

*Утверждено приказом директора  
МБОУ "ИТ Гимназия "Юнона" при  
ВИТИ НИЯУ МИФИ" г. Волгодонска  
Приказ от 12.01.2026г. №10*

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)**

**для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет),**

**получающих начальное общее образование**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F		Fe	
<b>ДЕНЬ 1</b>																				
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	6,8	5,8	32,1	208,3	0,12	0,52	26,7	0,07	0,15	12,4	176	33	19,9	49	26,7	20	1,78	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-23к	
Сыр порциями	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	0,05	20,0	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1з	
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный	

Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-21гн
Фрукты свежие по сезону*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0	0,02	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Могильный 2011 год № 338
<b>Итого за первый день</b>	<b>555</b>	<b>18,35</b>	<b>14,45</b>	<b>74,57</b>	<b>504,23</b>	<b>0,26</b>	<b>11,31</b>	<b>83,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>492,2</b>	<b>425,6</b>	<b>93,5</b>	<b>761,6</b>	<b>63</b>	<b>31,17</b>	<b>58,02</b>	<b>6,02</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>																			
Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	0,07	0,37	222	2,35	0,46	359	333	26	191	39	28,4	58	2,23	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-4о
Консервы овощные закусочные/икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	0,01	7,42	10,1	0	0,02	18	18	10	204	8,6	0,21	6,1	0,46	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-24з

Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2ГН
Фрукты свежие по сезону*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0	0,02	16	11	8	27,8	2	0	0,01	2,2	Могильный 2011 год № 338
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
<b>Итого за второй день</b>	<b>550</b>	<b>23,56</b>	<b>28,85</b>	<b>43,8</b>	<b>531,33</b>	<b>0,17</b>	<b>17,83</b>	<b>23,24</b>	<b>2,35</b>	<b>0,53</b>	<b>40,67</b>	<b>402,8</b>	<b>61</b>	<b>74,54</b>	<b>49,6</b>	<b>28,61</b>	<b>64,12</b>	<b>6,42</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>																			
Шницель из говядины со сметанным соусом 70/30	100	16,53	23,88	8,13	313,28	0,06	0,16	0,03	0,19	0,13	40	170,42	26,82	30,862	6,57	0	0,04	2,78	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	150	2,89	6,25	23,32	161,39	0,14	21,75	0,04	0,11	0,1	18	81	33	62,9	26	0,31	0,4	1,2	Могильный 2011год №125
Салат из квашеной капусты	60	0,95	4,06	4,94	61,57	0,01	15,18	0	0	0,01	30,6	18,63	8,62	15,639	1,64	0	0,01	0,35	Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидем

																				иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 3гн
<b>Итого за третий день</b>	<b>550</b>	<b>23,72</b>	<b>34,44</b>	<b>63,16</b>	<b>658,87</b>	<b>0,27</b>	<b>38,21</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>10,47</b>	<b>312,15</b>	<b>86,2</b>	<b>11,76</b>	<b>34,21</b>	<b>0,33</b>	<b>1,16</b>	<b>5,9</b>		
<b>ДЕНЬ 4</b>																				
Запеканка из творога с молоком сгущенным 160/20	180	15,51	14,76	34,97	331,71	0,08	0,5	0,13	0,25	0,42	29,0	347,08	42,33	29,239	3,27	0,04	0,05	1,23	Могильный 2017год №223	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 2гн	
Фрукты свежие по сезону*	100	1	0,2	9	42	0,03	38	0,01	0	0,02	35	11	8	27,8	2	0	0,01	2,2	Могильный 2011 год № 338	
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный	
<b>Итого за четвертый день</b>	<b>520</b>	<b>19,76</b>	<b>15,21</b>	<b>70,54</b>	<b>495,24</b>	<b>0,17</b>	<b>38,54</b>	<b>0,44</b>	<b>0,25</b>	<b>0,47</b>	<b>33,87</b>	<b>398,88</b>	<b>67,3</b>	<b>64,28</b>	<b>5,27</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>4,96</b>		
<b>ДЕНЬ 5</b>																				
Гуляш из говядины 45/45	90	13,47	16,41	3,27	214,85	0,04	1,66	0,02	0	0,09	17,1	117,76	17,2	31,277	6,07	0	0,03	1,8	Могильный 2017год №260	

Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0,09	0,12	15	181	120	219	22	3,52	16	4,04	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-4г
Овощи свежие по сезону**/ помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	0,02	8,4	16	12	174	1,2	0,24	12	0,54	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3з
Кондитерское изделие***/Мармелад	15	0,3	0	48,9	187,5	0	0	0	0	0,03	0,6	0,0	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,35	Могильный 2017год №312
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,08	Могильный
<b>Итого за пятый день</b>	<b>555</b>	<b>26,12</b>	<b>23,06</b>	<b>117,24</b>	<b>771,48</b>	<b>0,35</b>	<b>17,82</b>	<b>99,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>57,2</b>	<b>356,86</b>	<b>17,2</b>	<b>78,7,6</b>	<b>29,27</b>	<b>3,78</b>	<b>28,74</b>	<b>9,3</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>																			

Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,52	40,2	0,13	0,17	139	233	63	274	51	14,6	62	1,85	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 53-9к
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 53-19з
Фрукты свежие по сезону*	100	1	0,2	9	42	0,03	38	0,01	0	0,02	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Могильный 2011 год № 338
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-21гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
<b>Итого за шестой день</b>	<b>550</b>	<b>17,35</b>	<b>22,55</b>	<b>76,07</b>	<b>576,13</b>	<b>0,34</b>	<b>39,2</b>	<b>102,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,39</b>	<b>309,6</b>	<b>410,6</b>	<b>118</b>	<b>826,6</b>	<b>65</b>	<b>16,99</b>	<b>100,32</b>	<b>5,96</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>																			

Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	14,6	12,6	46,8	346,5	0,08	2,72	315,7	0,17	0,08	144,28	208	55,71	427,14	144	12,3	631,4	1,05	Могильный 2011год №229
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,09	0,11	39	84	28	625	28	0,78	43	1,03	Федеральный центр гигиены и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 11г
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0	0,02	19	22	11	136	12	0,35	11	0,7	Федеральный центр гигиены и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 13з
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидем иологии Роспотр ебнадзо ра 54- 2гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
<b>Итого за седьмой день</b>	<b>550</b>	<b>21,85</b>	<b>20,75</b>	<b>97,77</b>	<b>653,03</b>	<b>0,27</b>	<b>15,24</b>	<b>340,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>216</b>	<b>354,8</b>	<b>112</b>	<b>1261</b>	<b>184</b>	<b>13,43</b>	<b>685,41</b>	<b>4,31</b>	

<b>ДЕНЬ 8</b>																			
Печень по-строгановски 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	12,4	57,82	0,01	0,145	23,875	199,97	17,47	23,9	0	6,06	0,13	4,3	Могильный 2017год №255
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,09	0,03	6,9	73	24	46,6	21	7,24	27	0,49	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-6г
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
Кондитерское изделие ***/Печенье	20	1,5	1,96	14	83,4	0,02	0	0	0	0,01	5,8	18	4	22	0	0	0	0,42	Могильный
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>510</b>	<b>21,7</b>	<b>18,2</b>	<b>80,6</b>	<b>593,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,4</b>	<b>58,00,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,22</b>	<b>26,52</b>	<b>331,8</b>	<b>62,5</b>	<b>38,00</b>	<b>21,0</b>	<b>13,3</b>	<b>27,1</b>	<b>6,7</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>																			
Котлета рубленая из мяса птицы со сметанным соусом 70/30	100	10,05	11,34	11,9	190	0,07	0,66	32,9	0	0,07	44,2	176	25,03	23,4	0,063	0,01	0,07	1,69	Могильный 2017год №294

Макароны изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	0	0,069	0,03	12	41	7,2	53,8	21	0,06	12	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1г
Овощи свежие по сезону**/ огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2з
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3гн
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Могильный
<b>Итого за девятый день</b>	<b>550,0</b>	<b>19,3</b>	<b>16,6</b>	<b>73,0</b>	<b>517,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>39,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>86,3</b>	<b>284,1</b>	<b>58,4</b>	<b>45,46</b>	<b>22,8</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>4,4</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>																			
Каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	0,07	0,12	116	124	27	157	50	4,09	31	0,53	Федеральный центр гигиены и эпидем



