



Утверждаю:
Директор МБОУ ГПМС центр Явненского муниципального округа
Муромова Г.Л.
Дата 12.01.2026 г.

**Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне-зимний сезон**

Оснoвнoе химическoе сoсoвoе															
№ пo СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Дeнь 1 (Понeдeлbник)					Витамины и минеральные вещества							
			Пищевая ценность												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	15	Сыр порционный	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	270	125	8,75	0,25
	173	Каша молочная пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,35	134,54	207,4	54,94	1,46
	179	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,53	24,69	0,04	0,190	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,57	0,10	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	138	Яблоки с/п. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	555	649,2	19,32	21,32	87,82	0,29	5,47	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	8,03
Обед	43	Салат из бланшированной капусты	100	86,07	1,48	5,06	8,98	0,05	36,81	0,21	2,32	40,57	29,86	16,42	0,54
	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,35	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	30,43	2,85
	294	Кулеты рубленные из птицы с соусом	100	184	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макарон отварные	200	267,03	7,34	6,52	43,43	0,07	0	0,03	1,12	3,54	57,04	9,3	1,09
	388	Напиток из плодов шиповника	200	87,78	0,68	0,28	26,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64
		Хлеб дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	10	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	910	898,77	27,62	27,58	112,94	0,5	150,54	0,64	7,7	144,11	235,12	81,78	5,52
Дeнь 2 (Вторник)															
№ пo СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	280 (250/30)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,27	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
	387	Каша с молоком	200	143	3,79	3,7	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	135,12	116,7	31	0,38
	2	Бутерброд с плавленым	55	256,7	2,38	4,39	37,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,3	28,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,8	0,44
		Итого	555	747,68	18,56	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38

[illegible]

Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06
	309	Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	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 Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	915	908,81	29,57	39,89	85,23	0,23	38,53	0,53	10,45	99,32	310,37	75,08	5,93
	День 5 (Пятница)														
	Витамины и минеральные вещества														
Завтрак	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338	Яблоко св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	565	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	4,96	16,42	0,54
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	289	Жаркое по домашнему из птицы	200	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	815	823,37	27,03	32,5	82,42	0,3	52,87	0,63	7,45	104,83	355,95	94,81	6,55
	День 6 (Понедельник)														
	Витамины и минеральные вещества														
	Завтрак	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
3		Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
174		Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
382		Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	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
		Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
Обед		62	Салат из моркови с сахаром	100	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63
	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	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

[illegible]

[illegible][illegible]