1	2,4	7,49	11,5	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85
111	Суп с макаронными изд.	250	118	2,28	5,02	15,7	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,8	7,21	5	10,9	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,1	8,82	0,4
312	Пюре картофельное	230	253,4	4,78	12,51	30,2	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,9	45,55	1,52
348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,7	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,8	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
	Итого	980	802,6	20,66	30,67	110	0,43	47,94	0,49	9,86	206,4	406,4	127,66	5,07
					День 10 (Четверг)									
					Витамины и минеральные вещества									
					Пищевая ценность									
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	1 Бутерброд с маслом слив	40	146,2	2,33	8,49	14,7	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35

	204	Макароны отварные с сы	205(200/5)	286,3	10,95	9,41	38,3	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,9	14,52	1,13			
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98			
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
		Итого	625	778,5	25,59	26,42	108	0,24	5,44	0,24	1,92	239,7	371,4	62,12	4,9			
		Огурцы свежие																
Обед	71	порционные	100	12	0,7	0,1	1,8	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54			
		Суп крестьянский с																
	98	крупой	250	109,8	1,89	4,97	14,3	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			
	291	Плов из птицы	250	562,7	24,5	32,22	45,7	0,13	6,25	0,35	5,91	45,99	278,8	53,77	2,73			
	348	Компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,1	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6			
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Итого	840	891,3	30,57	37,65	89,8	0,24	60,26	0,79	10,63	125,9	384,5	99,27	4,52			
						День 11(Пятница)												
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеб	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
завтрак	182	Каша полбяная молочная	260(250/1)	351,1	11,47	12,62	46	0,04	1,63	0,06	0,1	150,9	114,4	17,33	0,14			
	379	Кофейный напиток с мол	200	146,3	3,12	2,51	24,7	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1			
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1			
		Итого	550	632,6	18,43	15,75	98,2	0,18	41,03	0,09	0,34	313,9	247,4	47,93	0,78			
	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33			
обед		Суп картофельный с макаронными																
	103	изделиями	250	122	2,82	2,79	20,9	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08			
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05			

	Итого	555	742,7	18,66	24,43	113	0,35	3,01	0,11	1,49	322,1	462,5	134,63	4,38
	Итого	570	767,5	35,33	32,99	82	0,16	7,38	0,19	1,22	343,8	477,8	52,42	2,97
	Итого	550	635,8	16,3	22,42	90	0,2	1,71	0,13	0,46	304,9	316	60,12	1,88
	Итого	565	728,1	25,02	18,47	111	0,43	39,47	0,12	1,2	408,2	560,8	240,56	7,96
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,1	0,16	3,03	0,18	0,39	311,9	320,4	44,18	1,8
	Всего за неделю		4208	138	139,85	578	1,62	94,07	0,88	5,36	2204	2590	623,4	21,12
	Средний показатель		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	#####	431,64	103,90	3,52
	Итого	580	679,7	17,36	22,87	99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
	Итого :	550	781,1	39,34	31,29	85,2	0,21	0,57	0,25	1,37	331,2	529,6	60,08	3,42
	Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,2	0,25	7,68	0,1	0,79	163,9	252,4	72,54	4,22
	Итого	625	773,5	25,59	26,42	108	0,24	5,44	0,24	1,92	239,7	371,4	52,12	4,9
	Итого	550	632,6	18,43	15,75	93,2	0,18	39,63	0,09	0,34	312,9	247,4	47,93	0,78
	Итого	710	782,3	21,38	24,45	119	0,24	4,56	0,19	2,44	314,6	520,1	81,63	3,65
	Всего за неделю		4219	134,7	142,03	591	1,31	64,58	1,54	7,73	1766	2311	405,19	19,61
	Средний показатель		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	#####	335,24	67,53	3,27

Обед

	Итого	890	805,3	25,85	27,85	92,6	1,45	58,57	0,6	7,68	104	270,3	89,9	5,27
	Итого	915	962,3	26,18	33,5	119	0,41	25,3	0,54	10,72	110	454,3	244,75	9,34
	Итого	920	788,5	27,57	27,32	108	0,55	57,89	0,75	5,61	226	514,4	129,34	6,24
	Итого	895	797,6	21,42	31,33	106	1,34	33,3	0,3	9,48	133,7	318,4	104,66	6
	Итого	925	778,8	25,52	44,1	103	0,48	31,35	0,77	8,95	106	315,6	114,16	5
	Итого	925	848,8	23,35	27,59	127	0,31	55,61	0,48	9,04	132	332,9	91,81	5,4
	Всего за неделю		4981	149,9	191,69	655	4,54	262	3,44	51,48	811,6	2207	770,63	37,35
	Средний показатель		830,2	24,98	31,95	#####	0,76	43,67	0,57	8,58	#####	367,75	128,44	6,23
	Итого	920	800,1	23,39	30,24	90,7	1,45	65,02	0,59	9,29	259,7	345,9	141,55	7,17
	Итого	895	840,2	21,74	34,96	112	0,16	26,07	0,55	8,95	101,1	204,4	81,24	3,1
	Итого	980	802,6	20,66	30,67	110	0,43	47,94	0,49	9,86	206,4	406,4	127,66	5,07
	Итого	890	794,3	20,69	28,32	95,5	0,27	55,61	0,49	8,14	131,9	327,8	87,41	5,16
	Итого	890	869,9	33,31	38,24	131	0,5	32,76	0,36	6,72	118,2	470,1	257,85	10,13
	Итого	920	815,7	20,79	32,48	90,4	0,34	65,9	0,51	7,94	186,4	328,8	118,29	4,82

[illegible]