

*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 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных, многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов, получающих общее образование**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы															
<b>ДЕНЬ 1</b>																			
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,9	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374	Могильный 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	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 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	Могильный
<b>Итого за первый день</b>	<b>555</b>	<b>18,52</b>	<b>19,5</b>	<b>104,16</b>	<b>668,8</b>	<b>0,24</b>	<b>11,3</b>	<b>71,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,4</b>	<b>463</b>	<b>383</b>	<b>75,7</b>	<b>769</b>	<b>65,33</b>	<b>39,87</b>	<b>0,73</b>	<b>4,496</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>																			
Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,493	157,7	2,35	0,46	307,7	190,3	32,88	792	39	28,4	0,58	2,334	Могильный 2017год №211

Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	0	0	0,02	24,6	22,2	9	204	8,6	0,21	0,061	0,42	Могильный
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	Могильный 2017год №376
Фрукты свежие*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,05	8	28	42	348	0,05	1	0,022	0,6	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,078	1	0	0	0	22,55	32,5	6	28,98	3,04	0,196	0,094	0,6	Могильный
<b>Итого за второй день</b>	<b>560</b>	<b>16,57</b>	<b>20,56</b>	<b>83,797</b>	<b>585,8</b>	<b>0,29</b>	<b>34,69</b>	<b>158</b>	<b>2,35</b>	<b>0,54</b>	<b>375</b>	<b>281</b>	<b>95,9</b>	<b>1394</b>	<b>50,69</b>	<b>29,806</b>	<b>0,76</b>	<b>4,754</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>																			
Шницель из мяса с соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,099	11,25	0,091	0,144	29,07	159,4	26,17	236,4	16,71	3,049	0,482	2,449	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,14	21,6	97,2	39,6	754,8	32,04	0,38	0,48	1,44	Могильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты**	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,03	51	30	16	464,3	0,43	0,95	0,143	1,2	Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
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	Могильный 2017год №377
<b>Итого за третий день</b>	<b>627</b>	<b>17,61</b>	<b>23,83</b>	<b>84,52</b>	<b>629,55</b>	<b>0,38</b>	<b>55,5</b>	<b>11,3</b>	<b>0,091</b>	<b>0,32</b>	<b>127</b>	<b>329</b>	<b>101</b>	<b>1517</b>	<b>50,51</b>	<b>6,399</b>	<b>1,86</b>	<b>6,689</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>																			
Запеканка из творога с молоком сгущеным	210	15,36	13,73	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,19	0,36	206	333	42	193	35	47	0,6	0,96	Могильный 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	Могильный 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	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,18	2,43	0,157	0,075	0,48	Могильный
<b>Итого за четвертый день</b>	<b>550</b>	<b>19,4</b>	<b>15,05</b>	<b>74,36</b>	<b>538,13</b>	<b>0,21</b>	<b>39,4</b>	<b>36,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,4</b>	<b>271</b>	<b>384</b>	<b>63,8</b>	<b>392</b>	<b>37,73</b>	<b>47,257</b>	<b>0,83</b>	<b>2,34</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>																			
Гуляш 50/50	100	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,07	0,1	17,1	154,8	16,2	290,3	15,75	0,281	0,56	2,07	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,19	5,5	Могильный 2017год №70
Мармелад	15	0,015	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,06	Могильный 2017год №312
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,63	1,88	0,261	0,13	1	Могильный
<b>Итого за пятый день</b>	<b>552</b>	<b>24,715</b>	<b>19,07</b>	<b>114,62</b>	<b>729,65</b>	<b>0,48</b>	<b>2,2</b>	<b>43,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>65,4</b>	<b>453</b>	<b>202</b>	<b>626</b>	<b>44,03</b>	<b>4,782</b>	<b>1,58</b>	<b>9,43</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>																			
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	11,3	43,4	300	0,12	0,6	16,4	0,07	0,17	124,9	104,7	16,65	237	52	9,95	0,5	0,374	Могильный 2017год №182
Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	75	0,001	0	40	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,3	0,02	Могильный 2017год
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	Могильный 2017год
Какао с молоком	200	3,491	2,79	18,16	112,86	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный

<b>Итого за шестой день</b>	<b>550</b>	<b>13,25 1</b>	<b>22,09</b>	<b>90,78</b>	<b>628,86</b>	<b>0,24</b>	<b>11,14</b>	<b>65,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,38</b>	<b>265</b>	<b>258</b>	<b>66,7</b>	<b>769</b>	<b>67,33</b>	<b>14,64</b>	<b>1,32</b>	<b>4,31 6</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>																			
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,09 1	11,7 5	0,17	0,08	27,2 9	96,0 5	26,3 6	427, 1	144,2 8	12,31	0,63 1	0,77 1	Могильный 2017год №229
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100, 8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2	Могильный 2017год №312
Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0	0,02 4	35,1 5	40,9 8	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33	Могильный 2017год №52
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	Могильный 2017год № 376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,5 3	19,5	3,6	23,1 8	2,43	0,157	0,07 5	0,36	Могильный
<b>Итого за седьмой день</b>	<b>610</b>	<b>18,28 5</b>	<b>18,89</b>	<b>68,319</b>	<b>516,444</b>	<b>1,38</b>	<b>27,95</b>	<b>16,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>136</b>	<b>265</b>	<b>92,9</b>	<b>144 8</b>	<b>200,3 1</b>	<b>13,98 7</b>	<b>1,41</b>	<b>4,46 1</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>																			
Печень по-строгановски	130	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	524 0	0,02 5	1,66	30	239	17	250	73,75	32,87 5	2,2	5	Могильный 2017год №255
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,11	0,04	7,78 2	100	32,5 4	55,9 2	25,2	8,69	0,32	0,67	Могильный 2017год №304
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	Могильный 2017год № 376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,05 7	0,8	Могильный
Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,06 7	22	0	0	0	0,32	Могильный
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>550</b>	<b>21,56</b>	<b>18,28</b>	<b>100,38</b>	<b>654,4</b>	<b>0,31</b>	<b>12,7</b>	<b>527 2</b>	<b>0,14</b>	<b>1,76</b>	<b>63,2</b>	<b>384</b>	<b>68,8</b>	<b>380</b>	<b>100,2 8</b>	<b>43,56 5</b>	<b>2,58</b>	<b>7,59</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>																			

Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,843	12,979	0,741	0,915	Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,083	0,04	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96	Могильный 2017год №309
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,101	0,7	Могильный 2017год
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8	Могильный
<b>Итого за девятый день</b>	<b>627</b>	<b>24,43</b>	<b>26,43</b>	<b>99,28</b>	<b>703,547</b>	<b>0,25</b>	<b>11,8</b>	<b>34,8</b>	<b>0,083</b>	<b>0,14</b>	<b>103</b>	<b>211</b>	<b>58</b>	<b>641</b>	<b>54,673</b>	<b>15,419</b>	<b>1,74</b>	<b>4,175</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>																			
Каша молочная "Дружба"	245	8,2	11,62	48,26	325,74	0,12	0,66	55,24	0,09	0,14	183,3	176	40,85	192,3	61,25	5	0,38	0,9	Азбука питания 2002 г №46
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	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6	Могильный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975	Могильный
<b>Итого за десятый день</b>	<b>545</b>	<b>15,64</b>	<b>20,5</b>	<b>117,33</b>	<b>710,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,66</b>	<b>60,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>377</b>	<b>278</b>	<b>72,5</b>	<b>310</b>	<b>62,375</b>	<b>5,157</b>	<b>1,03</b>	<b>3,275</b>	
* - допускается выдача иных фруктов																			
** - допускается выдача иных овощей;																			
Итого за завтрак	189,981	204,2	937,546	6365,52	4,012	207,34	5769	3,819	4,638	2245	3227	897,5	8245	733,258	220,882	13,82	51,53		

